

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии
Выпускающая кафедра: кафедра физиологии человека и методики обучения
биологии

Карелина Екатерина Павловна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
«Интерактивная лекция как средство пропаганды здорового образа жизни
при обучении биологии»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Биология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой: доцент ФЧиМОБ, к.п.н.
Горленко Н.М.

_____ (дата, подпись)

Руководитель: доцент ФЧиМОБ, к.п.н.
Горленко Н.М.

Дата защиты: _____

Обучающийся: Карелина Е.П.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____ (прописью)

Красноярск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся	7
1.1 Здоровый образ жизни как компонент содержания образования в основной школе.....	7
1.2 Методические условия формирования навыков здорового образа жизни при обучении биологии.....	13
1.3 Условия и подходы к пропаганде здорового образа жизни обучающихся.....	233
Глава 2. Методические условия создания и реализации интерактивных лекций по пропаганде здорового образа жизни.....	27
2.1. Анализ средств пропаганды здорового образа жизни	27
2.2. Интерактивные лекции для обучающихся 8 класса по пропаганде здорового образа жизни	36
2.3. Анализ эффективности использования интерактивных лекций для пропаганды здорового образа жизни.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья психической устойчивости и физическому развитию человека. Эффективность творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем человека.

Особую значимость и актуальность проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья подрастающего поколения приобретает в сложных современных условиях развития России, так как она напрямую связана с проблемой безопасности и независимости страны. Данные, которые приводят в своих работах М.В. Антропова [4], А.А. Баранов [9], Т.М. Максимова [37], И.В. Поташнюк [44], Г.Г. Онищенко [41], В.Р. Кучма [34] и др. свидетельствуют о том, что только в 5% случаях можно говорить об абсолютном здоровье подростков, что касается остальных, то они страдают различными функциональными нарушениями и хроническими заболеваниями. Получается, что охрана здоровья подрастающего поколения является главной проблемой, как ближайшего, так и отдаленного будущего нашей страны, поскольку само подрастающее поколение представляет собой основу обеспечения обороноспособности государства, потенциал его интеллектуального, социального и экономического развития.

Приверженность здорового образа жизни обеспечивает правильное развитие детей и подростков, нормальное функционирование и четкое взаимодействие всех органов и систем организма, обеспечивается охрана нервной системы от переутомления, повышается сопротивляемость организма к заболеваниям, обеспечивается высокая работоспособность на протяжении учебного дня. Более того, ведение ЗОЖ позволяет без ущерба для здоровья выполнять дополнительные нагрузки. Все это в совокупности способствует гармоничному развитию детей и подростков.

Рассмотрению данной проблемы посвящены труды многих ученых, в том числе А.А. Баранова [9], А.Г. Ильина [23], Т.М. Максимова [37],

Л.А. Щеплягина [57] и др. В своих работах авторы рассматривают различные аспекты сохранности здоровья (гигиенические, медико-биологические, социальные и психолого-педагогические). Наряду с этим, в результате анализа научной литературы было установлено, что в последнее время значительно меньше стало уделяться внимания со стороны родителей, школы и общества пропаганде ЗОЖ.

Сегодня, когда общее и дополнительное образование претерпевает значительные изменения, происходит деформация таких компонентов режима дня как ночной сон, учебная деятельность, двигательная активность, которые играют первостепенную роль для развития организма детей и подростков. Вместе с тем, одним из основных требований ФГОС ООО является подготовка выпускника основной школы, «осознанно выполняющего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды».

В связи с вышеизложенным, исследования, направленные на пропаганду ЗОЖ, представляются актуальными и перспективными в отношении повышения уровня здоровья у школьников.

Биология как школьный предмет имеет некоторые педагогические преимущества в воспитании навыков здорового образа жизни среди подрастающего поколения вследствие своего предметного содержания. Изучение биологических законов, строения живых организмов, принципов работы органов и систем позволяет подготовить базу для обучения навыкам ЗОЖ. Кроме того, некоторые разделы биологии предусматривают непосредственное изучение приемов рациональной организации труда и отдыха, изучение основ экологической грамотности, здоровьесберегающих техник и подходов.

Все сказанное обуславливает актуальность выбранной темы исследования «Интерактивная лекция как средство пропаганды здорового образа жизни при обучении биологии».

Объект исследования – образовательный процесс по биологии в общеобразовательной школе

Предмет исследования – методические условия создания и реализации интерактивных лекций по пропаганде здорового образа жизни на уроках биологии.

Цель исследования – выявить методические условия использования интерактивных лекций по пропаганде здорового образа жизни на уроках биологии.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по формированию навыков здорового образа жизни при обучении биологии в основной школе.
2. Проанализировать методические условия формирования навыков здорового образа жизни при обучении биологии.
3. Разработать и апробировать интерактивные лекции для обучающихся 8 класса по пропаганде здорового образа жизни.
4. Выявить эффективность использования интерактивных лекций как средства пропаганды здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: интерактивная лекция может являться эффективным средством пропаганды здорового образа жизни при условии, если: содержание будет соответствовать актуальным задачам обучающихся и организованы процедуры понимания и обратная связь.

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: тестирование, анкетирование, анализ результатов с помощью методов математической статистики.

Работа была проведена в несколько этапов:

На первом этапе были изучены литературные источники, которые позволили определить цель, задачи, предмет, объект, гипотезу исследования, а так же выявить актуальность темы.

На втором этапе был проведен анализ методических условий создания и реализации интерактивных лекций по пропаганде ЗОЖ при обучении биологии.

На третьем этапе был проведен обучающий эксперимент: разработаны интерактивные лекции, с учетом методических условий, проведена статистическая обработка данных по эффективности интерактивной лекции, сформулированы выводы.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава I. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся

1.1 Здоровый образ жизни как компонент содержания образования в основной школе

В.А. Ясвин отмечает, что образовательная среда представляет собой интегральную характеристику воздействия всего комплекса условий, в которых протекает жизнедеятельность учащихся в стенах образовательного учреждения, на их психологическое состояние, успешность учебной деятельности и личностное развитие [61].

Системой ценностей, закладываемой в содержание воспитательно-образовательного процесса на современном этапе образования, должно предусматриваться влияние или воздействие на мотивационно-поведенческую, эмоционально-волевою, адаптивно-ресурсную сферы. Но, несмотря на это, как свидетельствует практика, обучение, как правило, в большей степени ориентировано на получение определенного объема знаний, умений и навыков, то есть, другими словами, на когнитивную сферу, при этом не учитывается мнение самих учащихся, особенностей их индивидуального физиологического развития, состояния соматического, психологического, социального, духовно-нравственного здоровья.

Современные условия, как отмечает Н.А. Заруба, привели к возникновению острой потребности в постановке процессов обучения, воспитания, развития и управления в образовательном учреждении на путь, который обеспечит эффективность и результативность деятельности не только при учете наименьшего отрицательного влияния на состояния здоровья всех участников процесса обучения, но также с целью формирования, сохранения и укрепления на основе разработки и внедрения адаптивных систем школьного управления [21].

В качестве приоритетной цели модернизации образования выступает обеспечение высокого качества российского образования, не сводящегося только к получению определенных знаний, умений и навыков, но также

предусматривающего воспитанием понимания качества жизни, раскрытие которого осуществляется через ряд категорий, в том числе «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность».

Для того чтобы создавать предпосылки, позволяющие раскрыть индивидуальные предпочтения каждого учащегося в работе с программным материалом, способствовать становлению учебных и профессиональных интересов, познавательных потребностей, особое внимание в рамках психолого-педагогического сопровождения должно быть направлено на физическое, психическое и социальное здоровье учащихся и педагогов как на одно из основных условий личностного роста.

Результаты специальных исследований позволили прийти к выводу о том, что непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся оказывают факторы внутришкольной среды, вклад этих факторов достигает до 27% от общего числа эндогенных и экзогенных влияний, которые воздействуют на показатели психосоматического статуса индивида [21].

К основным причинам снижения уровня здоровья подрастающего поколения (детей и подростков), по мнению Р.И. Айзмана [1], М.М. Безруких [10], Э.Н. Вайнера [17], Г.К. Зайцева [20], В.В. Колбанова [28, 29], Н.К. Смирнова [47], относятся несформированные школьно значимые функции на этапе предшкольной подготовке, нарушения гигиенических требований к организации образовательной среды, функциональное напряжение регуляторных систем организма в связи с интенсификацией обучения, стрессовые последствия авторитарной педагогики.

Вместе с тем, как утверждает Э.М. Казин, нервному стрессу, который обусловлен триадой факторов (объем подлежащего усвоению значимой информации, дефицит времени, высокая мотивация деятельности) отводится ведущая роль [24].

В педагогике факторы риска отражают условия обучения, учебную нагрузку и особенности взаимоотношений в педагогическом коллективе. К числу таких факторов, по мнению Б.Т. Величковой [18], В.Р. Кучмы [33],

П.Ф. Лесгафта [36], во-первых, относятся факторы, которые обобщают все реальные условия учебного процесса, то есть, иначе говоря, все, что должно соответствовать гигиеническим нормам. Во-вторых, к таким факторам относят факторы, которые отражают информационную сторону учебного процессе и организацию обучения. В-третьих, к этим факторам относится фактор, который характеризует стиль взаимоотношений педагога и учащегося, в том числе оценка результатов его учебной деятельности. В-четвертых, к числу факторов риска относят любое несоответствие условиям, требованиям, взаимоотношениям индивидуальных возможностей и особенностей учащихся в ходе учебного процесса.

Особую актуальность наличие причинно-следственной зависимости в системе здоровья детей - образовательная среда приобретает по причине стойкой тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения нашей страны, которая наблюдается в последние десятилетия, и которая должна быть соотнесена с проблемами, затрагивающими так или иначе адаптацию и развитие учащихся, в том числе речь идет о [36]:

- учебных перегрузках учащихся, которые приводят к состоянию переутомления;
- организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии;
- охране и укреплении психологического здоровья учащихся, а именно предупреждении школьных стрессов, распространение среди учащихся вредных привычек и зависимостей и т.д.;
- формировании культуры здоровья учащихся, с одной стороны, и компетентности педагогов по вопросам использования здоровьесберегающих и развивающих технологий, с другой стороны.

