

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №25 города Ставрополя

Акция «Спорт против наркотиков»-городской этап X
Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным
привычкам»



Номинация «Здоровьесберегающие технологии»

МАМИТОВА ГАЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА



*Учитель биологии высшей
квалификационной категории*

Педагогический стаж – 26 лет
Руководитель школьного
экологического кружка
«Росток»

Почетный работник общего
образования Российской
федерации 2001г.

Победитель национального
проекта 2006г. в номинации –
«Лучший учитель»

Лауреат краевого фестиваля
«Талант - 2006»

Кандидат педагогических наук
Участник конкурса «Учитель
года 2008»

«ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ».

Идея: оптимизация учебного процесса путем использования здоровьесберегающих технологий для формирования индивидуального стиля здорового образа жизни школьников в процессе изучения биологии.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

**Формирование ценностного отношения
к здоровому образу жизни у старшеклассников
в процессе изучения биологии.**

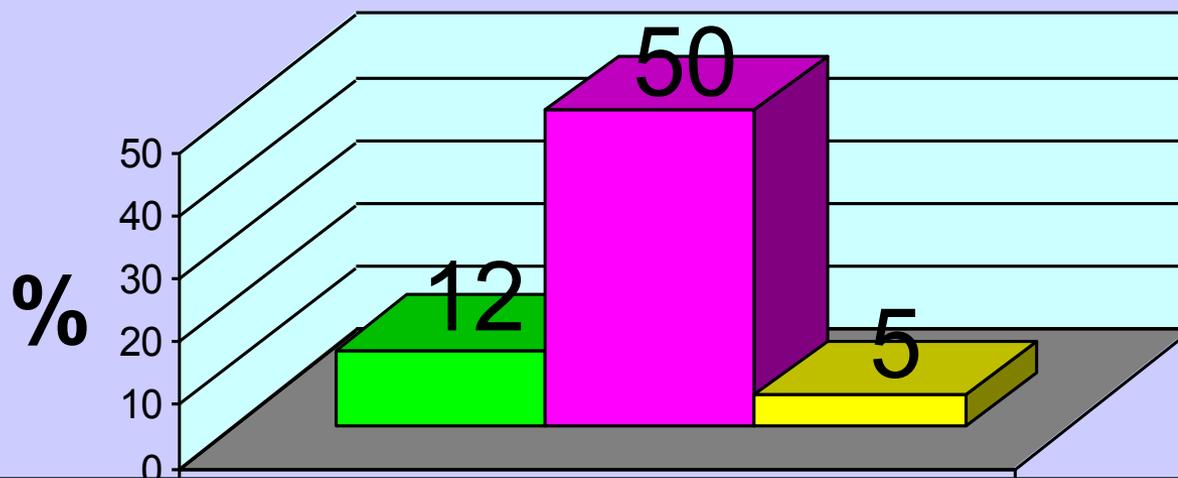


**Формирование валеологических знаний
и умений при обучении биологии в 9 кл.**



**Воспитание привычек здорового образа
жизни детей 5 -7 классов.**

Актуальность опыта: снижение
уровня здоровья детей



-  практически здоровые школьники младших классов
-  школьники, имеющие хронические заболевания
-  практически здоровые школьники старших классов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ -



**это выработка у учащихся индивидуально –
специфической системы психолого –
педагогических и медико – биологических
навыков, методов, средств и способов
сохранения и укрепления личного здоровья.**

Вопросы формирования
валеологической потребности
стали предметом диссертационных
исследований Л.Р.Джамбаевой,
А.С.Вульфовича и др.



Труды по гигиеническому,
экологическому и
половому воспитанию создали
методисты и биологи
С.В.Алексеев, Е.П.Бруновт и др.



Школьное биологическое
образование изучали
Н.Д.Андреева, Ю.В.Аршамов,
Л.А.Ивченко и др.



НАУЧНАЯ НОВИЗНА

- Конкретизировано определение сущности понятия **«Индивидуальный стиль здорового образа жизни школьников»**;
- разработан интегрированный курс «Человек»;
- содержание и методика уроков по определенным темам курса биологии с применением учебно-методических комплексов, содержащих элементы здоровьесберегающих технологий;
- разработан факультативный курс «Секреты вашей бодрости»;
- раскрыты пути оптимизации процесса изучения биологии.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

- Формирование личности, которая обладает развиваемыми качествами: стремлением к заботе о своем здоровье, раскрытием оздоровительных возможностей человека, развитием саморегуляции организма, валеологической направленностью, деятельностью, направленной на оздоровление организма, умением вести здоровый образ жизни.



