МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ, ГЕОГРАФИИ И ХИМИИ

Выпускающая кафедра физиологии человека и методики обучения биологии

Панфилова Кристина Георгиевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Методика формирования у обучающихся основ здорового образа жизни при обучении биологии   
в 8-9 классах**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)   
Направленность (профиль) образовательной программы: География и биология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Горленко Н. М.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Зорков И. А.

Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся Панфилова К. Г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск, 2023

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc137935556)

[ГЛАВА 1. Теоретическое состояние проблемы формирования здорового образа жизни в процессе обучения биологии 7](#_Toc137935557)

[1.1. Общая характеристика сущности и компонентов здорового образа жизни 7](#_Toc137935558)

[1.2 Психолого-педагогические аспекты формирования у обучающихся здорового образа жизни на уроках биологии 10](#_Toc137935559)

[ГЛАВА II. Практическое состояние проблемы формирования здорового образа жизни в процессе обучения биологии 22](#_Toc137935560)

[2.1. Состояние проблемы формирования основ здорового образа жизни при обучении в практике работы современной школы 22](#_Toc137935561)

[2.2. Методика формирования основ здорового образа жизни при обучении биологии в 9 классе 26](#_Toc137935562)

[2.3. Экспериментальная работа по реализации методики формирования основ здорового образа жизни при обучении биологии в 9 классе 34](#_Toc137935563)

[Заключение 41](#_Toc137935564)

[Список используемых источников 42](#_Toc137935565)

[Приложение 46](#_Toc137935566)

# **Введение**

Здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, а проблема его сохранения актуальна во все времена. Особое значение следует уделять состоянию здоровья подрастающего поколения, так как в этот период закладываются нормы здорового образа жизни, формируются ключевые стереотипы поведения.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу у специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье современных школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Наиболее неблагоприятная тенденция в состоянии здоровья среди всех групп населения отмечается в подростковом возрасте. Именно в этой возрастной группе наблюдается значительный рост общей заболеваемости — увеличивается частота болезней крови и кроветворных органов, мочеполовой, дыхательной и эндокринной систем, обмена веществ и расстройства питания [3].

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. К личностным результатам изучения предмета Биология относятся формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование основ экологической грамотности: способности оценивать влияние факторов риска на здоровье человека, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; формирование представлений о значении биологических наук в решении проблем необходимости рационального природопользования, защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды [35].

Таким образом, в настоящее время проблема здоровья детей и подростков весьма актуальна. Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Медицинские осмотры детей в школах показывают, что здоровых детей с каждым годом становится меньше. Это показатели неправильно организованного урока, учебного процесса в школе в целом, что еще раз доказывает необходимость широкого применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе [7].

Проблема исследования заключается в недостаточном количестве методических рекомендаций и в целом учебно-методической литературы, посвящённой правилам сохранения здоровья обучающихся 8-9 класса. У учителей отсутствует полноценная система оценки физического развития подростков, понимание организации здоровьесберегающих мероприятий.

Таким образом, обозначенная проблема позволила сформулировать тему выпускной квалификационной работы: «Методика формирования у обучающихся основ здорового образа жизни при обучении биологии в 8-9 классе.

Для решения проблемы и актуализации темы исследований нами была выдвинута гипотеза о том, что методика формирования у обучающихся основ здорового образа жизни будет эффективной, если будут соблюдаться следующие условия организации образовательного процесса по биологии:

- на уроках будет использован широкий спектр средств и технологий здоровьесбережения;

- учителя биологии должны владеть методиками определения уровня физического здоровья обучающихся;

- у обучающихся должны быть сформированы начальные элементарные гигиенические понятия.

Объект исследования: процесс обучения биологии.

Предмет исследования: методические условия формирования навыков здорового образа жизни обучающихся 9 классов при обучении биологии.

Цель исследования: разработка методики формирования основ здорового образа жизни у обучающихся 9 класса.

Задачи исследования:

1. Изучить научные подходы формирования здорового образа жизни в процессе обучения биологии в психолого-педагогической и научно-методической литературе.

2. Проанализировать практику работы современной школы в русле проблемы сохранения здоровья обучающихся 8-9 классов.

3. Изучить возможности урока биологии в области обеспечения сохранения здоровья и возможности здоровьесберегающей среды в общеобразовательной школе и разработать и апробировать методику формирования у обучающихся основ здорового образа жизни при обучении биологии в 8-9 классе.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, конкретизация, обобщение.

2. Эмпирические: анкетирование.

Основные этапы исследования:

1. На первом этапе проработана теоретическая часть исследования – анализ как методической литературы, так и состояния данной

2. На втором этапе проведена работа над практической частью исследования – разработка методики формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся 8-9 класса.

3. На третьем этапе оформлена выпускная квалификационная работа и подготовлены документы для предстоящей защиты ВКР.

Экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов имени академика Ю.А. Овчинникова» г. Красноярска.

Апробация: основные результаты выпускной квалификационной работы представлены на XIV Всероссийской научно-методической конференции «Инновации в естественно-научном образовании» и опубликованы в сборнике материалов XIV Всероссийской научно-методической конференции «Инновации в естественно-научном образовании». Также в рамках XXIV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодёжь и наука XXI века» основные результаты исследования были представлены на XXII Всероссийской научно-практической конференции «Теория и методика естественно-научного образования: проблемы и перспективы».