Вышеизложенное позволяет говорить о том, что уровень оптимальности системы образовательная среда-ребенок необходимо оценивать, отталкиваясь от интегральных здоровьесберегающих характеристик, отражающих не только степень приспособления к учебной

деятельности, но также и способность к дальнейшему психофизиологическому, личностному и социальному развитию индивида.

Вместе с тем, должно быть предусмотрено соответствие условий воспитания и обучения детей их возрастным, морфофункциональным особенностям развития, комплексу экологических, социальных, психологических и педагогических условий и факторов. Существует необходимость, по меньшей мере, использования трехмерной системы оценок здоровья детей и подростков, включающая социально-педагогические, психологические и медико-биологические критерии.

Особый акцент должен быть сделан на анализе взаимосвязи и взаимозависимости эмоционально-мотивационной сферы с системой вегетативного регулирования. Это, в свою очередь, объясняет необходимость изучать соотношение социальных и психологических психовегетативных функций в процессе адаптации к учебной деятельности.

При наличии у детей внутренних эмоциональных напряжений непременно возникают психосоматические нарушения, общая физическая особенность организма, а также нарушение процессов адаптации. Эмоциональные проблемы, с которыми приходится сталкиваться детям и подросткам, находят отражение на состоянии их физического и психического здоровья.

Несоответствия образовательных программ и технологий обучения индивидуальным особенностям организма и личности, как утверждают И.А. Аршавский [7], М.В. Антропова [4], Э.М. Казин [24], Н. К. Смирнов [48], Д.А. Фарбер [52], А.И. Федоров [53], А.Г. Хрипкова [54], наиболее четко прослеживаются в сенситивные периоды онтогенеза, которые совпадают с началом обучения, когда для организма детей характерным является наличие повышенной потребности в двигательной активности; а также в пубертатном возрасте, для которого свойственно интенсивное формирование оперативных и стратегических механизмов регуляции

процессов адаптации к внешним воздействиям, формирование системы ценностно-смысловых ориентаций личности.

Более того, сегодня очевидным является тот факт, что индивидуальный подход к обучению детей согласно их реальным возможностям и способностям существует только формально. Его реализация практически является невозможной по причине только, что сама школа является достаточно жесткой системой, которая ориентирована на среднестатистического ученика.

Практической педагогике приходится сталкиваться с гетерогенной популяцией, которая является различной по своим индивидуально-типологическим особенностям, для которой характерно наличие учащихся с разным уровнем подготовки. При этом, дети, родители которых не справляются с их воспитанием на протяжении 6-7 лет, в конечном итоге становятся источником повышенной опасности для более благополучных одноклассников и взрослых. Иначе говоря, получается, что вместо адаптации и социализации детей, которые находятся в социально опасном положении, школа становится для таких детей источником дополнительного напряжения, опасности, что приводит к тому, что такие дети начинают чувствовать себя незащищенными в социально-биологическом аспекте [29].

Вместе с тем, школа может оказывать действительно позитивное влияние на поведение детей, при условии, что уже с первых дней пребывания в школе, всем детям без исключения создается зона безопасности, комфорта, а у детей формируется потребность в таком окружении, где они чувствуют себя любимыми и принимаемыми как значимая ценность. Именно такая зона позволит переформировать деструктивные шаблоны поведения, которые были заданы в семье. Речь идет не столько о медицинских мероприятиях, которые направлены на лечение уже больных детей и подростков, сколько о создании социально адаптированной, личностно ориентированной образовательной среды, которая способствует формированию у индивида

позитивного отношения к своему соматическому, психическому и социальному здоровью [54].

Благодаря характеру воздействия образовательной среды приобретает большую актуальность оценка приспособительных возможностей растущего организма в динамике учебного процесса; разработка средств и методов профилактики умственного утомления и оптимизации режима двигательной деятельности.

В рамках подобной деятельности в данном направлении ставятся следующие задачи [4]:

- формировать установки на здоровый образ жизни;
- развивать навыки саморегуляции и управления стрессом;
- проводить профилактику табакокурения, алкоголизма, наркомании, заболеваний, которые передаются половым путем, в том числе ВИЧ, СПИД и др.;
- предупреждать случаи школьного и дорожного травматизма.

В современных подходах к построению эффективных профилактических психолого-педагогических программах, предусматривается не только информирование о поведенческих рисках, которые являются заведомо опасными для здоровья, но также непосредственное формирование навыков здорового образа жизни. В качестве одного из условий эффективного обучения здоровому образу жизни становится использование широкого диапазона интерактивных видов деятельности, а именно тренингов, ролевых игр, моделирования ситуации и т.д.

Таким образом, получается, что среда, которая формируется в образовательных учреждениях, представляет собой сложный комплекс физических, химических, биологических и социальных факторов. Что касается степени и интенсивности влияния этих факторов, то она возрастает как следствие различных отступлений от установленных валеологических,

санитарно-гигиенических требований, а также как следствие несовершенства некоторых действующих регламентов.

1.2 Методические условия формирования навыков здорового образа жизни при обучении биологии

Благодаря исследованиям, проводимым В.В. Колбановым [28, 29], Г.К. Зайцевым [20], Л.Г. Татарниковой [49], проблема формирования здоровья и здорового образа жизни учащихся получила свое развитие в конце XX века. Эти авторами проблема формирования здоровья и ЗОЖ была рассмотрена в рамках валеологического образования. Концепция В.В. Колбанова [28] и Г.К. Зайцева [20] основана на трех валеологических принципах, в том числе:

- формирования здоровья;
- укрепления здоровья;
- сохранения здоровья.

Для того чтобы соблюдать эти принципы, как отмечают авторы концепции, необходимы определенные условия, а именно:

- а) наличие биологических, социальных и природных факторов;
- б) рациональный образ жизни;
- в) профилактика болезней и вредных привычек человека.

В.В. Колбанов, анализируя идеи гуманистической и экзистенциальной психологии (в каждом ребенке природой заложена индивидуальная программа его развития и образования), определил еще один принцип формирования ЗОЖ, а именно принцип свободного выбора. Как объясняет сам исследователь, принцип свободного выбора выступает в качестве универсального принципа образования человека [28].

Приоритетность этого принципа обусловлена педагогическими задачами, одной из которых является создание универсальной предметно-

информационной среды, которая позволяет обеспечивать индивидуальность саморазвития и образования человека, а также его самореализацию.

Целый комплекс психических факторов обуславливает самореализацию, среди этих факторов определяющее значение отводится мотивационным и смысловым основаниям образовательной деятельности человека.

Л.Г. Татарникова предложила концепцию школы здоровья и индивидуального развития, которая имеет определенный научный интерес, поскольку выступает в качестве дополнения выше названного перечня принципов формирования ЗОЖ базовым принципом – валеологическим [49].

Согласно точке зрения автора, валеологическим принципом предполагается, что учащиеся должны усвоить определенные медицинские знания и умения, которые соответствуют биоэнергетическим, физиологическим и нейропсихическим особенностям возраста. Также учащиеся должны ознакомиться с законами психического развития человека и его взаимоотношений с миром. У учащихся необходимо снять чувство тревожности, предупредить у них фобии и дидактонервозы, а также развивать сенсорные системы.

Основу понятия здоровый образ жизни составляет философско-социологическая категория «образа жизни», которая охватывает совокупность типичных видов или способов жизнедеятельности индивида, социальной группы, в том числе класса и нации, а также общества в целом, которая берется в единстве с условиями жизни, которые ее определяют.

С.В. Попов, которым учитывается сложность структуры понятия «образ жизни», определяет его как биосоциальную категорию, которая интегрирует представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризует его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, а также правилами индивидуального и общественного поведения [43].

В.В. Колбановым рассматривается образ жизни с позиции системного подхода, ориентированным на выявление многообразных связей сложного объекта и сведения их в единую закономерность [29]. Согласно точке зрения Н.Н. Куинджи, образ жизни является устойчивой, долговременной системой отношений человека с природой и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, которые направлены на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества [30].

В результате теоретических и эмпирических исследований, проводимых учеными-медиками, психологами, педагогами, было доказано, что здоровье человека находится в прямо пропорциональной зависимости от того образа жизни, которое этот человек ведет. Описываемая зависимость находит отражение в понятии «здоровый образ жизни».

Сегодня, в современной отечественной науке, представлено большое количество определений понятия «здоровый образ жизни», которые сложились за последние годы. В рамках данной работы будут рассмотрены только некоторые из них, а именно те, которые получили большее распространение.

Так, Э.Н. Вайнер под здоровым образом жизни предлагает подразумевать некий способ жизнедеятельности, который соответствуют генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и который направлен на формирование и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [17].

Согласно точке зрения Б.Н. Чумакова, которым рассматривается понятие «здоровый образ жизни» в рамках деятельностного подхода, здоровый образ жизни представляется собой деятельность, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья и обусловлена состоянием окружающей среды местности, где территориально находится человек;

фактором наследственности; уровнем медицинской помощи. По мнению исследователя, здоровый образ жизни представлен восьмью основными позициями, в которых находит отражение наиболее благоприятное воздействие на здоровье. Речь идет о [55]:

- сбалансированном питании;
- регулярной физической и двигательной активности
- материальном и психологическом благополучии в семье;
- полноценном отдыхе;
- психологическом удовлетворении;
- высокой медицинской активности, под которой подразумевается соблюдение медицинских предписаний;
- удовлетворенности деятельностью, а также о наличии физического и духовного комфорта;
- активности в деятельности.

А.Н. Левченко полагает, что существует необходимость в непрерывном и систематичном формировании основ здорового образа жизни у учащихся на протяжении всего периода обучения. Наряду с этим, исследователь акцентирует внимание на необходимости учета психофизиологических особенностей детей. Оценивать результаты формирования основ здорового образа жизни можно по готовности учащихся вести подобный образ жизни [35].