ЗАДАЧИ:

- **сформировать у школьников прочные, научные, систематические знания о строении и жизненных процессах организма человека;**
- **развить бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;**
- **осознать значения физического и нравственного совершенствования;**
 - **выработать умения способствовать восстановлению умственной работоспособности и снижению психического напряжения на фоне утомления;**
- **воспитать нравственную устойчивость, умение противостоять антисоциальным явлениям.**

СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ИС ЗОЖ

Педагогические
условия

```
graph TD; A[Педагогические условия] --- B[Использование здоровьесберегающей технологии]; A --- C[Рациональная педагогическая деятельность]; A --- D[Валеологизация воспитательного пространства];
```

Использование
здоровьесберегающей
технологии

Рациональная
педагогическая
деятельность

Валеологизация
воспитательного
пространства

1

ПЕРВОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ

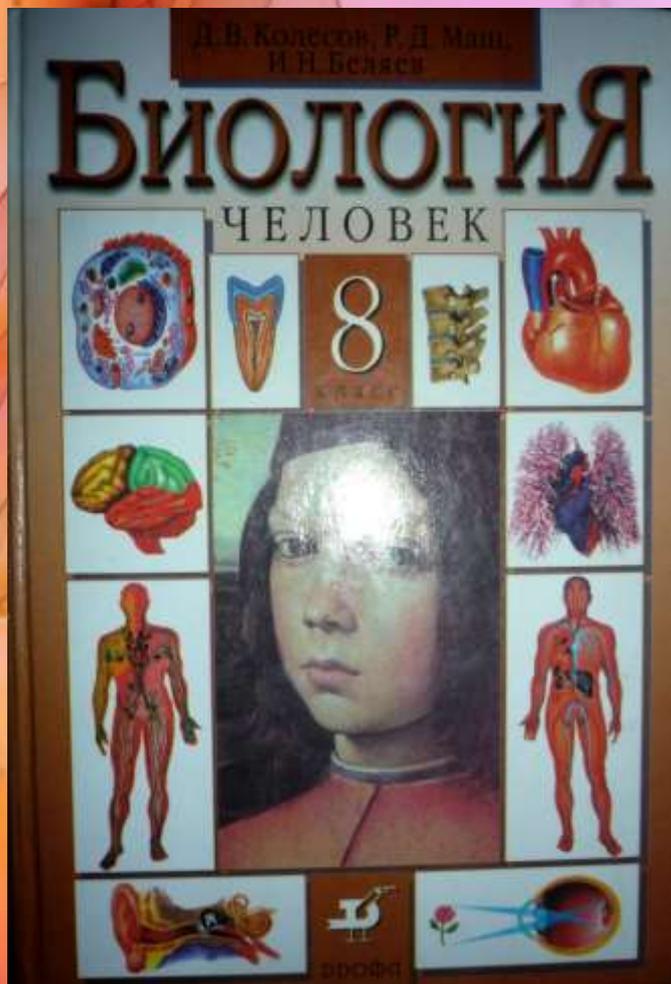
П
Е
Д
У
С
Л
О
В
И
Е



- Использование здоровьесберегающей личностно – ориентированной педагогической технологии:
1. Пропаганда культуры ЗОЖ посредством личного примера учителя биологии.

2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО КУРСА «ЧЕЛОВЕК»

АВТОРОВ Д.В. КОЛЕСОВ, Р.Д. МАШ, И.Н.
БЕЛЯЕВ



*Интеграция разрушает
механизм противоречий
между биологической и
социальной
программами развития
человека.*

И.М.Козлова

1

3. ВЫРАБАТЫВАНИЕ НАВЫКОВ РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Схема мобилизующего дыхания выглядит следующим образом:
- $2(2)+2$; $4(2)+4$; $4(2)+5$; $4(2)+6$; $4(2)+7$; $4(2)+8$; $8(2)+5$; $10(5)+5$.
- Первая цифра в формулах указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы со знаком "+" – продолжительность выдоха.
- Схема успокаивающего дыхания: $2+2(2)$; $4+4(2)$; $4+5(2)$; $4+6(2)$; $4+7(2)$; $4+8(2)$; $4+9(2)$; $5+9(2)$; $5+10(2)$; $6+10(2)$; $6+10(3)$; $7+10(3)$; $8+10(3)$; $9+10(4)$; $10+10(5)$;
- Первая цифра - продолжительность вдоха, вторая - продолжительность выдоха, третья – задержка дыхания после выдоха.

АФФИРМАЦИИ

Я молод, энергичен и полон жизни.

День за днем я становлюсь лучше и лучше.

Один из самых загадочных аспектов сознания – это его способность высвободить скрытые запасы энергии в критической ситуации. Но мы должны помнить о том, что наш стиль жизни и наша жизненная ситуация зависит от того, во что верит наше внутреннее сознание.

Я силен и здоров!

Если вы постоянно это говорите себе, что вы сильны и здоровы, то

- ваше здоровье улучшается,
- уровень вашей энергии повышается,
- физическое тело станет крепче и здоровее.

Благодаря этой аффирмации вы начнете лучше заботиться о своем теле. Мои клетки восстанавливаются и заменяются прямо сейчас. Моя кожа с каждым днем становится чище, здоровее и привлекательнее.

1 Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТИГНУ УСПЕХА.

П
е
д
у
с
л
о
в
и
е

**Ожидание успеха способствует
установлению в сознании
позитивных вибраций, благодаря
чему происходит преобразование
ваших настроев.**

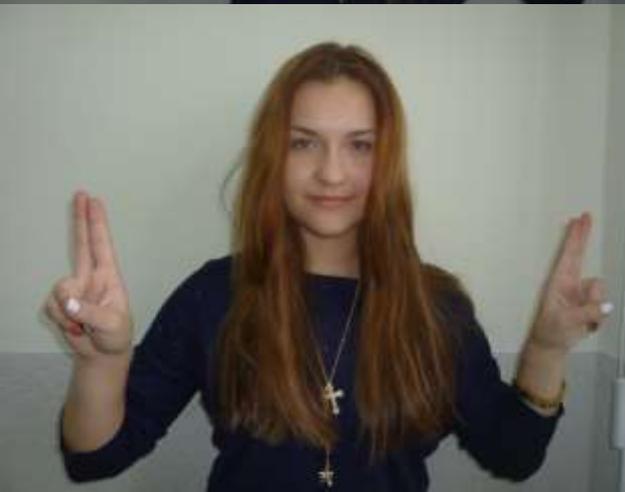
В теме «Нервная система» демонстрируем мудры.

