

*Mashkhura M. Isabaeva,
Senior Researcher,
Uzbek Research Institute of Pedagogical Sciences Th. Kary Niyazi*

Problems of Healthy Lifestyle in Extracurricular Activities

Key words: *extracurricular activities, individual work, work mug on biology, public events, a healthy lifestyle, building skills.*

Annotation: *In this article the methods and techniques of the organization of extracurricular activities in biology, promotes development of students healthy lifestyle recommendations for the individual, group work with the students, the organization of mass events. The author presents exemplary examples of the work plans for the formation of a healthy lifestyle, provides detailed recommendations for their implementation.*

Внеклассные занятия под руководством учителя повышают стремление к творческому сотрудничеству. С этой целью следует расширить и дополнить план работы школы разнообразными формами внеклассной работы.

Внеклассная работы является составной частью повседневной жизни школьника, в которой формируется духовное сознание и осуществляется познавательная деятельность личности учащихся. Учебная работа, организуемая в классе, находит свое продолжение во внеклассных воспитательных мероприятиях, участвуя в которых ученик обогащает свой духовный уровень, слушая сообщения, отвечая на вопросы в процессе беседы, выполняя практические задания. Роль внеклассных занятий заключается ещё и в том, что они помогают закрепить знания, умения и навыки учащихся, обогатить их дополнительными знаниями, пробудить интерес к духовному наследию народа. Внеклассные занятия не дублируют содержание уроков, них привлекаются дополнительные материалы и сведения, используются инновационные методы и приёмы. Проведение каждого занятия требует нестандартных приемов работы с материалом, применения творческого труда учащихся.

Широко используемые на уроках приемы беседы, работы, проведение опытов широко применяются также и на внеклассных занятиях по биологии проводятся наблюдения, записи, подготовка коллекций и гербариев, сравнение объектов наблюдений, подготовка дидактических карточек к прочитанным книгам (1).

На внеклассных занятиях учитель направляет учащихся на проявление творческой инициативы, благодаря чему укрепляются и углубляются их знания; организуется самостоятельная работа с использованием дополнительной учебной литературы, проводятся наблюдения и опыты, связанные с темой занятия. Все формы работы способностей и самостоятельного мышления школьников, расширению их научного мировоззрения, внедрению идеи национальной независимости, соединению

физического и умственного труда, формированию на этой основе здорового образа жизни.

В процессе обучения биологии целесообразно использовать различные формы организации внеклассной работы, направленной на формирование у учащихся навыков здорового образа жизни.

1. Занятия, проводимые с некоторыми учащимися в индивидуальном порядке.

Задачи по подготовке и проведению таких занятий состоят в следующем:

1. Составление учителем плана индивидуальной работы с каждым учащимся.
2. Отбор содержания и тем занятий для эффективного формирования у учащихся навыков здорового образа жизни.
3. Выбор учащимися одной из тем в соответствии со своими интересами и желанием и составление вместе с учителем плана работы над темой.
4. Контроль со стороны учителя биологии за ходом выполнения работы и её результатами.

Занятия, проводимые в индивидуальной форме, имеют большое значение для закрепления знаний учащихся по биологии, их практического применения, проведения и накопления опыта, развития навыков логического, самостоятельного и творческого мышления, формирования здорового образа жизни.

Приведем примерные рекомендации для составления плана работы с учащимся по теме «Человек и его здоровье».

№	Тема занятия, виды работ	Место проведения занятия	Исполнители
1	Самостоятельная работа с дополнительными источниками по теме «Человек и его здоровье», ознакомление с компонентами здорового образа жизни, подготовка рефератов	Библиотека, кабинет биологии	Учащиеся
2	Проверка знаний о здоровом образе жизни с помощью дидактических материалов	Кабинет информатики	Учащиеся(под руководством учителя)
3	Формирование навыков самостоятельного мышления учащихся на основе кинофрагментов(клипов)по теме «СПИД и наркотики означают гибель»	Кабинет информатики	Учащиеся(под руководством учителя)
4	Ознакомление с видами наследственных заболеваний и мерами по их предупреждению	В сотрудничестве с медицинскими работниками	Учащиеся