Выпускная квалификационная работа включает 53 страницы, 2 иллюстрации, 5 таблиц. Состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложения.

# **ГЛАВА 1. Теоретическое состояние проблемы формирования здорового образа жизни в процессе обучения биологии**

# 1.1. Общая характеристика сущности и компонентов здорового образа жизни

От состояния здоровья человека зависит многое, а главное - продолжительность его жизни и здоровье его потомков. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Но это не единственное существующее определение понятия «Здоровье». Сейчас, по мнению авторов современных исследований, насчитывается более 300 вариаций понятий «Здоровье» [36].

Попытки определить, что же есть здоровье, идут из глубокой древности. Например, Пифагор писал о том, что здоровье - есть гармония, равновесие, а болезнь - нарушение гармонии. Причем в своих трудах, Пифагор говорил также и о нравственном здоровье, которое объяснял как стремление к добру.

Античные философы определяли структуру понятия «здоровье» с двух сторон – внешней и внутренней. Внешняя сторона – эстетическое начало, выражено красотой, а внутренняя сторона характеризуется хорошим самочувствием, отсутствием болезней. Можно сказать, что красота и здоровье в античную эпоху рассматривались неотделимо друг от друга. В сочинениях Платона, Сократа и Аристотеля теме здоровья уделяется значительное внимание. Оно отождествляется с такими составляющими человека, как красота и добродетель. Сократ писал: «добродетель – это некое здоровье, красота, благоденствие души, а порочность – болезнь, безобразие, слабость». Аристотель делил блага на духовные и физические, причисляя добродетель к первой категории, здоровье и красоту – ко второй [30].

В Средние века в центре всего, по Христианству, находился Бог, как создатель мира, а главенствующую роль занимала церковь. Все вопросы, таким образом, ставились и принимались, исходя из позиций церкви. Вопрос сохранения здоровья рассматривается как «Божья воля». На смену Средневековому периоду пришла эпоха Возрождения, которая характеризовалась заинтересованностью людей природой.

При переходе к Новому времени роль человека индивидуализируется и абсолютизируется. Таким образом, человек и его здоровье продолжают оставаться в центре внимания науки [4].

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. На самом же деле понятие «Здоровый образ жизни» однозначно ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения, например, медико-биологическая, где здоровый образ жизни рассматривается как образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Во всех этих определениях можно выделить общую направленность – укрепление и сохранение здоровья человека [21, 37].

Нужно отметить, что существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни [1, 31].

Роспотребнадзор к главным составляющим (компонентам) здорового образа жизни относит:

* Умеренное и сбалансированное питание;
* Достаточную двигательную активность;
* Закаливание организма;
* Отказ от вредных привычек;
* Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов;
* Личную гигиену;
* Умение управлять своими эмоциями;
* Безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления и аварийных ситуаций.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

На состояние здоровья человека влияют различные факторы: генетика, медицина, климатические условия, образ жизни, физические, биологические и химические факторы [13].

Все эти факторы классифицируются на такие виды:

* Социальные;
* Экономические;
* Экологические;
* Наследственные – наличие болезней, аномалий строения тела человека, передающихся по наследству;
* Медицинские — оказание помощи населению, частота и качество обследований, профилактика заболеваний.

Все вышеперечисленные факторы напрямую влияют на самочувствие человека.

Данные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о том, что показатель влияния образа жизни на здоровье человека имеет ведущее значение и составляет половину – 50%; вторую половину составляют факторы наследственности – 20%, факторы внешней среды – 20% и 10% приходится на факторы, зависящие от здравоохранения [26, 34].

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о большой важности ЗОЖ и о том, что правильное и ответственное отношение к его компонентам в процессе обучения биологии очень важно для обучающихся и обусловлено валеологическими требованиями. На уроках необходимо соблюдать элементарные требования к обучению и здоровьесбережению.

# 1.2 Психолого-педагогические аспекты формирования у обучающихся здорового образа жизни на уроках биологии

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) направлен на обеспечение духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся и сохранения их здоровья [35].

Научно-педагогическое наследие Я.А. Коменского, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского и других выдающихся педагогов может помочь современным учителям сформировать у детей практические навыки для укрепления и сохранения здоровья.

В своих научно-педагогических трудах Я.А. Коменский подходил к вопросам жизни и здоровья с позиций теолого-философских рассуждений. Заботясь о сохранении здоровья детей, педагог определил возраст начала их обучения в школе: «Отпускать детей из материнского крова и передавать преподавателям ранее шестилетнего возраста я не советовал бы …». Свой совет Я.А. Коменский аргументирует тем, что слишком юный возраст требует большей заботы, а в 5–6 лет едва лишь заканчивается формирование черепа, еще недостаточно развиты органы чувств и так далее. В работе «Законы хорошо организованной школы» Я.А. Коменский указывает на санитарно-гигиенические требования к оборудованию классов, кабинетов, школы, что способствует сохранению здоровья школьников [11].