Традиционный образовательный процесс предполагает некоторые нагрузки на здоровье учеников, поэтому вопросы здоровьесбережения в школе должны рассматриваться в комплексе. Благодаря комплексному подходу можно решить вопросы охраны здоровья учеников от вредных факторов воздействия, задачи укрепления здоровья, а также воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни.

Данный комплексный подход может называться здоровьесберегающей педагогикой, основная цель которой – обеспечение выпускника школы высоким уровнем здоровья, сформированными навыками и умениями

ведения здорового образа жизни, другими словами, основная цель здоровьесберегающей педагогики – воспитание культуры здоровья и здорового образа жизни.

Известно, что основными факторами риска для здоровья учеников в школьной образовательной среде являются:

- отсутствие следования элементарным гигиеническим и физиологическим требованиям и нормам организации учебного процесса;
- отсутствие знаний у педагога и родителей по сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- интенсивная учебная нагрузка;
- стрессовая обстановка, которая зачастую связана с тактикой ведения урока педагогом;
- несоответствие возрасту и функциональным особенностям детей методик обучения;
- недостаток или отсутствие обучения навыкам здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья;
- отсутствие медицинской службы в образовательном учреждении.

Практика показывает, что многие факторы риска могут быть нивелированы в результате регулярной практической профессиональной деятельности педагога. Биология как учебный предмет имеет все возможности для осуществления педагогического процесса на основе здоровьесберегающих принципов. Данный педагогический процесс рассматривается как здоровьесберегающие технологии обучения, где здоровьесбережение выступает в качестве условия, необходимого для достижения главной образовательной цели. Здоровьесберегающие технологии учебно-воспитательного процесса можно разделить на две группы:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения навыкам здорового образа жизни.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья включают в себя:

- рациональная организация учебного процесса с точки зрения соответствия возрастным, индивидуальным и половым особенностям и гигиеническим требованиям;

- адекватные условия обучения, которые подразумевают адекватные методики и требования обучения, отсутствие стрессогенных ситуаций;

- достаточная двигательная активность.

Технологии обучения навыкам здорового образа жизни представляют собой психолого-педагогические методы и программы, направленные на воспитание культуры здоровья и личностных качеств у обучающихся, которые будут способствовать укреплению и сохранению здоровья, а также мотивации на ведение здорового образа жизни.

Основными критериями здоровьесбережения являются:

- непрерывность и преемственность – работа проводится регулярно и систематически;

- принцип «не навреди» - используемые методы и приёмы должны быть обоснованы и проверены, они не должны наносить вред здоровью;

- активность – активное включение ребенка в учебный процесс значительно снижает риски переутомления;

- приоритет заботы о здоровье – все используемые средства должны оцениваться с точки зрения их влияния на психофизиологическое состояние участников учебного процесса;

- адекватность содержательной и организационной составляющей возрастным особенностям учеников – сложность и объём учебного материала должны соответствовать возрасту учеников;

- воспитание ответственности за собственное здоровье – формирование ответственного подхода у учеников к своему здоровью, реализация знаний, умений и навыков по сохранению здоровья;

- комплексный междисциплинарный подход – единство действий всех специалистов;

– субъект – субъектные взаимоотношения – ученик – непосредственный участник мероприятий по здоровьесбережению;

– успех порождает успех – в любом действии сначала выделяются положительные моменты и только потом недостатки.

Говоря о здоровьесбережении при обучении биологии можно выделить следующие направления:

– организация урока биологии в полном соответствии с принципами здоровьесбережения;

– включение в содержательную часть урока материалов о здоровом образе жизни;

– использование современных здоровьесберегающих технологий в процессе обучения биологии;

– проведение внеклассных информационных мероприятий по охране и укреплению здоровья;

– ведение здорового образа жизни для приведения ее в качестве примера для подражания;

– сотрудничество с родителями в вопросах сохранения здоровья учеников.

Так как основная форма организации обучения – урок, от правильной организации, рационального планирования которого зависит общее функциональное состояние учеников, их умственная работоспособность, а также наступление переутомления. Правильная организация урока соответствует следующим критериям:

– собственно правильная организация урока;

– распределение интенсивности умственной деятельности;

– учёт зоны работоспособности учащихся;

– использование каналов восприятия.

Собственно правильная организация урока подразумевает такую организацию, которая соответствует принципам здоровьесбережения в контексте рациональности и адекватности применения. Основные критерии

рациональной организации урока согласно Смирнову Н. К. представлены в таблице 1 [9].

Распределение интенсивности умственной деятельности подразумевает выделение трех этапов урока, которые отличаются друг от друга объемом нагрузки, продолжительностью по времени и видом деятельности. Данные представлены в таблице 2.

Учет зоны работоспособности учащихся подразумевает учет их биоритмов, поскольку у каждого из них, в зависимости от индивидуальных особенностей, а также возраста, есть свои пики работоспособности и периоды спада.

Таблица 1

Основные критерии рациональной организации урока по Н. К. Смирнову

Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
	рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
Плотность урока	Не менее 60 % и не более 75 - 80 %	85 – 90 %	Более 90 %
Число видов учебной деятельности	4 - 7	2 - 3	1 - 2
Продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 минут	11 – 15 минут	более 15 минут
Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7 – 10 минут	смена через 11 – 15 минут	смена через 15 – 20 минут
Число видов преподавания	не менее 3	2	1
Чередование видов преподавания	не позже чем через 10 – 15 минут	через 15 – 20 минут	не чередуются
Наличие эмоциональных разрядок	2 - 3	1	нет
Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами	С частичным соблюдением гигиенических норм	В произвольной форме
Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учеников	Имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся.	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем.
Физкультминутки	2 за урок,	1 физкультминутка за	отсутствуют

	состоящие из трех легких упражнений по 2-3 повторения	урок с недостаточной продолжительностью	
Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Случаи отрицательных эмоций. Эмоционально индифферентный урок	Преобладание отрицательных эмоций
Момент наступления переутомления учащихся	Не ранее чем через 40 минут	Не ранее чем через 35 – 37 минут	Менее чем через 30 минут
Врабатывание	5 минут	Относительно небольшая	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение

Таблица 2

Интенсивность умственной деятельности в процессе урока

Этап урока	Продолжительность	Нагрузка	Деятельность
Максимальная работоспособность	20 – 25 минут	Максимальное снижение на 15 минуте	Продуктивная, изучение нового материала
Конечный порыв	10 – 15 минут	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка главных моментов пройденного материала

Использование каналов восприятия подразумевает наличие функциональной асимметрии мозга, то есть развитие полушарий.

Как уже было сказано выше, биология как предмет имеет широкие возможности для формирования культуры здоровья учащихся. Практически любая тема биологии может стать основой для изучения, освещения и формирования того или иного навыка здорового образа жизни, а также адекватного отношения к своему здоровью.

При обучении биологии уроки, на которых учащиеся получают знания о здоровом образе жизни можно разделить на несколько групп:

- урок – пропаганда здорового образа жизни, борьбы с вредными привычками, такими как употребление алкоголя, наркотических веществ и курение;

- санитарно-гигиенические уроки по содержанию раздела «Человек и его здоровье», в котором раскрыты все базовые составляющие охраны и

укрепления здоровья, приёмы оказания первой медицинской помощи, раскрыты достоинства и недостатки того или иного поведения;

- урок с элементами здоровьесбережения, например тема о роли растений в жизни человека и прочее.

Основами формирования навыков здорового образа жизни могут служить:

- осознанное понимание причинения вреда здоровью при несоблюдении санитарно-гигиенических норм и правил, наличии вредных привычек;

- понимание полезности обладания навыками здорового образа жизни с соответствующим изменением отношения к своему здоровью;

- адекватная оценка учениками собственного жизненного опыта с точки зрения здорового образа жизни;

- мотивация следования здоровому образу жизни при уже имеющемся положительном результате [5].

Роль учителя-биолога в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся нельзя переоценить. Поскольку именно он должен подать материал так, чтобы ученики поняли важность и значение ЗОЖ в их жизни, причем учитель должен научно обосновать все гигиенические нормы и правила, тем самым укрепить сознательное отношение к их выполнению учащимися в повседневной жизни. Для решения данной задачи педагогу необходимо решить, какие темы ЗОЖ, на каком уроке будут разбираться, какие средства и методы обучения будут применены для эффективного убеждения учеников в следовании правилам здорового образа жизни [1].

Таким образом, соблюдение некоторых методических условий формирования навыков здорового образа жизни при обучении биологии будет способствовать воспитанию культуры здоровья у учащихся, а также повышению эффективности убеждения в важности следования здоровому образу жизни. В данном случае одной из эффективных форм пропаганды здорового образа жизни может стать интерактивная лекция.

1.3 Условия и подходы к пропаганде здорового образа жизни обучающихся

Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности - от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации - деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления.

Важный метод укрепления здоровья населения - это обучение граждан здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества. Поэтому пропаганда формирования здорового образа жизни населения требует создания массивной информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств, с широким использованием средств массовой информации - печати, радио, телевидения и др.

При пропаганде здорового образа жизни используются такие методы как:

- метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины;

- метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п.;

- наглядный метод - самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные);

- комбинированный метод - метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Как отмечал еще В. А. Сухомлинский: «Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию.

Основы по привитию навыков здорового образа жизни закладываются в детском и подростковом возрасте. Поэтому пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков необходимо уделять особое внимание и осуществлять целенаправленное просвещение как детей, так и их родителей.

Учебные заведения, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями.

В последнее время идет активный поиск донесения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Ежегодно в апреле проводится Всемирный День здоровья. В рамках этого дня в школах проводятся общешкольные линейки, посвященные

Единому Дню Здоровья, а также классные часы на тему «Здоровый образ жизни», основная тематика которых: «Скажи нет наркотикам», «Я выбираю жизнь», «Научись себя беречь», «Мифы и правда об алкоголе», «Приятного аппетита», «Правила гигиены», «Инфекционные заболевания и их профилактика», «Что делает человека здоровым и счастливым» и другие.

Пропаганда здорового образа жизни проводится также в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов организуются «Веселые переменки», «Веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку. Для учащихся старших классов проводятся спортивные праздники, игры «Путешествие на поезде здоровья», экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой.