5	Подготовка доклада о значении рациона питания и использовании витаминов для активного функционирования организма человека	Кабинет биологии	Учащиеся
6	Ознакомление с научными статьями о положительном влиянии факторов внешней среды на организм	Библиотека	Учащиеся
7	Сбор информации об учащихся, употребляющих наркотики и спиртные напитки в местах проживания учеников	Совместно с правоохранительными органами региона проживания учащихся	Учащиеся(под руководством учителя)
8	Ответы на вопросы анкет и тестов с целью выявления понимания учащимися проблемы здорового образа жизни	Кабинет биологии	Учащиеся(под руководством учителя)

В процессе проведения внеклассной работы по предложенному плану учащиеся получают возможности: самостоятельно изучить ведущие принципы организации здорового образа жизни, узнать причины возникновения различных заболеваний, ознакомиться с научно-популярными изданиями о влиянии занятий физкультурой и спортом на здоровье человека, прочесть и использовать информацию, размещенную на страницах интернета и журналов «Здоровье», «Здорового образа жизни», анализировать материалы мультимедийных источников, пользоваться статьями и справочниками энциклопедических изданий о здоровье человека (3).

2. Формирование здорового образа жизни учащихся на групповых занятиях.

Занятие по биологии с группами учащихся целесообразнее проводить в форме: бесед, дискуссий, встреч в хорошо оборудованных учебных кабинетах биологии, с помощью организации выходов и экскурсий на природу, работы в кружках - для 5-бклассов «Юный ботаник», 7-классе «Юный зоолог», в 8-классе «Юный физиолог», в 9-классе «Юный биолог» с общим направлением «Пропагандисты здорового образа жизни».

В процессе занятий в кружке «Пропагандисты здорового образа жизни» у учащихся укрепляются и углубляются знания по всем разделам биологических дисциплин, повышается их интерес к различным аспектам учебного предмета, реализуются практические навыки здорового образа жизни, вырабатывается идеологический иммунитет к положительным и отрицательным воздействиям факторов внешней среды.

Примерный план кружка по биологии «Пропагандисты здорового образа жизни»

№	Содержание занятий виды работ	Время проведения	Место проведения	Ответственные
1	Организационные вопросы: 1.Обсуждение и утверждение плана работы кружка «Пропагандисты здорового образа жизни». 2.Выборы	Сентябрь	Кабинет биологии	Учитель

	<p>организационного комитета и председатель кружка.</p> <p>3.Распределение задач и тем отраженных в плане работы</p>			
2	<p>Введение. 1.Здоровье человека- благополучие общества. 2.Факторы здоровья. Главный фактор здоровья окружающая среда. 3.Глобальные проблемы охраны здоровья. 4.Информация о человеке и окружающей среде в научно-популярных книгах и журналах</p>	Октябрь	Кабинет биологии, библиотека	Учитель
3	<p>Наследственность и здоровье.</p> <p>1. Национальные традиции охраны здоровья. 2.Здоровье человека в разные эпохи. 3.Наследственность-важный фактор здоровья человека. 4.Наследственные болезни. Возможности их лечения</p>	Ноябрь	Кабинет биологии	Учитель и члены кружка
4	<p>Внешняя среда и здоровье.</p> <p>1.Эстетической и чувственное восприятие природы. 2.Влияние изменений природной среды на деятельность человека: загрязнение природы и его воздействие на эстетические и гигиенические качества. 3.Влияние изменений в природной среде на здоровье человека. 4. Обострение проблем здоровья</p>	Декабрь	Кабинет биологии	Учитель и члены кружка
5	<p>Социальная среда и здоровье.</p> <p>1.Понятие о социальной среде. Труд как основа здоровья человека. 2. Понятие об окружающей среде. 3.Оценивание среды по месту проживания. 4.Режим труда и отдыха. 5.Оценка уровня озеленения городов и кишлаков. 6.Наблюдения и оценка отношений к своему здоровью их трудовой деятельности и образа жизни</p>	Январь	Кабинет биологии	Учитель и члены кружка
6	<p>Здорового образа жизни.</p> <p>1.Образ жизни как фактор здоровья. 2.Связь физической и умственной деятельности. 3.Семейная жизнь-фактор здоровой жизни. 4.Вредные привычки. Проблема борьбы с пьянством, наркоманиями нравственных устоев.</p>	Февраль	Кабинет биологии	Учитель и члены кружка