Древние индийские врачеватели пришли к выводу, что определенные положения пальцев рук моделируют оздоровительные позы тела и улучшают общее самочувствие, помогают избавиться от многих болезней. Они разработали множество комбинаций положения пальцев – мудры. Для их выполнения не требуется ничего, кроме доброго и спокойного расположения духа и веры в возможность исцеления. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете – на ощущениях в кончиках пальцев. Когда почувствуете в них приятное тепло или легкое покалывание, переходите к следующей мудре. Желательно чтобы температура воздуха была не менее 20° С, а ладони лучше разогреть растирая друг о друга.





Определенные положения пальцев рук моделируют оздоровительные позы тела и улучшают общее самочувствие, помогают избавиться от многих болезней.



Мудра "Знания".

Она снимает эмоциональное напряжение, тревогу и беспокойство, печаль и тоску, меланхолию и депрессию, а также бессонницу ночью и чрезмерную сонливость днем, снижает высокое артериальное давление, улучшает мышление и память.

Выполняется одинаково обеими руками. Подушечку указательного пальца соединяем с подушечкой большого, остальные пальцы выпрямлены.



Мудра "Земли".

- Сдерживает психическую слабость, улучшает объективную оценку собственной личности, повышает уверенность в себе, снимает стресс. Выполняется одинаково обеими руками. С легким давлением соединяем подушечки указательного и безымянного пальцев, остальные пальцы расставлены.



"Окно мудрости". "Лестница небесного храма".

- Активизирует умственную деятельность, мышление. Показана при нарушениях мозгового кровообращения, склерозе сосудов головного мозга.
- Выполняем параллельно обеими руками. Сгибаем безымянный и слегка прижимаем его сверху первой (верхней) фалангой большого пальца, остальные расставлены.



- Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности, тоски, помогает при депрессии. Кончики пальцев левой руки зажимаем между кончиками пальцев правой руки (правые пальцы вниз). Мизинцы обеих рук выпрямлены, обращены вверх.





Упражнения для профилактики сколиоза



Значение регулярных физических упражнений для формирования скелета и мышцы





Музыкотерапия

Еще первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Как только зазвучала первая мелодия первых музыкальных инструментов, человечество осознало, что музыка может многое, в том числе лечить. Музыка избавляет от тех недугов, которые неподвластны врачам, используется как профилактическое средство от многих болезней, существуют музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина бессильна.



душа



Бетховен, симфония №6



БУДДИЙСКАЯ МОЛИТВА

Музыка на уроке должна быть естественным и обязательным компонентом учебно-методических комплексов, кроме облегчения восприятия слов, она может стать источником мыслей, зрительных и звуковых ассоциаций, облегчать восприятие учебного материала. Поэтому в наших учебно-методических комплексах мы использовали музыку в трех вариантах:

фоновую, рассеивающую монотонность работы (суммарное время звучания на уроке до 25 минут),

иллюстрирующую, используемую во время объяснения нового материала(суммарное время звучания до 15 минут),

сосредотачивающую (переключающую) - музыку для настроя и переключения(общее время звучания-2-3 минуты.



В теме "Внутренняя среда организма" научили школьников приобретать "бодрость за одну минуту". Блиц-массаж поможет перезарядить "аккумулятор" энергии, освободиться от постепенно накапливаемой усталости. Такой способ предложил известный специалист Д.В. Керн в книге "Акупунктура без игл" (1994 г.).

- 1. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони – 5 секунд.**
- 2. Теперь быстро потрите теплыми пальцами щеки верх - вниз – 5 секунд.**
- 3. Часто постучите пальцами "барабанной дробью" по макушке – 5 секунд.**
- 4. Сожмите руки в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.**
- 5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большими и указательными пальцами – 3 раза.**
- 6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на артерию сосчитав 5 секунд.**
- 7. Большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3 секунд, отпустите. Повторите 3 раза.**



В теме «Опора и движение» используем профилактику шейного остеохондроза.

- 1. Глубоко вдохните, надавите ладонью на лоб, преодолевая сопротивление и напрягая мышцы шеи. Отнимите руку и максимально расслабьтесь, уронив голову на грудь.**
- 2. Вдохните, сомкнутыми в замок кистями рук надавите на затылок. Отпустите руки, расслабьте мышцы шеи.**
- 3. Вдохните, надавите ладонями на виски, испытывая сопротивление максимально расслабьте мышцы шеи и плеч (3 раза в день по 7).**
- 4. Голову и плечи держите прямо. Медленно поворачивайте голову максимально в стороны (5 раз в каждую сторону).**
- 5. Голову опустите на грудь. Расслабьте мышцы шеи. Старайтесь подбородком «растереть ключицы», постепенно увеличивая амплитуду движений (10 раз).**
- 6. Голову запрокиньте назад. Мышцы шеи и лица расслабьте. Попробуйте затылком достать нижнюю часть шеи (10 раз).**
- 7. Плечи расслабьте и опустите вниз. Макушку головы тяните вверх при этом как можно больше растягивая шейные позвонки, осторожно с небольшой амплитудой поворота головы влево и вправо.**



1



7



6



2

Профилактика шейного остеохондроза



3



5



4



Гимнастика для глаз

(МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НА ЛЮБОМ УРОКЕ).