В педагогической литературе выдающийся педагог-мыслитель XVIII в. Иоганн Генрих Песталоцци дал описание методик гигиенического, физического и нравственного воспитания молодого поколения. Педагог разработал специальные гимнастические упражнения – «элементарная гимнастика» и считал, что физические упражнения, оздоровительные игры и закаливание, бег босиком, влияние воздуха и солнца – средства укрепления и сохранения здоровья детей. По его глубоким убеждениям, «школы не должны вредно влиять на здоровье учащихся» [19].

Константин Дмитриевич Ушинский – выдающейся педагог, который разработал теорию и практику физического воспитания как одного из составляющих здорового образа жизни. В своей фундаментальной работе «Педагогическая антропология» К.Д. Ушинский выделил принципы «здоровой медицины», заложил основы здорового питания, режима дня и отдыха [33].

Определяя главные задачи школы, Антон Семенович Макаренко исходил из того, что нужно воспитать здоровое поколение. В своей работе «Через труд и самоорганизацию к новой жизни» А.С. Макаренко писал, что его стремление как педагога «молодые, здоровые мальчики, все – как один. Веселый, здоровый смех, шутки и совершенно свободное самочувствие». В его художественно-педагогических произведениях указаны основные принципы оздоровления воспитанников. Важным признаком здорового образа жизни педагог считал оптимизм, воспитание культуры эмоций [14].

Обобщая взгляды В.А. Сухомлинского на роль учителя в воспитании подрастающего поколения, можно подчеркнуть, что наиболее четко свою позицию педагог изложил в таком высказывании: «Учитель должен знать и чувствовать, что на его совести — судьба каждого ребенка, что от его духовной культуры и идейного богатства зависит разум, здоровье, счастье человека, которого воспитывает школа» [29; 30].

Подводя итоги научно-педагогического описания взглядов Я.А. Коменского, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинского можно сказать, что каждый из них сделал неоценимый вклад в утверждение основополагающего принципа педагогики – сделать школу центром здоровья, ведь приобретение школьных знаний ценой здоровья детей никому не нужны.

Такого же мнения придерживаются и современные педагоги-ученые, например, А.А. Савицкий в своей научной работе «Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников подросткового возраста» говорит о том, что «культура здорового образа жизни у школьников еще не сформирована, а ЗОЖ не занимает лидирующее место в иерархии ценностей современного подростка», поэтому он предлагает такое решение данной проблемы – «необходимо больше времени уделять физической культуре и спорту, которые призваны компенсировать дефицит движений, рационализировать образ жизни человека, предупредить негативные последствия гиподинамии» [24].

Таким образом, автор считает, что формирование культуры здорового образка жизни путем достаточного распределения двигательных упражнений и формирования, в свою очередь, двигательной активности, согласно возрасту и полу, становится главнейшей задачей современных образовательных организаций и семьи.

Сохранение здоровья обучающихся является не только условиями реализации образовательного процесса, но и содержанием образования. Так, к личностным результатам изучения предмета биология относятся формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование основ экологической грамотности: способности оценивать влияние факторов риска на здоровье человека, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; формирование представлений о значении биологических наук в решении проблем необходимости рационального природопользования защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды [35].

Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы лидирует среди других актуальных проблем в образовании. Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет дети ходят учиться, а в первую очередь это социальная среда, в которой они находятся значительную часть своей жизни.

Успешность обучения в школе определяется уровнем здоровья, с которым ребенок пришёл в школу, что является исходным фоном на начальном этапе обучения. Результаты медицинских осмотров говорят о том, что здоровыми можно считать только 20-30% первоклассников, а 20-35% детей уже имеют хронические заболевания при поступлении в школу. На сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническое заболевание [15, 18, 32].

По данным института возрастной физиологии Российской академии образования, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО выделяют следующие школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;

2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

3. Не соблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

5. Провалы в существующей системе физического воспитания;

6. Интенсификация учебного процесса;

7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [6, 8].

На этом фоне сразу становится видна важность правильной организации учебной деятельности. Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузки, перенапряжения, обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья. Сохранить и укрепить здоровье школьников помогает умение применять здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только сберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья (Н.К. Смирнов).

Классификация ЗОТ по Н.К. Смирнову:

1. Методико-гигиенические технологии (МГТ) – обеспечивают сохранение и профилактику здоровья школьников под наблюдением медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Примерами МГТ являются организация мониторинга здоровья обучающихся, разработка рекомендаций по улучшению здоровья обучающихся, организация профилактических мероприятий (День здоровья и др.) и другие.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – направлены на сохранение и укрепление физического развития обучающихся. Реализуются специалистами по физическому воспитанию и учителями. К ФОТ относят: оптимизация двигательной активности обучающихся, закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и неправильной осанки, физкультминутки на уроках, воспитание привычки к повседневной двигательной активности и другое.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) – направлены на формирование благоприятного, с точки зрения здоровья внутришкольного образовательного пространства. Примерами являются создание зимних садов, благоустройство школьной территории, подбор цветовой гаммы школьных помещений и другое.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности – данные технологии направлены на формирование у обучающихся стиля поведения, направленного на сохранение жизни и здоровья. Достигается за счет уроков ОБЖ и биологии, специализированных мероприятий (эвакуация при пожаре и др.), профилактических бесед («Зависимые формы поведения» и др.) и другое.