	5. Нравственная культура человека. 6.Сбережение здоровья на основе национальных ценностей			
7	СПИД и история ВИЧ-инфекции. 1.Получение знание о СПИД и ВИЧ-инфекции. 2.СПИД и профилактика от него. 3. Законы об охране здоровья населения репродуктивного возраста	Март	Кабинет биологии	Учитель и члены кружка
8	Понятие о половом развитии. 1.Физическое и умственное развитие подростков-юношей и девушек. 2. Изменения, происходящие в организме мальчиков и девочек подросткового возраста.3. Болезни, передающиеся половым путём. 4.Отношения между взрослыми и детьми. 5.Понятие о дружбе и товариществе. 6.Личная гигиена.	Апрель	Кабинет биологии	Учитель и члены кружка
9	Поведение итогов работы кружка и определение плана на будущее	Май	Кабинет биологии	Кабинет биологии

3. Формирование здорового образа жизни учащихся при проведении массовых мероприятий.

В этом направлении можно проводить праздники, тематические вечера, викторины по проблеме здорового образа жизни: «Состязания знатоков», «Праздник цветов», «Праздник птиц», «Наркомания-чума века», «Мы гармоничное поколение» и др.

Внеклассное занятие по биологии массового характера должны отличаться от других занятий.

Для этого учителю биологии необходимо:

- внести в план внеклассной работы изменения, связанные с формированием навыков здорового образа жизни, соответственно определить содержание, формы, методы и средства;
- подобрать интересные дополнительные факты, примеры и аргументы, убеждающие учащихся в необходимости вести здоровый образ жизни;
- определить пути использования усвоенных на уроках знаний о здоровом образе жизни на внеклассных занятиях, составить подробный план организации внеклассного мероприятия;
- обозначить цель и задачи внеклассного занятия приемы привлечения учащихся к активной деятельности.

В успешном проведении вечеров биологии в школе большое значение имеют научные поиски учащихся. Поэтому участникам мероприятия рекомендуется при подготовке к

выступлениям и докладом изучить научную, научно-популярную и методическую литературу. Учитель советует учащимся поискать головоломки, парадоксы, нерешенные вопросы, «секреты» данного предмета (биологии) в рамках учебной программы.

Диапазон тем в области здорового образа жизни чрезвычайно широкий, и не всегда учитель биологии способен раскрыть все аспекты проблемы: поэтому целесообразно при проведении массовых мероприятий приглашать разных специалистов, например, наркологов, представителей спортивных обществ и организаций.

В задачи учителя при организации и подготовке, в частности тематических вечеров входит:

- сбор учебного материала в соответствии с основной целью тематического вечера;
- ознакомление учащихся с учебными материалами и подбор научно-популярной литературы;
- обеспечение учащихся, которым предстоит выступить с сообщениями или докладами, конкретными учебными заданиями;
- определение технологии, используемых при проведении вечера;
- обсуждение с членами кружка «Юный физиолог», сценария проведения вечера;
- оформление помещения, в котором намечено проводить мероприятие, подготовка выставки или стенгазеты.

Хороший эффект при проведении вечера даёт организация дидактических и сюжетно-ролевых игр. С этой целью учитель предварительно даёт учащимся задания, связанные с основной идеей-формированием здорового образа жизни.

Внеклассные занятия по биологии на тему здорового образа жизни обеспечивают непрерывность и преемственность процесса формирования и дают возможность воспитания и дают возможность воспитания всесторонне развитой личности.

References:

1. *Healthy mother - healthy child: program. Tashkent, 2016.*
2. *Tolipova JO. The biology of innovation technologies: Methodical. Tashkent, 2013; 148.*
3. *Isabaeva MM. "Health" book. Tashkent, 2012; 74.*
4. *Isabaeva MM. The biology of healthy lifestyle skills of teaching methods. Tashkent, 2012; 71.*