В настоящее время ощущаются острая потребность в увеличении количества телевизионных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, адекватному отношению к агрессивной рекламе.

Здоровье молодого поколения сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей. В связи с этим определены основные задачи и цели государства: многоуровневый подход к организации профилактических мероприятий, изменение образа жизни, разработка и реализация образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков и молодежи, формирование у каждого из них активной мотивации к укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Таким образом, пропаганда и формирование здорового образа жизни включает:

- создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье;

- привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Обязательным условием эффективности этой работы являются ее целенаправленность, плановость и непрерывность проведения.

Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Как видим, пропаганда здорового образа жизни - очень важная и ответственная социально-педагогическая задача.

Глава 2. Методические условия создания и реализации интерактивных лекций по пропаганде здорового образа жизни

2.1. Анализ средств пропаганды здорового образа жизни

Исследование проводилось на базе Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Тарутинская средняя школа».

В ходе исследования был проанализирован кабинет по пропаганде здорового образа жизни и сделан вывод, что кабинет работает по пяти направлениям:

1. «Жизнь - мое богатство». Разъяснительно - воспитательная работа о безопасном поведении на дорогах, в быту, в школе.

2. «Школа Айболита». Оказание первой помощи. Ознакомление с основами медицинских знаний: принципами профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

3. «Имидж ничто – здоровье все». Профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма.

4. «Консультант». Тренинговые беседы с психологом, диагностика, консультации.

5. «Мойдодыр». Гигиеническое воспитание: ознакомление ребенка с анатомией – физиологическими особенностями организма человека; гигиеническими правилами; методами самоконтроля.

Кабинет оформлен по всем действующим направлениям. Собран богатый материал к предметным урокам здоровья, а также для внеклассных мероприятий. Есть видеотека (фильмы о здоровье для уроков биологии, ОБЖ, уроков здоровья). В кабинете, содействующем здоровью, проходят профилактические тренинги.

В октябре в школе прошел семинар – практикум о выполнении плана мероприятий по реализации стратегии государственной антинаркотической

политики РФ. В рамках семинара были проведены мероприятия (см. Таблица 3).

Таблица 3

Мероприятия в рамках реализации стратегии государственной
антинаркотической политики РФ

Предмет, мероприятие	Тема уроков
Окружающий мир	«Курить – здоровью вредить»
Урок биологии	«Наркотическое влияние на клеточном уровне»
Занятие факультатива «Психология здоровья»	«Добрые дела»
Урок ОБЖ	«За здоровый образ жизни»
Занятие с элементами тренинга	«Будьте здоровы»
Внеклассное мероприятие	Ток-шоу «Быть или не быть...» (По рассказу Л.Петрушевской «Глюк»)
Спортивное мероприятие	«Спорт против наркотиков»
Акция волонтеров	«Жизни – да! Наркотикам – нет!»

Тематические Дни здоровья являются инновационным средством повышения двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, развитию творческих способностей школьников.

Большую часть своей школьной жизни дети проводят на уроках. Поэтому урок по программе «Секреты здоровья» кроме традиционных обучающих, развивающих и воспитывающих задач решает еще и задачи здоровьесбережения:

1. Профилактика нарушений осанки.
2. Благоприятный эмоциональный фон.
3. Психотерапия.

4. Охрана зрения.
5. Профилактика переутомления.
6. Просвещение в сфере сохранения здоровья.
7. Занимательность, увлекательность.
8. Рациональная организация урока.
9. Обучение универсальным учебным действиям.

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Большую роль в пропаганде ЗОЖ играют соревнования «Старты здоровья». Они являются составной частью всей системы физического воспитания учащихся в школе и проводятся с целью пропаганды занятий физической культурой и спортом как важного средства укрепления здоровья учащихся, обеспечивают на этой основе разносторонности физического развития каждого ученика.

Школа имеет собственные печатные издания, посредством которых ведется пропаганда ЗОЖ. К таким изданиям относятся: школьная газета и брошюры по пропаганде ЗОЖ.

В исследовании приняли участие учащиеся 8-ых классов. По количеству учащихся приняли участие в исследовании 54 человека в возрасте 14-15 лет.

С целью диагностики уровня соблюдения ЗОЖ, были определены показатели и критерии (см. Таблица 4).

Таблица 4

Показатели и критерии соблюдения ЗОЖ обучающихся

Показатель	Критерии
Ценностно-мотивационный компонент	Потребность к соблюдению ЗОЖ, проявляющаяся в общей организованности и планировании; осознание значимости ведения ЗОЖ здоровья; наличие устойчивой мотивации

	соблюдать ЗОЖ; принятия рационального режима для в качестве условий успешной, творческой жизнедеятельности, способствующей гармоничному развитию личности.
Интеллектуальный (когнитивный) компонент	владение совокупностью теоретических знаний в области ЗОЖ, познавательная активность в освоение особенностей организации рационального режима дня.
Деятельностный (поведенческий) компонент	готовность соблюдать принципы ЗОЖ, реализация индивидуальных стратегий при адекватной организации режима дня, эффективное планирование режима дня, стремление противостоять отклоняющим от ЗОЖ факторам.

Выявление уровня сформированности *ценностно-мотивационного компонента* навыков ЗОЖ дня осуществлялось посредством проведения анкетирования (см. Приложение 1). Анкета содержит 10 вопросов с тремя вариантами ответа.

Были выявлены следующие уровни ценностно-мотивационного компонента организации здорового образа жизни:

Высокий уровень – 25-30 баллов – высокий уровень мотивации к организации и соблюдению режима дня. Такие дети проявляют стремление наиболее рационально организовать режим дня. Они следуют четко составленному режиму дня, проявляя добросовестность и ответственность, переживают если им приходится нарушать режим дня.

Второй уровень – 18-24 балла – хорошая мотивация к организации режима дня. Эти дети успешно справляются с распределением различных видов деятельности в режиме дня. Однако они в меньшей степени зависимы от режима дня, могут его нарушать, не испытывая переживаний.

Низкий уровень – 10-17 баллов – низкая мотивация к рациональной организации режима дня. Такие дети соблюдают режим дня очень неохотно, они предпочитают постоянно его нарушать, что приводит к серьезным проблемам, связанных с обучением в школе. У них неустойчивая адаптация к режиму дня.

Для выявления уровня *когнитивного* компонента использовался тест (см. Приложение 2), содержащий тестовые задания, направленные как на оценку знаний о здоровом образе жизни, и, в частности, как правильно организовать общий режим дня, так и оценку умений применять данные знания. Тест состоял из 10 заданий разных вариантов уровня трудностей. В нем было по 4 задания 1 и 2 уровня трудности, а также 1 задание – 3 уровня и 1 задание – 4 уровня.

➤ 1 уровень – характеризуется умением узнавать, запоминать, изученный материал. К нему относятся: задания альтернативных ответов, задания с выбором одного правильного ответа, задания дополнения.

➤ 2 уровень – предполагает выявление уровня понимания. К этому уровню относятся: задания с выбором нескольких вариантов ответа, задания на установление последовательности, задания на установление соответствия, задания свободного изложения.

➤ 3 уровень – направлен на выявление усвоения материала на уровне применения в стандартной ситуации. К этому уровню относятся ситуационные задачи со знакомой стандартной ситуацией с вариантами ответов.

➤ 4 уровень – предполагает применение знаний в нестандартной ситуации, создание новых знаний. К этому уровню относятся: ситуационные задачи с нестандартной ситуацией без вариантов ответов, проблемные задачи.

По количеству правильных ответов были выявлены следующие уровни когнитивного компонента организации здорового образа жизни:

1. Высокий – ученик владеет системой знаний о здоровом образе жизни, правилах его ведения, знает, как правильно организовать режим дня (правильное выполнение от 80 % заданий)

2. Средний – ученик владеет основными знаниями о здоровом образе жизни, в общем знает компоненты правильной организации общего режима дня (правильное выполнение 50-80 % заданий)

3. Низкий – ученик имеет разрозненные, отдельные знания о здоровом образе жизни, не знает, как правильно организовать свой режим дня (правильное выполнение до 50 % заданий).

Следующим этапом исследования стала оценка *деятельностного* компонента по соблюдению ЗОЖ обучающимися.

Для этого с обучающимися было проведено анкетирование. Им были предложены две анкеты (см. Приложение 3). Обе анкеты направлены на выявление соблюдения обучающимися элементов общего режима дня. Первая анкета включает в себя 10 вопросов, направленных на выявление соблюдения обучающимися общего режима дня. Вторая анкета дополняет первую – в ней обучающиеся указывали, как организован их день. Она включает в себя 10 позиций организации режима дня, при анализе ответов на которые учитывалось соответствие результатов гигиеническим требованиям.

При анализе ответов для выявления уровня деятельностного компонента были применены следующие критерии:

- высокий уровень – обучающийся ответил на 9-10 вопросов анкеты в полном соответствии с гигиеническими требованиями, т.е. он достаточно полно соблюдает основные рекомендации общего режима дня, планомерно чередует время труда и отдыха, не имеет вредных привычек, не нарушает режим питания. Результаты первой анкеты подтверждаются результатами второй анкеты, 9-10 позиций соответствуют гигиеническим требованиям.

- средний уровень – обучающийся ответил на 6-8 вопросов анкеты в полном соответствии с гигиеническими требованиями, т.е. он частично соблюдает основные рекомендации общего режима дня, не всегда чередует

время труда и отдыха, не имеет вредных привычек, нарушает режим питания. Результаты первой анкеты подтверждаются результатами второй анкеты, только 6-8 позиций соответствуют гигиеническим требованиям.

- низкий уровень – обучающийся ответил на 3-5 вопросов анкеты в полном соответствии с гигиеническими требованиями, т.е. он выборочно соблюдает основные рекомендации общего режима дня, не чередует время труда и отдыха, нарушает режим питания, но не имеет вредных привычек, делает утреннюю зарядку, занимается спортом. Результаты первой анкеты подтверждаются результатами второй анкеты, только 3-5 позиций соответствуют гигиеническим требованиям.

Далее результаты тестирования и анкетирования подвергались статистическому анализу.