5. Игровые здоровьесберегающие технологии. Подвижно-дидактические игры, являясь важным средством физического развития, одновременно оказывают оздоровительное воздействие на организм обучающихся [2, 10].

Применение этих технологий способствует созданию специальных условий, обеспечивающих развитие сильных, знающих о своем здоровье, умеющих его беречь и подготовленных для жизни личностей.

Сохранение здоровья школьников – общая задача педагогов, медиков, родителей. Только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе и дома поможет ребенку овладеть знаниями и умениями по сохранению своего здоровья. Основная задача учителя состоит в том, чтобы создать в школе условия для формирования этих навыков у обучающихся. Сделать это он может на уроке, который является основной формой организации процесса обучения в современной школе. От правильной его организации во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе обучения, возможность длительно и на высоком уровне поддерживать умственную работоспособность и предупреждать преждевременное наступление переутомления.

Выделяют четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий [22].

Первым правилом является правильная организация урока.

Для того чтобы правильно организовать урок, необходимо учитывать и соблюдать все критерии здоровьесбережения на рациональном уровне.

Таблица 1

Основные гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К. Смирнову)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Факторы урока | Уровни гигиенической рациональности урока | | |
| Рациональный | недостаточно рациональный | Нерациональный |
| Плотность урока | 60% – 75-80% | 85-90% | Более 90% |
| Число видов учебной деятельности | 4-7 | 2-3 | 1-2 |
| Продолжительность различных видов учебной деятельности | Не дольше 10 минут | 11-15 минут | Дольше 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 | 3 | 2 | 1 |
| Чередование видов преподавания | Через 10-15 минут | Через 15-20 минут | Не чередуются |
| Наличие эмоциональных разрядок (их число) | 2-3 | 1 | Нет |
| Место и длительность применения технических средств обучения (ТСО) | В соответствии с гигиеническими нормами | С частичным соблюдение гигиенических норм | В произвольной форме |
| Чередование позы | Поза чередуется в соответствии с видом работы.  Учитель наблюдает за посадкой учащихся | Имеются несоответствия позы виду работы.  Учитель иногда контролирует посадку учащихся | Частые несоответствия позы виду работы.  Позы не контролируются учителем |
| Физкультминутки | Две за урок, состоящие из трех легких упражнений, по 3-5 повторений каждого | 1 физкультминутка за урок с недостаточной продолжительностью | Отсутствуют |
| Психологический климат | Преобладают положительные эмоции | Имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный | Преобладают отрицательные эмоции |
| Момент наступления утомления учащихся | Через 40 минут | Через 35-37 минут | Через 30 минут |

Вторым правилом построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий является использование каналов восприятия.

Одно из важнейших свойств индивидуальности, которое определяет особенности восприятия – функциональная асимметрия мозга: распределение психических функций между полушариями.

Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

* Левополушарные люди – доминирование левого полушария. Для этих людей характерны словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
* Правополушарные люди – доминирование правого полушария. У таких людей развиты конкретно-образное мышление и воображение;
* Равнополушарные люди – у них отсутствуют ярко выраженное доминирование одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

* Аудиальное восприятие;
* Визуальное восприятие;
* Кинестетическое восприятие.

Знание вышеперечисленных характеристик позволяет педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Третье правило – это учет зоны работоспособности учащихся.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность учащихся также зависит от их возрастных особенностей [11].

Четвертым правилом построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий является распределение интенсивности умственной деятельности в течении урока.

С точки зрения здоровьесбережения при организации урока выделяют три основных этапа урока.

Таблица 2

Интенсивность умственной деятельности обучающихся в ходе урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Время | Нагрузка | Деятельность |
| 1-й этап.  Врабатывание | 5 минут | Относительно невелика | Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение |
| 2-й этап. Максимальная работоспособность | 20-25 минут | Максимальное снижение на 15-ой минуте | Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом |
| 3-й этап. Конечный порыв | 10-15 минут | Небольшое повышение работоспособности | Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного |

Также важно выделить эффективность усвоение знаний учащихся в течение урока:

* 1-4-ая минута – 60%;
* 5-25-ая минута – 80%;
* 25-35-ая минута – 60-40%;
* 35-40-ая минута – 10%

В дополнение к правилам нужно сказать, что обязательно должны учитываться возрастные психофизиологические особенности детей и подростков. Информация о средствах гигиены и гигиенических навыках в период взросления должна носить опережающий характер, а не включаться в курс биологии после того, как значимые сведения уже почерпнуты из различных не всегда правильных и корректных источников. Необходимо опираться на те аргументы в пользу здорового образа жизни, которые значимы для подростка сейчас, которые дадут ему сегодня те или иные преимущества для социальной адаптации.

В биологическом образовании педагогами и учёными методистами проблеме здоровьесбережения также уделяется существенное внимание.