1



3



2



4



5



Массаж кисти и пальцевая гимнастика

Массаж кисти и пальцевая гимнастика - очень простой способ снять усталость, поднять тонус, а заодно оздоровить весь организм. Особой популярностью они пользуются среди японцев, которые, следуя древним представлениям, считают кисти «выходом мозга». Там располагаются биологически активные точки. Выполняйте упражнения 3 раза в день.



Японский массаж орехами.

Он не только разовьёт ловкость рук, укрепит суставы, но и через рефлекторные зоны благотворно повлияет на все органы и системы организма. Взять грецкий орех с толстой и корявой скорлупой. Каждое упражнение выполняйте ежедневно до появления тепла* в руках и лёгкого покраснения кожи.

Возьмите в каждую руку по 2 ореха и одновременно с силой сжимайте их и перекачивайте в ладонях.

Положите 4 ореха на ладонь левой руки, а правой катайте их, сжимая в ладонь, сначала в направлении часовой стрелки, а затем против стрелки. То же самое проделать, поменяв положение рук.

Положите 4 ореха на тыльную сторону левой ладони, а правой выполните те же движения, что и предыдущем упражнении.





Возьмите в каждую руку по 2 ореха и одновременно с силой сжимайте их и перекачивайте в ладонях.



То же самое проделать, поменяв положение рук.



Положите 4 ореха на ладонь левой руки, а правой катайте их, сжимая в ладонь, сначала в направлении часовой стрелки, а затем против стрелки.



Положите 4 ореха на тыльную сторону левой ладони, а правой выполните те же движения, что и в предыдущем упражнении.

Хоровое пение



Хоровое пение способствует формированию духовной культуры подростков.

6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ ПО БИОЛОГИИ ОБУЧАЮЩИХ И ПРОВЕРЯЮЩИХ

Учебно-методические комплексы включают в себя:

1. Понятийные схемы.
2. Научную информацию.
3. Средства обучения.
4. Методы подачи информации.



В зависимости от конкретной задачи, решаемой с применением учебно-методических комплексов, мы выделяли два типа комплексов. Обучающие учебно-методические комплексы использовали при изучении нового материала и последующем его закреплении. Такие учебно-методические комплексы включают разнообразный теоретический материал по теме урока (материалы учебника, периодической печати, конспекты уроков, тексты докладов школьников и т.д.); аудиовизуальные учебные средства (комплексы технических средств обучения, как носители и передатчики учебной информации); таблицы, схемы, модели, муляжи, натуральные объекты. Элементы комплексов используются на уроке последовательно-параллельно строго регламентировано по времени(в соответствии с логикой развития урока).

ВТОРОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ, ФОРМИРУЮЩЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ЗОЖ - РАЦИОНАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

№	Факторы урока	Рациональный уровень
1.	Плотность урока	Не менее 60% и не более 75-80%
2.	Число видов учебной деятельности	4-7
3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут
4.	Частота чередования различных видов учебной деятельности	Смена не позже чем через 7 -10 мин
5.	Число видов преподавания	Не менее 3
6.	Чередование видов преподавания	Не позже, чем через 10 -15 минут
7.	Наличие эмоциональных разрядок	2 -3
8.	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами
9.	Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы
10.	Физкультминутки	2 за урок, состоящие из 3 легких упражнений
11.	Психологический климат	Преобладают положительные эмоции

Мы оборудовали кабинет биологии согласно нормам и правилам санитарно – гигиенических требований . В кабинете биологии цвет стен абрикосово – жёлтый, так как кабинет направлен на север, здесь поддерживается повседневно бодрость и тонус. Доска матовая не имеющая бликов, коричневая, вертикальная, чистота и уют поддерживаются воспитывающимися, после 4-го урока проводится влажная уборка, на переменах проветривание. На стенах нужные для уроков экспозиции. Конструктивное решение рабочих мест ученика и учителя обосновано соображениями НОТ. В кабинете находятся ТСО. Большой эффект достигается в учебном процессе при использовании звуко- и видеозаписей, слайдов, кинофильмов, электронных учебников по биологии . Однако эстетике ТСО способствует лишь оптимальное количество единиц наглядности. Установлено, что оно должно быть порядка 7 плюс минус 2, иначе учитель и учащиеся теряются в выборе нужной техники для демонстрации и проецирования. Масштабные исследования показали, что кабинет нужно изучить биолокационными рамками. В случае большой наполняемости класса учеников еженедельно меняем местами учеников для профилактики сколиоза и чтобы в классе не было детей, обречённых по стечению обстоятельств сидеть на патогенных местах. С биологической точки зрения живые цветы не должны находиться от детей ближе, чем 0,5 метра по этой причине нельзя расставлять их на окна: мы группировали их в композиции впереди класса у левого края доски. Комнатная зелень создаёт положительные эмоции, особенно зимой. Зелёный цвет самый привычный для органов зрения. Зелёная листва на продолжительное время повышает мышечную работоспособность и препятствует гипертонии. Композиции из цветов, имеющих синий и голубой оттенки тормозят, функции нервной системы, уряжают пульс и дыхание. Они хорошо сосчитаются с занятиями аутотренингом. Это способствует быстрому мышечному расслаблению и восстановлению работоспособности.