В результате проведенного исследования результаты оказались следующими.

После проведения тестирования, которое было направлено на оценку ценностно-мотивационного компонента навыков рациональной организации режима как компонента здорового жизни были получены следующие результаты (см. Таблица 5).

Таблица 5

Распределение учащихся по уровню ценностно-мотивационного компонента организации ЗОЖ

Ценностно-мотивационный компонент	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Низкий	28	52%
Средний	19	35%
Высокий	7	13%

Данные, представленные в таблице, позволяют говорить о том, что у подавляющего большинства учащихся 8-мых классов наблюдается низкий уровень мотивированности на соблюдение рационального режима дня. Вместе с тем, средний уровень мотивации наблюдается только в 35% случаях. Устойчивая мотивации наблюдается в 13% случаях. Это позволяет говорить о том, что существует необходимость усиление работы по формированию устойчивой мотивации к рациональной организации и соблюдению режима дня.

После проведения тестирования, направленного на оценку когнитивного компонента в области организации общего режима дня как компонента здорового образа жизни, обучающиеся распределились следующим образом (см. Таблица 5).

Таблица 5

Распределение учащихся по уровню когнитивного компонента организации режима дня по результатам тестирования

Когнитивный компонент	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Низкий	12	22%
Средний	33	61%
Высокий	9	17%

Анализируя распределение обучающихся по уровням, можно констатировать, что подавляющее большинство детей достаточно хорошо владеют знаниями о правильной организации режима дня, знают основные принципы здорового образа жизни.

В 8-мых классах в 17% случаях учащиеся владеют системой знаний о здоровом образе жизни, правилах его ведения, знают, как правильно организовать режим дня; в 61% случаях учащиеся владеют основными знаниями о здоровом образе жизни, в общем знают компоненты правильной

организации общего режима дня; в 22% случаях учащиеся имеют разрозненные, отдельные знания о здоровом образе жизни, не знают, как правильно организовать свой режим дня.

На основании этого было выдвинуто предположение о том, что система обучения здоровому образу жизни в МКОУ «Тарутинская СШ» поставлена достаточно хорошо, созданные образовательные программы по формированию здорового образа жизни качественные и позволяют сформировать у обучающихся достаточно прочные знания в данной области.

Однако при анализе результатов анкетирования деятельностного компонента картина оказалась прямо противоположной (см. Таблица 6).

Таблица 6

Распределение учащихся по уровню деятельностного компонента ЗОЖ по результатам анкетирования

Деятельностный компонент	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Низкий	41	76%
Средний	12	22%
Высокий	1	2%

Результаты анкетирования показали, что практически все учащиеся 8-х классов МКОУ «Тарутинская СШ», принявших участие в исследовании, не соблюдают общий режим дня, в том числе и основные принципы здорового образа жизни.

Подводя итог, следует сказать, что, несмотря на все усилия, которые предпринимает система образования в формировании здорового образа жизни, что предписано новым федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, дети при наличии у них высоких знаний не соблюдают правила здорового образа жизни, и, в частности, общий режим дня.

Таким образом, существующие необходимость в усилении работы по пропаганде здорового образа жизни.

2.2. Интерактивные лекции для обучающихся 8 класса по пропаганде здорового образа жизни

Цифровые образовательные ресурсы получают все большее распространение в учебной деятельности многих образовательных учреждений. Цифровые образовательные ресурсы могут способствовать оптимизационным процессам в учебной и внеучебной деятельности.

Одним из видов цифрового образовательного ресурса является интерактивная лекция, представляющая собой опосредованный продукт, который может изучаться учащимися самостоятельно через электронную образовательную среду.

Известно, что одним из элементов стратегии информатизации образования является наличие активного взаимодействия учащегося с цифровым образовательным ресурсом. Данное взаимодействие определяет уровень интерактивности, другими словами, степень активности взаимодействия учащегося с электронным образовательным продуктом, в данном случае с интерактивной лекцией.

Уровни интерактивности выражаются несколькими формами взаимодействия учащегося с электронным образовательным продуктом:

1. Условно-пассивная форма взаимодействия – данный уровень предполагает воздействие с одной стороны. Уровень характеризуется простейшими операциями и реакциями. Однако все-таки простейшие операции управления на данном уровне используются, что обуславливает название данной формы взаимодействия. В качестве примера условно-пассивной формы взаимодействия можно назвать простейшие операции управления (навигации) по электронному образовательному продукту:

- чтение текста, в том числе с управлением его движения в окне представления («листание» страниц или скроллинг);
- просмотр изображений: динамических (реалистических и синтезированных) и статических (реалистических и синтезированных);
- прослушивание звука: музыка, речь, комбинация речи и музыки;
- восприятие аудиовизуальной композиции: звук и статическое изображение (фотографии, рисунки); звук и динамическое изображение (видео); звук и текст; звук и последовательность статических изображений;
- просмотр деловой графики (графики и диаграммы; схемы и графы; таблицы и символьные последовательности).

2. Активная форма взаимодействия – данный уровень предполагает простые операции с электронным образовательным продуктом и его элементами, на уровне простых воздействий и откликов, примером может служить вращение объемных реалистичных моделей вокруг их оси. Примерами операций могут служить:

- навигация по элементам электронного образовательного ресурса (операции в гипертексте, переходы по визуальным объектам);
- масштабирование изображения для детального изучения;
- изменение азимута и угла зрения («поворот и наезд камеры» в виртуальных панорамах);
- множественный выбор из элементов электронного образовательного ресурса (символьных строк или изображений);
- управление интерактивной композицией;
- изменение пространственной ориентации объектов (чаще всего – поворот объемных тел вокруг осей).

3. Деятельностные формы взаимодействия – данный уровень интерактивности характеризуется большей сложностью выполняемых действий, большим выбором возможных операций с электронным образовательным продуктом. В данной форме взаимодействие имеет конструктивный характер. Примерами операций могут служить:

- введение/удаление объекта в активное поле электронного образовательного ресурса;
- формирование определенных композиций объектов;
- перемещение объектов для установления их соотношений, иерархий;
- соединение объектов связями для организации определенной системы;
- редактирование характеристик/параметров объектов и процессов;
- декомпозиция и/или перемещение по уровням вложенности объекта, представляющего собой сложную систему;
- объединение объектов для изменения их свойств или получения новых объектов.

4. Исследовательские формы взаимодействия - основное отличие от предыдущих форм заключается в том, что в процессе взаимодействия происходит создание собственных событий, а не изучение предложенных вариантов. Данный уровень, в отличие от предыдущих, характеризуется недетерминированностью. События, производимые пользователем изменяют сущность, характеристики и параметры тех явлений, процессов и объектов, с которыми работает пользователь. Так как исследовательские формы взаимодействия недетерминированные, различные операции учащегося с объектом, процессом или явлением могут проводиться в свободной форме. В данном случае не представляется возможным предопределить действия пользователя и результаты этих действий, другими словами их невозможно просчитать заранее, а также невозможно предугадать все возможные комбинации ошибок пользователя [11].

В процессе воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни интерактивные методы, такие как интерактивная лекция особенно эффективны, так как это область знания, позволяющая человеку грамотно заботиться о здоровье и благополучии — собственном и окружающих людей.

Для создания интерактивной лекции, пропагандирующей ЗОЖ были выбраны следующие темы:

1. Основы ЗОЖ: основные понятия и компоненты.

В данной лекции могут быть предложены для изучения понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». От чего зависит здоровье человека и насколько сильно влияет образа его жизни.

2. Вредные привычки: виды и последствия.

Прежде чем приступить к созданию интерактивной лекции по теме №1, необходимо определить ее место в рабочей программе, в чем состоит ее цель. Учебные задачи определяются ее содержанием.

После определения места, цели и учебных задач, переходим к составлению краткого конспекта (Приложение 4). Данный этап помогает структурировать содержание и упростить дальнейший этап сборки лекции.

Существует множество платформ (в том числе и бесплатных) для создания интерактивной лекции. Из всего их множества мы выбрали 5: LearningApps, H5P, WordArt, Google Forms и Slides.

LearningApps – это Web-приложение для создания интерактивных обучающих модулей. Эти модули могут быть встроены в содержание обучения, их можно создавать и редактировать в оперативном режиме.

LearningApps создан швейцарской компанией, но сайт почти полностью адаптирован на 21 язык, включая русский.

На данный момент сайт дает возможность для создания интерактивных модулей 24 различных видов, объединенных в 3 группы:

1) упражнения («найти пару», классификация, хронологическая линейка, простой порядок, ввод текста, сортировка картинок, викторина с выбором правильного ответа, «заполнить пропуски»);

2) игры (сетка приложений, аудио/видео контент, «Кто хочет стать миллионером?», пазл «Угадай-ка», кроссворд, слова из букв, «Где находится это?», «виселица», «скачки», игра «парочки», «оцените»);

3) инструменты (голосование, чат, календарь, блокнот, доска объявлений).

LearningApps наиболее прост в освоении, по сравнению с последующими ресурсами, благодаря широкому выбору видов модулей, русской адаптации, а так же хорошо прописанному алгоритму.

H5P – это конструктор интерактивных образовательных ресурсов. Как и LearningApps, H5P имеет множество типов модулей (на данный момент насчитывается 41 тип), поделенных на 4 группы: игры, мультимедиа, вопросы и социальные медиа.

Для начинающих пользователей на сайте H5P собраны руководства по созданию и загрузке интерактивного материала. Хотя и сам сайт, и данные руководства представлены полностью на английском языке, пользователь имеет возможность настроить автоматический перевод в своем браузере (например, в GoogleChrome). Однако даже без автоперевода и знания английского языка работа с этим ресурсом не доставит особых трудностей, так как H5P имеет интуитивно понятный интерфейс.

WordArt – сервис для создания эмблем. Существует особый способ подачи текстовой информации: облако слов, которые особым способом вписываются в графическую фигуру. В голове человека картинка начинает ассоциироваться с набором слов. Что облегчает усвоение нового материала.

Сервис WordArt очень прост в использовании, позволяет подгружать списки слов, шрифты и поверхности, имеет разные формы экспорта. И все это бесплатно.