С.В. Суматохин, Е.В. Носова, Ф.Е. Чистяков в своей статье «Биология для врачей будущего: раздел «Человек и его здоровье» утверждают, что проблема формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью – глобальна и не решена до настоящего времени. «В связи с этим возрастает актуальность формирования у детей осознанного отношения к ведению здорового образа жизни». Для решения этой актуальной проблемы авторы обосновывают необходимость совершенствования содержания, и методики преподавания раздела «Человек и его здоровье» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом [27].

Также С.В. Суматохин и Е.В. Носова в своей статье «Биология для врачей будущего: раздел «Общая биология» доказывают необходимость совершенствования содержания раздела «Общая биология», который обладает широкими возможностями для формирования у обучающихся осознанного отношения к ведению здорового образа жизни [28].

Е.П. Лемякина в своей статье «Реализация здоровьесберегающих программ во внеурочной работе» говорит о том, что «Сам предмет «Биология», помимо миропознавательной функции, подразумевает решение еще нескольких, крайне важных задач, а именно – помощь в осознании детьми своего места в системе природы и правил нормального функционирования организма человека», но в рамках урочного времени проблемы гигиены и здоровьесбережения человека учителям биологии не удается раскрыть в полной мере. «Актуальность названных вопросов требует проведения дополнительных мероприятий во внеурочное время» [12].

Авторы статьи «Утомление учащихся и способы его снижения при подготовке к экзаменам» Е.А. Пестова и М.В. Зверева также говорят о том, что здоровье школьников должно являться приоритетом для учителей и родителей, ведь это прописано в «Законе об образовании в Российской Федерации» вместе с перечнем направлений охраны здоровья обучающихся. К числу наиболее важных этапов формирования здоровья ребенка, а затем и подростка относится период обучения в школе. Но согласно оценке гигиенистов, в последние годы, несмотря на все попытки нормализовать объем образовательных нагрузок школьников, обучение часто приводит к перегрузкам детей, превращая учебную деятельность в значимый фактор риска для их здоровья [20; 23; 25].

Проведенный анализ статей показал, что в большинстве из них проблеме формирования ЗОЖ обучающихся удаляется достаточное внимание, однако спектр используемых технологий здоровьесбережения не широкий, что не позволяет в полной мере реализовать процесс здоровьесбережения. В проанализированной учебно-методической литературе информация о здоровье человека представлена преимущественно гигиеническими сведениями по профилактике заболеваний. Нет адаптированного к образовательному процессу по биологии определения здоровья. Недостаточно внимания уделено влиянию социальной стороны на здоровье, значению здорового образа жизни, факторам, способствующим сохранению и укреплению здоровья, описанию правильных форм поведения в современных условиях. В связи с этим у учащихся не формируются способности оценивания последствий своего образа жизни и деятельности, влияния факторов риска на здоровье. Возникает проблема с выбором целевых установок в своих действиях и поступках по отношению к здоровью. Считаем, что эти обстоятельства не позволяют на должном уровне выполнять требования ФГОС основного общего образования: формировать у учащихся ценность здорового и безопасного образа жизни, способность оценивать влияние факторов риска на здоровье человека, выбирать целевые и смысловые установки по отношению к здоровью своему и окружающих.

# **ГЛАВА II. Практическое состояние проблемы формирования здорового образа жизни в процессе обучения биологии**

# 2.1. Состояние проблемы формирования основ здорового образа жизни при обучении в практике работы современной школы

В практике работы современной школы, в русле развития биологического образования понимание важности ЗОЖ несомненно должно иметь большое значение, а главное сами учителя биологии должны осознавать его актуальность. В связи с этим нами было организовано анкетирование учителей. Анкета размещена в приложении А. Составленная анкета содержала 12 вопросов. Было опрошено 35 учителей биологии города Красноярска в дистанционной форме.

Результаты ответов на первый вопрос, в котором респондентам предлагалось выбрать известные им компоненты ЗОЖ, показали, что все опрошенные имеют достаточно полное представление о составляющих здорового образа жизни.

На второй вопрос «Как часто на своих уроках биологии Вы акцентируете внимание на компонентах ЗОЖ?» ответы респондентов расположились в следующей последовательности: 67% учителей акцентируют внимание на компонентах ЗОЖ только при изучении отдельных тем, 17% - примерно 1 раз в месяц, 13% - вообще не акцентируют внимание на компонентах ЗОЖ и только 3% учителей акцентирую внимание на компонентах ЗОЖ на каждом уроке.

Результаты ответов на следующий вопрос показали, что только 3% опрошенных учителей ведут отдельные беседы с обучающимися о гигиене питания, чтения и обучения на каждом занятии, 33% проводят примерно один раз в месяц, 59% ответили, что проводят только при изучении отдельных тем и 5% - не проводят отдельные беседы на своих уроках вообще.

На вопрос «Проводите ли Вы на своих уроках физкультминутки?» 10% респондентов ответили «Да, на каждом уроке», 48% учителей проводят, но редко и 42% не проводят физкультминутки на своих уроках.

На пятый вопрос «Как часто Вы на свои уроки и воспитательные мероприятия приглашаете специалистов из различных учреждений для научно-популярной лекции или беседы, связанной с ЗОЖ?» респонденты ответили следующим образом: 10% приглашает часто, 78% приглашает редко и 12% совсем не приглашают.