Кабинет биологии



Учитывая роль комнатных растения в оздоровлении экологической обстановки классных комнат, зная, что существуют растения выделяющие фитонциды, которые соединяясь с лёгкими аэроаонами воздуха, превращаются в электроаэрозоли, обладающие активным биологическим действием, благотворно влияющие на здоровье и самочувствие людей, мы разместили в кабинете биологии **агаву американскую, алое древовидное, каланхоэ перистое, лавр благородный, лимон обыкновенный, мирт обыкновенный, очиток огуречный, пеларгонию розовую, розмарин лекарственный, эвкалипт шаровидный, калифу Уилкса, плющ обыкновенный, хлорофитум хохлатый** и др. На этих же растениях мы иллюстрировали строение побегов, листа, листорасположение, форму листьев, типы жилкования и др.



ДАННЫЕ ДИАГНОСТИКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Таблица № 8

Динамика интегрального показателя здоровья школьников % до и после проведения экспериментальной работы по биологии.

Интегральный показатель	До ФЭ		После ФЭ	
	Экспер. кл.	Контр. кл.	Экспер. кл.	Контр. кл.
Высокий	2,4	4,2	2,8	3,7
Выше среднего	34,2	33,1	42,0	18,6
Средний	25,2	33,8	32,2	32,8
Ниже среднего	28,5	24,4	14,2	24,2
Низкий	9,7	4,5	8,8	14,7

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ.

Методы: частично-поисковый,
исследовательский.

Уроки : ролевые игры, семинары,
путешествия, конференции,
КВН.

Формы работы: индивидуальные,
групповые.





Валеологизация воспитательного пространства - форма проживания подростками индивидуальной жизни в сообществе со сверстниками

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Кисловодске заминировали
ддом

Просмотров: 31

угрозу убийством на
аврополье задержан
гитель Кировского района

Просмотров: 35

некоторые ставропольские
зы лишились лицензий

Просмотров: 51

Ставрополье обнаружены
упы четырех человек

Просмотров: 139

Ингушети построят
боскребы и современные
рки

Просмотров: 54

колу в селе Верхний Баксан
КБР обещают
ремонттировать к новому
ду

Вы здесь: Главная > Новости > ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМЕ > Наука и образование > Уникальный

29
АВГ
16:09

АВТОР ОЛЬГА ЮРЧЕНКО

Уникальный экологический отряд из Ставрополя подготовил гимназию № 25 к 1 сентября

Станьте первым комментатором!

В МБОУ гимназии № 25 Ставрополя третий год работает экологический отряд.

Разновозрастных учащихся гимназии (с 5 по 9 классы) под свое «крылышко» собрала руководитель «Ростка» учитель биологии Галина Мамитова.

Под ее руководством дети изучают декоративное садоводство и цветоводство, слушают мастер-классы, ходят на экскурсии в театральные сквер, музеи, ботанический сад.

Основу экологического отряда составляют учащиеся 9 «А» класса гимназии, для которых Галина Мамитова – авторитет непререкаемый. Она не только ведает и руководит всеми делами детского коллектива, приучает детей к бережному отношению к природе и к труду.

Экологический отряд «Росток» шефствует над прилегающей к гимназии территорией, а если быть конкретнее, над разбитыми и облагороженными клумбами.

Посадки цветов и растений всегда отлично выглядят в любое время года. Весной, летом, осенью и зимой на клумбах проводятся соответствующие мероприятия. Ребята с удовольствием их выполняют, следят за своими «подопечными». Поливают, рыхлят землю, окучивают, обрезают, выгоняют рассаду, высаживают растения и оберегают их от непогоды и заморозков.



Галина Мамитова с отрядом "Росток"

КАЛЕНДАРЬ НОВОСТЕЙ

« Ноябрь 2013 »

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

НОУ ИЗУЧАЕТ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ



КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Структура заболеваемости (в % от количества пропущенных дней по причине болезни)
- Уровень ориентации на здоровый образ жизни
- Показатели риска нарушения зрения
- Показатели риска нарушения осанки
- Показатели памяти
- Эмоциональное состояние учеников
- Физическое состояние учеников
- Психическое состояние учеников
- Социальное благополучие учащихся
- Сформированность индивидуального стиля здорового образа учащихся

Показатели памяти.