Google Forms – онлайн сервис для создания форм обратной связи, онлайн – тестирования и опросов. Форма храниться в облаке. Сервис бесплатный. Google Forms собирает и профессионально оформляет статистику по ответам.

Вышеназванные ресурсы могут использоваться самостоятельно, но в комплексе они дают более широкие возможности для реализации педагогических задач.

После знакомства с платформами и успешной регистрации, переходим к созданию модулей для нашей интерактивной лекции. В WordArt была

создана эмблема, в которой указаны были основные понятия связанные со здоровым образом жизни и здоровьем в целом (Рисунок1).

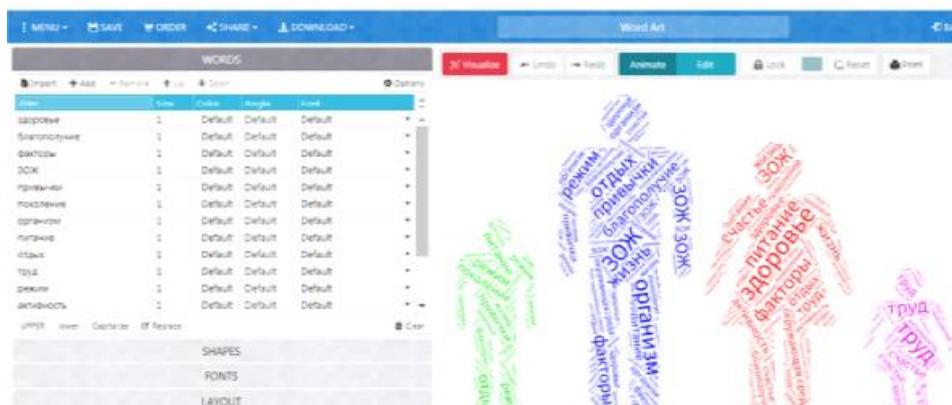


Рис.1 Создание эмблемы

В LearningApps при помощи игры «Угадай-ка» было разработано задание на закрепление пройденного материала (Рисунок2).



Рис.2 Создание задания на закрепление

На платформу H5P было загружено обобщающее видео, после чего в него вставили задания для закрепления (Рисунок3).

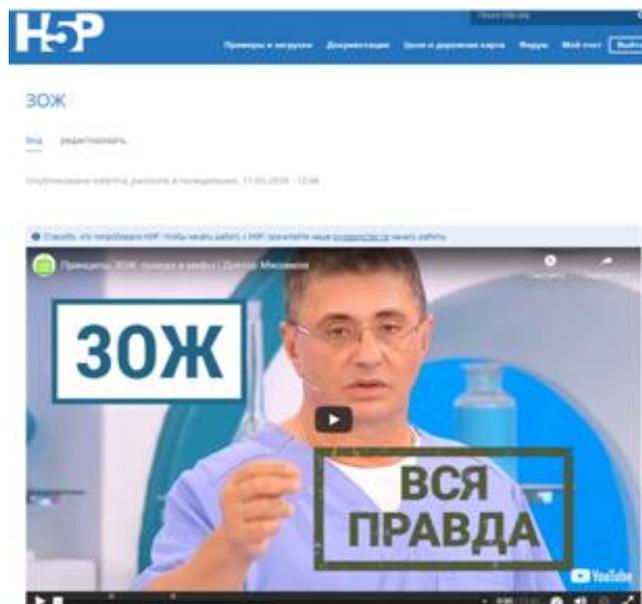


Рис.3 Создание видеоролика

Для того чтобы просмотреть результат обучения, обучающемуся было предложено в конце лекции пройти тестирование, которое создано было в Google Forms (Рисунок4).

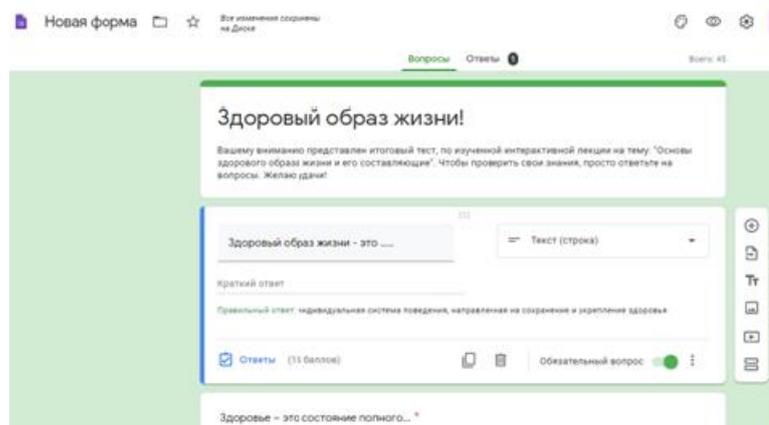


Рис.4 Создание итогового теста

После того, как было продумано содержание лекции, порядок его изложения и создан весь интерактивный материал, можно приступать к сборке. При планировании лекций по пропаганде ЗОЖ было принято решение выполнить лекции в виде интерактивных презентаций при помощи

LearningApps выбрали игру «Кто хочет стать миллионером» так как для подросткового возраста она будет интересной и завлекательной. В данный модуль были размещены вопросы, касающиеся привычек, для того чтобы обучающийся смог понять весь ли материал был усвоен или стоит вернуться назад и еще раз изучить содержание первой части лекции.

В содержательную часть лекции №2 входит изучение вредных привычек, какие они бывают, какое влияние оказывают на организм. Обучающемуся предложено ознакомиться с данной частью двумя способами: работа с текстом и интерактивное видео. Что означает работа с текстом? Обучающийся прочитывает необходимую информацию о вредных привычках и их воздействию на организм человека, знакомится с иллюстрацией предложенной к тексту. Таким образом у подростка происходит формирование умения структурировать свои знания.

Следующим этапом, для обобщения и проверки знаний обучающийся переходит к просмотру интерактивного видео, созданного на платформе H5P. Этот конструктор удобен в своем использовании, поэтому было решено создавать интерактивный контент именно в нем. Данное видео было загружено на платформу с YouTube. После чего добавили взаимодействия. Задания в количестве 3 штук были выбраны различные по своей структуре. Создание подобных интерактивных видео помогает понять обучающемуся внимательно ли он его просмотрел и перед этим еще изучил текст. Если возникают трудности при выполнении задания на определенном участке видео и обучающийся не правильно отвечает, то программа предлагает вернуться и заново начать просмотр. Таким образом, у подростка формируется уважительное отношение к себе и понимание каждым обучающимся важности сбережения и защиты своего здоровья.

Для того чтобы понять, как была освоена тема «Вредные привычки», в конце лекции школьнику необходимо пройти итоговый тест. В него включены задания разного уровня, касающиеся непосредственно содержания лекции. Пройдя тест обучающийся сможет сделать вывод, насколько его

уровень знаний повысился при изучении данной темы. А так же все ответы будет видеть преподаватель и сможет оценить эффективность лекции.

2.3. Анализ эффективности использования интерактивных лекций для пропаганды здорового образа жизни

Для того чтобы проверить, насколько эффективным является использование интерактивных лекций для пропаганды ЗОЖ, была проведена повторная диагностика.

В результате проведенного контрольного исследования результаты оказались следующими.

После проведения тестирования, которое было направлено на оценку ценностно-мотивационного компонента были получены следующие результаты (см. Таблица 8).

Таблица 8

Распределение обучающихся по уровню ценностно-мотивационного компонента организации ЗОЖ

Ценностно-мотивационный компонент	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Низкий	11	20%
Средний	25	46%
Высокий	18	34%

Полученные данные позволяют говорить о том, что у учащихся наблюдается повышение уровня мотивации на соблюдение рационального режима дня.

После проведения тестирования, направленного на оценку когнитивного компонента, учащиеся распределились следующим образом (см. Таблица 9).

Таблица 9

Распределение обучающихся по уровню когнитивного компонента
организации режима дня по результатам тестирования

Когнитивный компонент	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Низкий	4	7%
Средний	27	50%
Высокий	23	43%

Анализируя распределение учащихся по уровням, можно констатировать, что также повысился уровень знаний о правильной организации режима дня, основных принципах здорового образа жизни.

После проведения тестирования, направленного на оценку деятельностного компонента были получены следующие результаты (см. Таблица 10).

Таблица 10

Распределение обучающихся по уровню деятельностного компонента
ЗОЖ по результатам анкетирования (констатирующий этап)

Деятельностный компонент	Кол-во учащихся	Процентное соотношение
Низкий	1	2%
Средний	12	22%
Высокий	41	76%

Результаты анкетирования показали, что практически у всех учащихся 8-мых классов, принявших участие в исследовании, был повышен деятельностный компонент ЗОЖ, то есть они стали придерживаться основных принципов ЗОЖ.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о целесообразности использования интерактивной лекции как средства

пропаганды здорового образа жизни при обучении биологии. Вместе с тем стоит не забывать, что достижение обозначенных результатов возможны только при комплексном подходе к формированию основных правил здорового образа жизни, который обеспечивается за счет слаженной работы всех педагогов школы на учебных занятиях и разнообразных видов внеучебной деятельности. Интерактивная лекция наряду с рекламными акциями, конкурсами, спортивными мероприятиями, тематическими встречами должна стать средством пропаганды здорового образа жизни. Она позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся и обеспечивает не только процесс понимания материала, но и организует обратную связь с обучающимся. Интерактивная лекция соответствует требованиям по созданию информационной образовательной среды, а также потребностям обучающихся в работе с электронными устройствами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Здоровый образ жизни можно определить, как образ жизни, соответствующий всем условиям сохранения и укрепления здоровья человека. Ключевым понятием здорового образа жизни является понятие «здоровье», которое в общепринятом мировом значении представляет собой гармоничное сочетание физического, духовного и социального благополучия. Согласно ФГОС ОО требования к личностному результату обучающегося ориентированы на становление личности, осознающей значение здорового образа жизни, важности его следованию, необходимости приобретения и усвоения знаний в данной области.