Также было выяснено, что 73% опрошенных учителей редко организуют экскурсии в различные учреждения, музеи, выставки, благодаря которым у обучающихся может сложиться правильное представление о важности ЗОЖ, 10% - часто и 17% совсем не организуют.

89% респондентов считают, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках важно. Такие ответы позволяют нам сделать вывод о том, что об актуальности проблемы сохранения здоровья в процессе обучения имеют представление практически все опрошенные.

На вопрос «Какие здоровьесберегающие технологии Вы знаете?» респонденты ответили так: 38% знакомы с физкультурно-оздоровительными технологиями, 27% – с методико-гигиеническими, 19% знакомы с технологиями обеспечения БДЖ, 9% – с экологическими здоровьесберегающей технологиями и 7% вообще не знакомы ни с какими из вышеперечисленных технологий ЗОТ.

На вопрос «С какими из этих правил построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий Вы знакомы?» первое правило набрало 56%, второе – 15%, третье – 8%, четвертое – 17% и 4% опрошенных не знакомы ни с каким из перечисленных правил.

Результаты анкетирования позволили выяснить что 8% респондентов часто фиксируют у своих учеников уровень понимания ЗОЖ через различные исследования, 22% фиксируют, но редко, 34% не фиксируют, но проводят подобные исследования, 36% не проводят такие исследования и не фиксируют результаты.

50% опрошенных учителей считают не совсем достаточным количество доступной методической литературы по формированию у обучающихся основ ЗОЖ, 40% - совсем недостаточным и только 10% считают полностью достаточным количество доступной методической литературы по формированию у обучающихся основ ЗОЖ, что говорит о недостатке методических разработок по проблеме исследования в очередной раз подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

Результаты анкетирования учителей биологии показали, что весомое количество учителей не ознакомлено со всем спектром технологий здоровьесбережения, не применяют их на своих уроках на постоянной основе и нуждаются в дополнительной литературе по методикам формирования основ ЗОЖ у обучающихся.

Помимо учителей с проблемой сохранения ЗОЖ и компонентами здорового образа жизни должны быть ознакомлены обучающиеся. Поэтому нами было проведено анкетирование обучающихся 9 класса школы №10 г. Красноярска. Всего в анкетировании приняли участие тридцать один респондент. Анкета размещена в приложении Б.

На первый вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» в равном соотношении по 45,2% респонденты дали ответы «хорошее» и «удовлетворительное», что ещё раз подтверждает на практике общую тенденцию к ухудшению уровня здоровья подростков и доказывает актуальность изучаемой проблемы.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?» 93,5% опрошенных ответили «да».

На следующий вопрос «Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?» ответы респондентов расположились в следующей последовательности: чаще всего больше 2 часов – 48,4%, около часа – 38,7%, не более получаса часа или вообще не выхожу на улицу – 12,9%. Такие показатели могут свидетельствовать о том, что школьники проводят на свежем воздухе недостаточное количество времени для укрепления своего здоровья.

На вопрос «Делаете ли вы утром следующее…» 38,7% опрошенных ответили, что плотно завтракают, 6,5% признались, что курят по дороге в школу и только 29% опрошенных ответили, что делают по утрам зарядку и 10% – обливание. Поведение обучающихся по утрам не в полной мере соответствует нормам ведения здорового образа жизни, что подтверждает актуальность применения нашей методики.

Отвечая на пятый вопрос, 51,6% респондентов ответили, что не обедают в школьной столовой, 29% - иногда, 19,4% - регулярно обедают в школьной столовой. Такие показатели говорят нам о том, что обучающиеся не понимают важность сбалансированного питания для поддержания своего здоровья на высоком уровне.

На вопрос «В котором часу вы ложитесь спать?» ответы представлены в диаграмме на рисунке 1. Ответы респондентов убеждают нас в том, что школьники не соблюдают правильный режим дня.

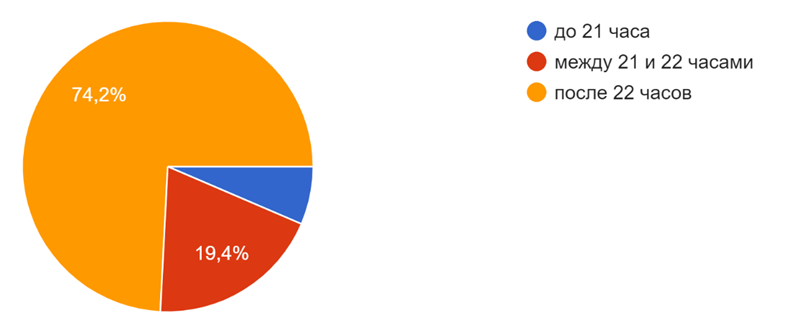


Рис. 1. Ответы на шестой вопрос

При ответе на седьмой вопрос 13% опрошенных признались, что употребляют спиртные напитки, наркотические вещества или курят. Такие ответы респондентов в очередной раз убеждают нас в актуальности использования методики формирования основ здорового образа жизни у обучающихся.