Типы урока	Этапы урока		Начало урока	Изучение нового, закрепление	Домашнее задание, конец урока
К	КПСМП, время воспроизведения в секундах		74,0±1,3	60,1±1,4	70,0±2,1
Э			70,0±0,5	34,7±1,3	57,0±1,4
К	Оперативная память, правильные суммы из 150	Баллы	$\frac{112}{7}$	$\frac{101}{6}$	
Э			$\frac{110}{7}$	$\frac{123}{8}$	

ПОКАЗАТЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ

Тип урока	Этапы урока		Начало урока	Опрос	Изучение нового, закрепление старого материала	Д/з, конец урока
К	пульс	Частота ударов в минуту	60,0±2,1	65,0±1,9	65,0±2,2	70,0±2,0
Э			65,0±1,7	70,0±2,0	73,0±1,5	65,0±1,8
К		Ритмичность	3,0±0,2	4,0±0,3	3,5±0,3	2,5±0,4
Э			2,8±0,2	3,0±0,2	1,5±0,2	3,5±0,3
К	артериальное давление	max	110,0±1,81	110,0±1,54	115,0±1,75	110,0±1,81
Э		min	62,0±2,0	61,0±1,68	70,0±1,54	75,0±1,58
К		max	111,0±1,37	113,0±1,29	120±2,2	110,0±3,1
Э		min	67,0±1,4	68,0±2,6	75,0±3,0	70,0±2,8

Динамика физического благополучия школьников до и после проведения экспериментальной работы по биологии

Физическое благополучие	До ФЭ		После ФЭ	
	Экспер. кл.	Контр. кл.	Экспер. кл.	Контр. кл.
Высокое	3,3	4,2	3,5	4,1
Выше среднего	23,0	23,2	26,1	20,6
Среднее	28,6	41,4	38,8	31,8
Ниже среднего	27,1	20,2	18,6	29,9
Низкое	18,0	11,0	13,0	13,6

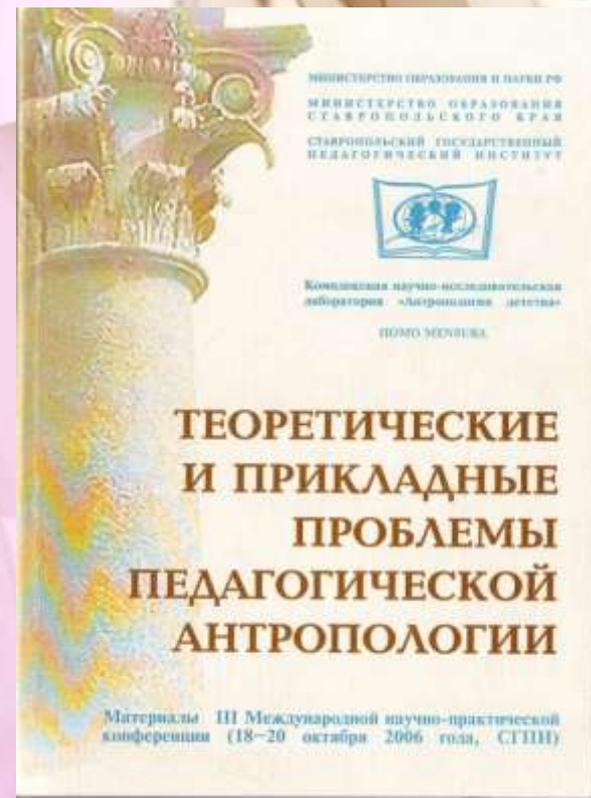
Динамика психологического благополучия школьников % до и после проведения экспериментальной работы по биологии

Психологическое благополучие	До ФЭ		После ФЭ	
	Экспер. кл.	Контр. кл.	Экспер. кл.	Контр. кл.
Высокое	3,4	9,5	3,6	2,8
Выше среднего	28,9	30,6	32,5	33,8
Среднее	58,0	53,2	51,9	51,1
Ниже среднего	9,7	4,0	13,0	11,1
Низкое	0,0	2,7	0,0	1,2

Динамика социального благополучия школьников до и после проведения экспериментальной работы по биологии

Социальное благополучие	До ФЭ		После ФЭ	
	Экспер. кл.	Контр. кл.	Экспе р. кл.	Контр. кл.
Высокое	4,8	4,2	14,9	5,4
Выше среднего	46,8	34,5	43,5	37,5
Среднее	36,8	47,5	32,5	44,7
Ниже среднего	9,9	13,8	8,1	11,1
Низкое	1,7	0,0	0,0	1,3

АПРОБАЦИЯ И ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ



Материалы исследования представлялись на II и III Международных научно-практических конференциях «Теоретические и прикладные проблемы педагогической и детской антропологии»: Ставрополь 2004, 2005, 2006 гг.

СТАВРОПОЛЬ (КАВКАЗ)

[текст](#)
[комментарии](#)
[печать](#)


**Ощутить себя частью
русского народа**
У ставропольцев будут
формировать
социокультурную
идентичность



**Как заработать на
фондовом рынке**
Вопрос – ответ



**КВН – Праздник юмора
продолжается**
Команды подошли к финишу



**«Мне сверху видно все,
ты так и знай»**
В Ставрополе появилась
новая
постройка

Утверждение здорового образа жизни – в приоритете деятельности гимназии № 25 в Ставрополе

«Школа здоровья» – так называется программа формирования здорового образа жизни детей и подростков, включающая сохранение и укрепление важнейшей составляющей человеческой жизни. Руководит проектом заместитель директора по учебно-воспитательной работе Светлана Кучерова.