2. В результате анализа психолого-педагогической литературы установлено, что здоровье человека находится в прямопропорциональной зависимости от образа жизни. Формирование навыков здорового образа жизни при обучении биологии будет происходить при осознании причинения вреда здоровью при несоблюдении санитарно-гигиенических норм и правил, наличии вредных привычек; понимании полезности обладания навыками здорового образа жизни с соответствующим изменением отношения к своему здоровью; адекватной оценке учениками собственного жизненного опыта с точки зрения здорового образа жизни; мотивации следования здоровому образу жизни при уже имеющемся положительном результате.

3. Интерактивные лекции для обучающихся 8 класса по пропаганде здорового образа жизни должны освещать актуальные проблемы жизни подростков. При их создании необходимо использовать разнообразные цифровые платформы, обеспечивающие деятельностные и исследовательские формы взаимодействия, позволяющие организовать диалог с обучающимися, управлять его пониманием и создавать собственные проекты и задания.

4. Анализ практики использования интерактивных лекций как средства пропаганды здорового образа жизни показал, что использование их наряду с традиционными средствами способствует повышению ценностно-мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здорового образа жизни обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психологические аспекты его формирования / Р. И. Айзман. - Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 1996. - 28 с.
2. Ананьев, В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / В. А. Ананьев//Психология здоровья. - СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2000. - С. 10-88.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М., Аспект пресс, 1996. - 159 с.
4. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова. – М.: Медицина, 1982. – 268 с.
5. Антропова, М. В. Умственная работоспособность и ее особенности в связи с половым созреванием у школьников 11-13 лет / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецов, Т. М. Параничева // Физиология человека. 2006. - Т 32, № 1. - С. 18—22.
6. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. - 248 с.
7. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. - М. : Наука, 1982.-270 с.
8. Анастасова Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. 208 с.
9. Апанасенко Г.Л. Теоретические вопросы валеологии, здоровья// Валеология. 2006. № 1. С. 5–13.
10. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. 368 с.
11. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. - М. : Медицина, 1997. - С. 295.
12. Баранов, А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных

учреждениях. Руководство для врачей / А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. М., 2006. - 412 с.

13. Безруких, М. М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения : методические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М., 2002. - 117 с.

14. Безруких, М. М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: методические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М. : Издат. дом «Новый учебник», 2003. - 201 с.

15. Бондин, В. И. Валеология: физическое состояние и здоровье человека / В. И. Бондин. - Ростов н/Д : Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1998. - 163 с.

16. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

17. Бузян, В.В. Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты / В.В. Бузян // Материалы II Международной научно-практической конференции. 28-29 марта 2000. – Липецк, 2000. – с. 31-33.

18. Вайнер, Э.Н. Введение в валеологию. Методическое пособие для студентов / Э.Н. Вайнер – Липецк, 1999. – 95 с.

19. Вайнер, Э.Н. Рациональная организация жизнедеятельности человека. Методическое пособие для студентов / Э.Н. Вайнер. – Липецк, 1999. – 33 с.

20. Вайнер, Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э. Н. Вайнер // Валеология. - 2004. - № 1.-С. 21-26.

21. Величковская, С. Б. Зависимость возникновения стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов : дис. ... канд. психол. наук / С. Б. Величковская. - М., 2005.

22. Гаркави, Л. И. Адаптационные реакции и резистентность организма/Л. И. Гаркави, Е. Б. Квакина, Н. А. Уколова. - Ростов н/Д, 1990.

23. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. 560 с.

24.Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. К. Зайцев. - СПб., 1998. - 48 с.

25.Заруба, Н. А. Обеспечение здоровьесориентированных подходов в системе повышения квалификации работников образования Кузбасса/Н. А. Заруба, О. А. Никифорова, И. В. Сковороднева// Валеология. - 2004. - № 4. - С. 91-93.

26.Здоровьесберегающая деятельность учителя биологии: лабораторный практикум для студентов биологических специальностей педагогических вузов / сост. Е.Н. Прохорчук; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2012. 48 с.

27.Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : учебное пособие / под научной редакцией Э. М. Казина ; ред. коллегия: Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова и др. - Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2009. - 347 с.

28.Ильин, А.Г. Современные тенденции динамики состояния здоровья подростков / А.Г. Ильин, И.В. Звездина, М.М. Эльянова // Гигиена и санитария. 2000. – № 1. – с. 59-62.

29.Интерактивные технологии в проведении лекционного занятия в условиях электронного обучения. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnyye-tehnologii-v-provedenii-lektsionnogo-zanyatiya-v-usloviyah-elektronnogo-obucheniya> (дата обращения 15. 04.2019).

30.Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 192 с.

31.Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. - Новосибирск : Наука, 1980. - 192 с.

32. Клиорин, А. И. Биологические проблемы учения о конституциях человека / А. И. Клиорин, В. П. Чтецов. - Л. : Наука, 1979. - 164 с.
33. Кобринский, Б. А. Континуум переходных состояний и мониторинг динамики здоровья детей / Б. А. Кобринский. — М. : Дет-стомиздат, 2000. - 152 с.
34. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. / В.В. Колбанов – СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.
35. Колбанов, В. В. Валеология / В. В. Колбанов. - СПб., 1998. - С. 50.
36. Куинджи, Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. / Н.Н. Куинджи – М.: Аспект Пресс, 2000. – 265 с.
37. Кураев, Г. А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России / Г. А. Кураев, С. К. Сергеев, Ю. В. Шленов // Валеология. - 1996. - № 1. - С. 7-14.
38. Кураев, Г. А. Некоторые кибернетические аспекты состояния здоровья / Г. А. Кураев, О. Г. Чароян // Валеология. - 2001. - № 3. – С. 4—6.
39. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков / В. Р. Кучма. - М.: Медицина, 2001. - 387 с.
40. Кучма, В. Р. Подросток. Физиолого-гигиенические и психосоциальные основы обучения / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, К. Э. Павлович М. : МИОО, 2004. - 280 с.
41. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. 256 с.
42. Левченко, А.Н. Готовность старшеклассников к ведению здорового образа жизни / А.Н. Левченко. – Сборник научных трудов СевКавГТУ. – Серия «Гуманитарные науки». – 2006. – № 4.
43. Лесгафт, П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П. Ф. Лесгафт. - М. : Педагогика, 1991. - 176 с.
44. Максимова, Т.М. Состояние здоровья и ценностные ориентации современной молодежи / Т. М. Максимова // Здравоохранение РФ. -2002.- №2,-С. 40-43.

45.Мишина, Е.Г. Роль учителя ОБЖ в реализации здоровьесберегающих технологий в школе. / Е.Г. Мишина, А.Ю. Долматов. – Формирование безопасного поведения учащихся: методические аспекты: материалы окружной научно-практической конференции. Нижний Тагил. 25 марта 2009 г. /Отв. Ред. В.А. Федюнин. – Нижний Тагил: НТГСПА, 2009. – с. 37-41.

46.Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. 176 с.

47.Мурашева, В. Двойные стандарты школьного расписания / В. Мурашева // Аргументы и факты. Здоровье. – 2003.– № 3.

48.Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. 256 с.

49.Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. - СПб. : Речь, 2002. - 256 с.

50.Онищенко, Г. Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков / Г. Г. Онищенко // Гигиена и санитария. 2007. -№4.-С. 53-59.

51.Панкратова, Н. В. Здоровье - социальная ценность / Н. В. Панкратова, В. Ф. Попов, Ю. В. Шиленко. - М. : Мысль, 1989. - 236 с.

52.Попов, С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. – СПб.: Союз, 1998. – 256 с.

53.Поташнюк, И. В. Особенности состояния здоровья учащихся современных гимназий и пути его улучшения / И. В. Поташнюк // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы Междунар. конгресса. М., - 2004. - Ч. II. - С. 406-409.

54.Практикум по психофизиологической диагностике: Учеб. пособие для вузов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

55.Рудик, П.А. Анатомо-физиологические особенности детей [Электронный ресурс] / П.А. Рудик. – М., 2003. – Режим доступа: <http://pedagogic.ru/>

56.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.– 272с.

- 57.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2005.-448 с.
- 58.Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Изд-во «Петроградский и К», 1995. – 352 с.
- 59.Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека: учебное пособие /Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М. Демьянова. – 4-е изд. – М.: Проспект, 2006.– 526 с, [1] с.: ил.
- 60.Туаева, И. Ш. Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях / автореф. дис. .канд. мед. наук : 14.00.07. / И. Ш. Туаева. - СПб., 2005.
- 61.Фарбер, Д. А. Физиология подростка / Д. А. Фарбер, Л. К. Семенова, В. В. Алферова. - М. : Педагогика, 1988. - 205 с.
- 62.Федоров, А. И. Особенности вегетативной и эндокринной регуляции процессов адаптации учащихся к условиям среды в различные возрастные периоды : дис. ... д-ра биол. наук / А. И. Федоров. - Томск, 2008. - 340 с.
- 63.Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. - М. : Просвещение, 1982. - 240 с.
- 64.Чумаков, Б.Н. Валеология: Избранные лекции / Б.Н. Чумаков. – Российское педагогическое агентство, 1997. – 246 с.
- 65.Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты / А. Г. Щедрина. - Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2003 - 164 с.
- 66.Щеплягина, Л. А. Окружающая среда и здоровье детей / Л. А. Щеплягина // Экологические и гигиенические проблемы здоровья детей и подростков / под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. М., 1998.-С. 101-161.
- 67.Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды /Д. Б. Эльконин. - М. : Педагогика, 1989. - 560 с.
- 68.Ямбург, Е. А. Школа на пути к свободе / Е. А. Ямбург. - М., 2000. - 351 с.

69. Янушанец О.И. Гигиеническая оценка условий и образа жизни школьников. Глава в монографии / О.И. Янушанец, М.А. Шерстюк, С.М. Эрднеева, О.Н. Силкова, И.Ш. Туаева, Н.В. Малецкая // Школьник в семье: гигиенические проблемы. СПб., 2003. - С.26-45.

70. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. - М. : Смысл, 2001. - 368 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест «Режим дня»

Инструкция: Прочти утверждение и оцени, насколько оно относится к тебе по 3-бальной шкале.