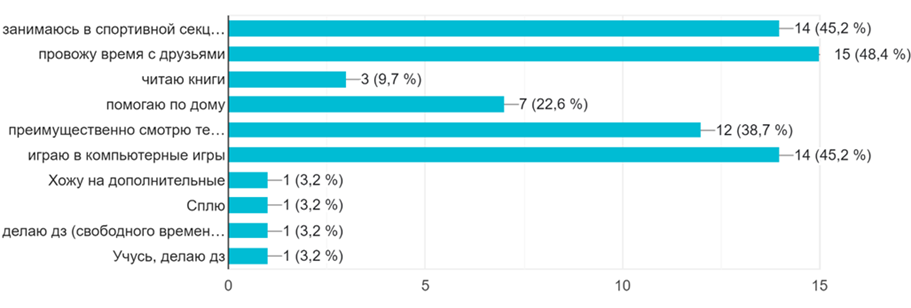
На последний вопрос «Как Вы чаще проводите свободное время» ответы опрошенных расположились следующим образом (рисунок 2). Обучающиеся могли бы больше времени уделять спорту и физическим видам деятельности, если бы были больше проинформированы о важности спорта для здорового образа жизни.

Рис. 2. Ответы на восьмой вопрос

По общим результатам анкетирования педагогов и обучающихся можно сделать вывод о том, что в практике современной школы имеются необходимые методики, но не достаточное разнообразие методической литературы по формированию основ здорового образа жизни, на уроках не уделяется должного внимания формированию компонентов ЗОЖ у обучающихся.

# 2.2. Методика формирования основ здорового образа жизни при обучении биологии в 9 классе

Одной из актуальных практических задач биологического образования является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

Недостаточное разнообразие методических рекомендаций по развитию ЗОЖ на уроках биологии в 9 классе, выявленное в результате анализа методической литературы и периодической печати, подчёркивает необходимость их разработки, поэтому на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы нами была разработана методика обучения биологии, включающая ряд уроков с применением широкого спектра здоровьесберегающих образовательных технологий. Занятия проводились в соответствии современными требованиями здоровьесбережения на уроке, тематическим планированием, организационно-методическими условиями, выявленными в ходе обучения на формирующем этапе эксперимента.

Для организации занятий с применением методики формирования основ здорового образа жизни при обучении биологии в 9 классе к разделу №5 «Закономерности взаимоотношений организмов и среды» нами было разработано оригинальное тематическое планирование, включающее занятия с применением здоровьесберегающих технологий в темах раздела «Общие биологические закономерности» программы под авторством Пономарёвой «Алгоритм успеха».

Таблица 3

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество  часов | Здоровьесберегающие образовательные технологии |
| 1 | Общие законы действия факторов среды на организмы | 1 | Соблюдение норм СанПиН  Физкультминутки  Подвижные игры  Дыхательные гимнастики  Гимнастики для глаз  Профилактика неправильной осанки  Воспитание привычки к повседневной двигательной активности  Профилактические беседы |
| 2 | Приспособленность организмов к действию факторов среды | 1 |
| 3 | Биотические связи в природе | 1 |
| 4 | Популяция как форма существования вида | 1 |
| 5 | Природное сообщество — биогеоценоз | 1 |
| 6 | Биогеоценоз, экосистема, биосфера | 1 |
| 7 | Смена биогеоценозов и её причины | 1 |
| 8 | Многообразие биогеоценозов (экосистем) | 1 |
| 9 | Основные законы устойчивости живой природы | 1 |
| 10 | Экологические проблемы в биосфере. Охрана природы | 1 |

Как видно из учебно-тематического планирования в таблице №3 на каждом из 10 проведённых уроков мы применяли различные здоровьесберегающие образовательные технологии и определяли зависимость уровня развития отдельных компонентов ЗОЖ от интенсивности их использования. Это такие компоненты как гигиена питания, физической активности, сна и отдыха, личная гигиена, польза закаливания, понимание вреда курения и других вредных привычек, эмоциональный контроль, безопасное поведение дома и на улице.

Более подробно развитие у обучающихся указанных компонентов ЗОЖ в ходе применения здоровьесберегающих технологий отражено во фрагментах уроков, которые представлены ниже.

Фрагмент урока №2 «Приспособленность организмов к действию факторов среды».

Цель урока: систематизировать и обобщить знания обучающихся о приспособленности организмов к факторам среды.

Ход урока:

Организационный этап – настрой обучающихся на урок.

Актуализация знаний – разгадывание ребусов по теме урока.

Постановка учебной задачи.

Изучение нового материала – при проведении лабораторной работы «Оценка качества окружающей среды» следует подробно объяснить обучающимся о вреде домашней пыли и о правилах гигиены помещений – технология обеспечения безопасности жизнедеятельности. Также на этом этапе проводится физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. Организация этой лабораторной работы позволила сформировать понимание важности соблюдения чистоты в помещениях и соблюдения правил личной гигиены.

Закрепление – игровая ЗОТ – подвижная игра «Адаптации организмов к среде обитания», позволяющая сформировать понимание о важности двигательной активности на уроке и в школе. Обучающимся раздаются карточки, в которых написан биологический вид, по классу спрятаны среды обитания. Ученикам предстоит найти подходящую среду обитания для своего организма.

Рефлексия – фронтальный опрос.