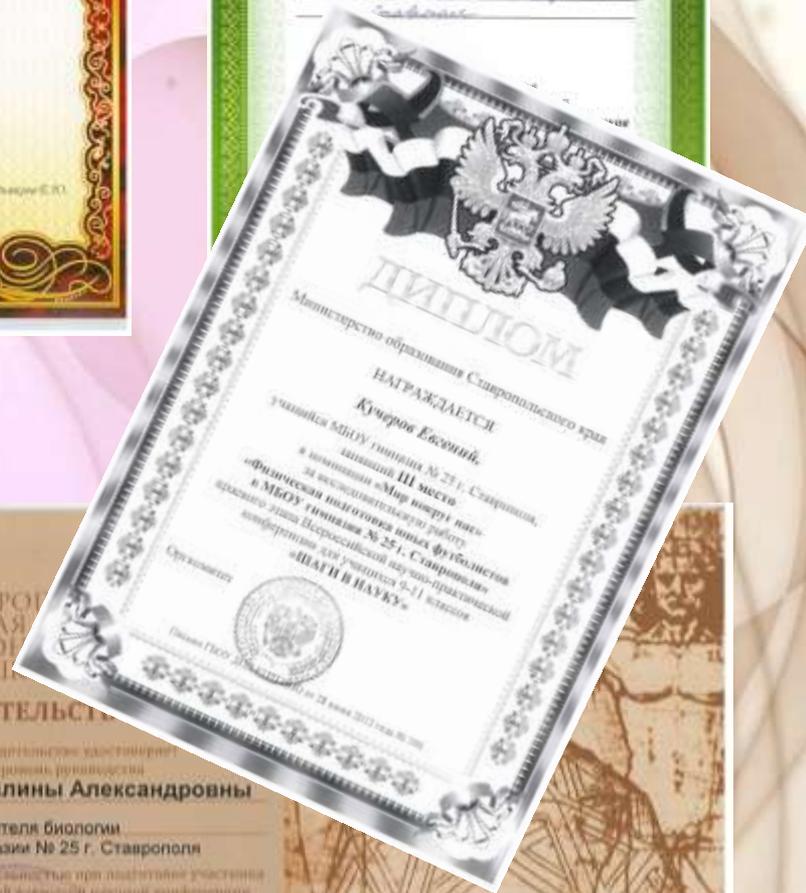
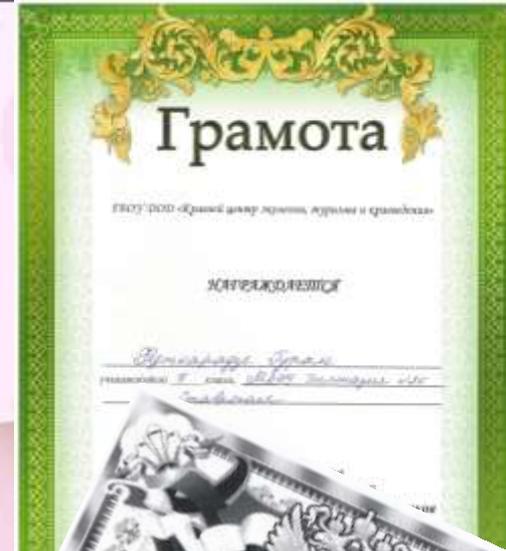
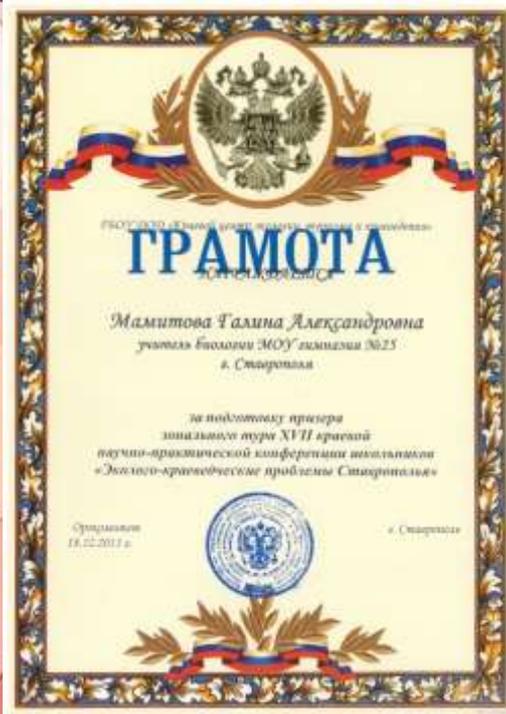
На уроке биологии у Галины Мамитовой дети получают заряд бодрости и эмоциональной разгрузки.

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО – ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

- 11 – 12 сентября 2013 года в городе Ставрополе состоялась Международная научно – практическая конференция «Здоровая городская среда, здоровая жизнь и преодоление неравенства в здоровье». В конференции приняли участие учителя МБОУ гимназии № 25 С.Ф.Кучерова и Г.А.Мамитова. По результатам конференции был выпущен сборник. Публикации отражают различные аспекты жизнедеятельности здорового города : экологические, социальные, экономические. Большое внимание уделяется вопросам здорового городского планирования и неравенства в здоровье. В сборнике опубликована научная статья Г. А. Мамитовой, С.Ф.Кучеровой «Формирование индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся – подростков в МБОУ гимназии №25 города Ставрополя».







ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОТРЯДА «РОСТОК»

- 22 Ставропольская открытая научная конференция школьников «Влияние комнатных растений на оздоровление обстановки классных комнат в МБОУ гимназии №25 г.Ставрополя».
- Автор работы: Гладышев Денис Игоревич, учащийся 8 класса МБОУ гимназии №25 г.Ставрополя
- Цель исследования заключается в том, чтобы изучить комнатные растения, выделяющие в окружающую среду фитонциды, подобрать коллекцию видов, необходимых для озеленения школьных классных комнат, проверить эффективность отбора и оценить особенности воздействия коллекции видов растений на состояние здоровья учащихся, эстетическое восприятие окружающего мира.



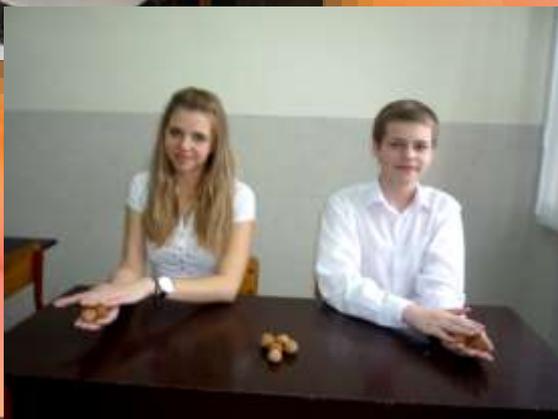
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОТРЯДА «РОСТОК»

- 17 краевая научно – практическая конференция школьников «Эколого – краеведческие проблемы Ставрополя». Название работы: «Психосоматическое развитие школьников 1-2 классов МБОУ гимназии №25 г.Ставрополя» Автор работы: Футкарадзе Гурам Малхазович, ученик 7а класса МБОУ гимназии №25, ГБДОУ ДОД «КЦЭТК». Цель работы заключается в том, чтобы работая по программе «Гармония» и используя элементы здоровьесберегающей технологии, проверить педагогическую эффективность действия методов профилактики утомления, оценить особенности воздействия такой технологии на состояние здоровья и двигательную подготовленность учащихся.
- Разработка комплекса методик физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки у школьников младших классов.



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОТРЯДА «РОСТОК»

- Краевой заочный этап Всероссийской эколого – биологической олимпиады обучающихся учреждений дополнительного образования детей. Тема работы: «Использование инновационных программ в процессе формирования индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся». Автор работы: Данаева Алла Александровна, учащаяся 9 в класса МБОУ гимназии №25 г.Ставрополя.



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОТРЯДА «РОСТОК»

- Всероссийская научно – практическая заочная конференция для учащихся 9-11 классов «Шаги в науку». Тема работы: «Физическая подготовка юных футболистов в МБОУ гимназии №25 г. Ставрополя». Автор работы: Кучеров Евгений Александрович, ученик 10б класса МБОУ гимназии №25 г. Ставрополя.
- Цель работы: Определить особенности физической подготовленности юных футболистов 10 – 11 лет.
- **Задачи исследования.** Определить роль физической подготовленности в соревновательной деятельности юных футболистов. 2. Выявить уровень физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки. 3. Разработать комплексы упражнений направленные на комплексное развитие физических качеств юных футболистов и определить эффективность их применения в тренировочном процессе..



БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ БИОЛОГИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ:

- при формировании индивидуального стиля здорового образа жизни использовать в своей работе здоровьесберегающую образовательную технологию создающую такие условия, которые приведут к сохранению, укреплению и развитию соматического, физического, нравственного, психологического здоровья школьников;
- пропагандировать культуру здоровья посредством личного примера;
- специально отбирать (интегрировать) содержание курса «Человек», элективного курса по здоровьесбережению в 8 классе;
- проводить различные мероприятия (внеучебные, предметные междисциплинарные учебные) направленные на формирование стиля здорового образа жизни;
- вырабатывать навыки разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся на уроках биологии (научить школьников правильно сидеть за партой, правильно питаться, использовать дыхание для поднятия тонуса и успокоения нервной системы, делать гимнастику для профилактики шейного остеохондроза, использовать музыку, элементы массажа, пальцевую гимнастику, аффирмации, как профилактическое средство для лечения многих заболеваний);
- разработать образовательную стратегию (учебно-методические комплексы), учитывающую особенности возрастного развития школьников, соответствующую особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности учащихся подростков 14-15 лет;
- создать благоприятный эмоционально-психологический климат в процессе реализации технологии (на уроках биологии и во внеурочной деятельности);
- использовать данные диагностики индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся, мониторинга здоровья школьников и здоровьесберегающей работы школы, проводимых медицинскими работниками и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекции.

ПЕДАГОГИ О ЗДОРОВЬЕ



В.Н. Зубков

«Здоровье – это не подарок, который получает человек один раз на всю жизнь, а результат поведения каждого человека и всех в обществе».

«Чтобы сохранить свое здоровье , думай о здоровье других».

«Здоровое тело - продукт здорового рассудка»

«Каждый хочет жить долго, но никто не хочет становиться старым»



С.В. Кучерова



И.П. Ненахова



Г.А. Мамитова