1. Тебе нравится составлять режим дня?
 - не очень
 - нравится
 - не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью выполняешь все, что включил заранее в свой режим дня?
 - чаще нет
 - бывает по-разному
 - да с радостью
3. Если бы тебе сказали, что ты можешь больше не соблюдать режим дня, ты бы продолжил его соблюдать или предпочел от него отказаться?
 - не знаю
 - отказался бы
 - продолжил соблюдать
4. Тебе нравится, когда тебе приходится нарушать режим дня для того чтобы заняться другим делом, которое в этот момент пришлось тебе больше по душе?
 - не нравится
 - бывает по-разному
 - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не заставляли вовремя ложиться спать, выполнять в определенное время домашнее задание и так далее?
 - хотел бы
 - не хотел бы
 - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы все время на протяжении всего дня было для тебя свободным, и ты бы мог заниматься только тем, чем хочешь тебе?
 - не знаю
 - не хотел бы
 - хотел бы
7. Ты часто обсуждаешь с родителями, друзьями свой режим дня?
 - часто
 - редко
 - никогда
8. Ты хотел бы, чтобы твой режим дня был менее строгим?
 - точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
9. В твоём режиме дня много разнообразных видов деятельности?

- мало
 - много
 - сплошное однообразие
10. Тебе нравятся твой режим дня?

- нравятся
- не очень
- не нравятся

Оценка результатов

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

ВОПРОСЫ ТЕСТА

1. Здоровый образ жизни это (выберите один вариант ответа):

- а) занятия физической культурой
- б) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Режим дня это (выберите один вариант ответа):

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Рациональное питание это (выберите один из вариантов ответов):

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Двигательная активность это (выберите один из вариантов ответов):

- а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) занятие физической культурой и спортом
- г) количество движений, необходимых для работы организма

5. Правильно организованный режим дня предусматривает (выберите несколько вариантов ответа):

- а) умение оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;
- б) правильное чередование труда и отдыха;
- в) регулярный прием пищи;
- г) сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну;
- д) развитие представлений о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- е) определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур;
- ж) включение в социально значимую деятельность;
- з) определенное время для приготовления домашних заданий;

и) определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

6. Установите последовательность.

Прогулка

Выполнение домашнего задания

Занятия в школе

Сон

Свободное время

7. Установите соответствие.

Факторы, положительно влияющие на здоровье	а. физическая культура б. закаливание в. гигиена г. режим дня д. рациональное питание е. отсутствие интереса к здоровью ж. физическое перенапряжение з. полноценный сон и. курение к. наркотические вещества л. нежелание заниматься своим здоровьем м. оздоровительный отдых н. психическое благополучие о. самоконтроль здоровья п. понимание со стороны родителей и взрослых р. алкоголь с. недостаток движений т. неправильное питание у. дефицит времени
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье	ф. нерациональный режим дня х. неполноценный сон ц. переедание

8. Многие считают, что нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А как Вы считаете, каким должен быть нормальный режим питания? А какой режим питания у Вас?

9. Ученик 7-го класса Петя всегда был веселым, активным, хорошо учился, любил общаться с одноклассниками, много времени уделял внеклассной работе. В последнее время Петя ста жаловаться на то, что

он ничего не успевает, что у него не хватает времени. Как можно помочь Пете?

а) Отвести Петю к психологу, который проведет тестирования и выявит проблемы, которые не может решить Петя.

б) Пети просто надо отдохнуть и набраться сил и тогда все станет на свои места.

в) Предложить Пете понаблюдать за своим обычным ритмом и выделить в нем недостатки, то есть слабые места, которые могут быть улучшены. Для этого Петя может либо завести блокнотик, либо создать файл в Excel и сделать там табличку, которая позволит ему понять, на что он тратит свое время. Основные графы – сон, учеба, ритуалы (уход за собой, еда, душ, поездки, хозяйственные дела), отдых (активный и пассивный), общение. Ежедневно заполняя эту таблицу, Петя уже приучит себя к порядку и дисциплине. Осознав несовершенства своего режима, он сможет скорректировать его, ориентируясь на 8 часов сна, 8 часов деятельности (работы), 8 часов отдыха (активный и пассивный, плюс ритуалы идут сюда же).

10. Маше 13 лет. Она учится в 7 классе. В последнее время она стала очень нервной, жалуется на недосыпание, ухудшилась ее успеваемость и поведение в школе. Сформулируйте возникшие у вас гипотезы о возможных причинах такого поведения Маши и имеющихся у нее трудностей? Определите основные этапы работы над проблемой.

Ключ к тесту:

№ вопроса	правильный ответ
	в)
	г)
	б)
	а)
	б), в), е), з), и)
	Занятия в школе Прогулка Выполнение домашнего задания Свободное время Сон
	<u>Факторы, положительно влияющие на здоровье:</u> физическая культура закаливание гигиена режим дня рациональное питание полноценный сон оздоровительный отдых психическое благополучие самоконтроль здоровья понимание со стороны родителей и взрослых <u>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:</u> алкоголь недостаток движений курение наркотические вещества нежелание заниматься своим здоровьем неправильное питание дефицит времени отсутствие интереса к здоровью физическое перенапряжение несоблюдение гигиенических требований нерациональный режим дня неполноценный сон переедание
	Прием пищи 4-5 раз в день
	Предложить Пете понаблюдать за своим обычным ритмом и выделить в нем недостатки, то есть слабые места, которые могут быть улучшены. Для этого Петя может либо завести блокнотик, либо создать файл в Excel и сделать там табличку, которая позволит ему понять, на что он тратит свое время. Основные

	<p>графы – сон, учеба, ритуалы (уход за собой, еда, душ, поездки, хозяйственные дела), отдых (активный и пассивный), общение. Ежедневно заполняя эту таблицу, Петя уже приучит себя к порядку и дисциплине. Осознав несовершенства своего режима, он сможет скорректировать его, ориентируйтесь на 8 часов сна, 8 часов деятельности (работы), 8 часов отдыха (активный и пассивный, плюс ритуалы идут сюда же).</p>
.	<p>Неправильно распределено время в режиме дня. Корректировка режима дня</p>

Анкета «Соблюдаешь ли ты режим дня»

1. В котором часу ты встаешь утром?

2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?

3. Ты встаешь охотно или с трудом?

4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

5. Делаешь ли ты зарядку по утрам? Если да, то какие именно упражнения входят в твою ежедневную зарядку?

6. Ты делаешь зарядку один (одна) или вместе с родителями?

7. Как долго ты делаешь уроки?

8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?

9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

10. В котором часу ты идешь спать?

Вопросы анкеты «Мой режим дня»

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
2. Завтракаете ли вы утром?
а) всегда; б) иногда; в) никогда;
3. В какое время вы обычно учите уроки?
а) сразу, как прихожу из школы;
б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;
в) обедаю и сажусь за уроки.
4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?
а) до 1 часа; б) 1 - 2 часа; в) 2 -3 часа; г) 3 -4 часа
5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
6. Вы ложитесь спать
а) в 21-22.00; б) в 22-23.00; в) после 23.00.

7. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?
- а) всегда; б) иногда; в) никогда.
8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
- а) 1 - 2 часа; б) 3- 4 часа; в) все свободное время.
9. Как обычно вы проводите воскресный день?
- а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;
 - б) слоняюсь по дому;
 - в) гуляю, занимаюсь спортом;
 - г) другое (укажите что именно).
10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:
- а) всегда; б) иногда; в) никогда.

Интерактивная лекция по теме: «Основы ЗОЖ: основные понятия и компоненты»

Цели:

Воспитательные:

1. Воспитание у учащихся ответственности за состояние своего здоровья.
2. Воспитание культуры правильного питания.
3. Воспитание культуры труда и отдыха.
4. Воспитание правильного взгляда на вредные привычки.

Общепредметные:

1. Воспитание умения самоанализировать, контролировать и самостоятельно приобретать знания, умения и навыки.
2. Развитие логического мышления, памяти, внимания.

Практические:

1. Сформировать у учащихся систему знаний о структуре понятия «здоровый образ жизни».
2. Закрепить умение определять составляющие понятия «здоровый образ жизни».
3. Систематизировать знания о значении физической активности, правильного питания, режима труда и отдыха, соблюдения правил личной гигиены для формирования здоровья человека.
4. Активизировать знания о влиянии вредных привычек на организм.
5. Определить пути поддержания и сохранения своего здоровья.

Оборудование: компьютер, проектор, цитаты о здоровье известных людей, презентации учителя и учащихся, тест-опросник «Состояние вашего здоровья», инвентарь для игровых ситуаций.

Содержание лекции.

- 1 этап. Изучение планируемых результатов и самостоятельная постановка цели интерактивной лекции.
- 2 этап. Знакомство с планом работы.
- 3 этап. Изучение теоретического материала лекции.
- 4 этап. Проверка знаний посредством выполнения подготовленных педагогом заданий.
- 5 этап. Подведение итогов интерактивной лекции.
- 6 этап. Прохождение итогового теста по изученной теме.

Интерактивная лекция по теме: «Вредные привычки: виды и последствия»

Цели:

Образовательные – закрепить у учащихся знания в области укрепления здоровья, по вопросам профилактики вредных привычек, точного знания последствий и возможных заболеваний от табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.

Развивающие:

- продолжить развитие умений проводить наблюдения и самонаблюдения.
- учить работать с разными информационными источниками;
- сформировать потребность

Воспитательные:

- сформировать понимание уникальности каждого организма, ценностное отношение к жизни человека;
- воспитать культуру поведения, стремление к здоровому образу жизни, отрицательное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- актуализировать и развить знания о воздействии оксидов на окружающую среду и организм человека;
- продолжить формирование убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни, отказа от вредных привычек;
- продолжить формировать информационную компетентность.

Содержание лекции.

1 этап. Изучение планируемых результатов и самостоятельная постановка цели интерактивной лекции.

2 этап. Знакомство с планом работы.

3 этап. Изучение теоретического материала лекции.

4 этап. Проверка знаний посредством выполнения подготовленных педагогом заданий.

5 этап. Подведение итогов интерактивной лекции.

6 этап. Прохождение итогового теста по изученной теме.