Фрагмент урока №3 «Биотические связи в природе».

Цель урока: конкретизировать и обобщить знания обучающихся о многообразии и сложном характере взаимосвязей между живыми организмами в природе.

Ход урока:

Организационный этап – отметка обучающихся, настрой на урок.

Актуализация знаний – на этом этапе применяется элемент эстетического воспитания – прослушивание инструментальной музыки «Золотая инструментальная коллекция. Вангелис. Музыка природы», прослушивание стихотворения М.Х. Левитман «Соседи».

Постановка учебной задачи.

Изучение нового материала – на этом этапе при объяснении типов взаимодействия видов друг с другом, с позиции здоровьесбережения, следует сделать упор на паразитов человека, профилактику и лечение – технология обеспечения безопасности жизнедеятельности. Таким образом проводится формирование таких компонентов здорового образа жизни как гигиена питания и личная гигиена. В середине урока проводится физкультминутка – «Гимнастика для глаз».

Закрепление – обучающимся предлагается разгадать кроссворд «Биотические связи в природе» нарисованный на доске, выходя и вписывая правильные варианты ответов. Такая форма работы поможет размяться после продолжительного урока.

Рефлексия – обучающимся предлагается рассказать о своих успехах и неудачах на прошедшем уроке.

Фрагмент урока №5 «Природное сообщество – биогеоценоз».

Цель урока: сформировать понятие о надорганизменных биосистемах – биогеоценозах и их структурных компонентах: биоценозе и биотопе.

Ход урока:

Организационный этап – совместное прочтение эпиграфа к уроку позволит размять речевой аппарат обучающихся и настроить их на урок.

Актуализация знаний – отгадывание загадок на тему предстоящего урока.

Постановка учебной задачи.

Изучение нового материала – игровая ЗОТ – подвижная игра «Пищевые связи». Игровая деятельность на уроке поможет активизировать двигательную активность обучающихся на уроке и сформировать понимание о важности активного образа жизни. Каждому игроку на шею вешается табличка на веревочке с названием животного или растения. Игроки выстраиваются в круг. Одному из них дается клубок. По команде лесника он бросает клубок тому животному или растению, которое он ест или которое его ест. Игроки могут подсказывать друг другу, куда надо бросать клубок. Игра продолжается до тех пор, пока есть, кому передавать клубок. В результате всех перебрасываний клубка образуется запутанная сеть пищевых связей-цепей, объединяющих воедино всех животных и растений. Учитель предлагает усложнение игры - «Представьте себе, что от охотников, от болезней или от других причин исчезли, например, все зайцы». Лесник ножницами разрезает ниточки, ведущие к игроку с табличкой "Заяц" и уводит игрока в сторону, ниточки при этом распадаются. Но сообщество еще сохраняется. «А если по какой-то причине погибнут и другие животные, то цепи могут разрушиться полностью». Лесник уводит в сторону "Мышь", "Сову". Благодаря проведению этой игры обучающиеся смогут сделать вывод, что чем разнообразнее взаимосвязи в сообществе, тем оно устойчивее, а также смогут размять мышцы плечевого пояса. На этом этапе также обязательно применение ФОТ – физкультминутки, например для нормализации осанки обучающихся.

Закрепление – проведение проверочной работы.

Рефлексия – методика «Дерево». Обучающиеся смогут проанализировать урок и размяться, после работы на уроке.

Фрагмент урока №8 «Многообразие биогеоценозов (экосистем)».

Цель урока: обобщить понятие о ценности разнообразия биогеоценозов (экосистем) на Земле и продолжить формировать убеждение в необходимости сохранения разнообразия биогеоценозов (экосистем).

Ход урока:

Организационный этап – на этом этапе урока следует настроить детей на предстоящий урок, отметить отсутствующих.

Актуализация знаний – на этапе актуализации обучающимся предлагалось разгадать загадки по теме урока.

Постановка учебной задачи.

Изучение нового материала – при изучении водной экосистемы используется шкала загрязнений по индикаторным таксонам автор Арустамов Э.А. На примере этой шкалы обучающимся предоставляется информация о экологических проблемах загрязненности водоемов, отрицательном влиянии употребления в пищу грязной воды на здоровье человека, что способствует формированию понимания гигиены питания, как одного из основных компонентов ЗОЖ. На этом этапе урока обязательно используется физкультурно-оздоровительная ЗОТ – физкультминутка, например, упражнения общего воздействия на разные группы мышц.

Закрепление – на этом этапе обучающиеся сравнивают главные определяющие факторы водных и наземных биогеоценозов.

Рефлексия – обсуждение урока, обучающиеся рассказывают о своих успехах и неудачах на уроке.

Фрагмент урока №10 «Экологические проблемы в биосфере. Охрана природы».

Цель урока: систематизация знаний обучающихся об антропогенном воздействии человека на природу и его последствиях для биосферы и самого человека.

Ход урока:

Организационный этап – применение техники проговаривания скороговорки на тему начавшегося урока. Данная техника ЗОТ помогает развивать речевой аппарат обучающихся.

Актуализация знаний – подвижная игра «Угадай актуализируемое понятие» по позе без слов из картотеки дидактических игр по здоровьесбережению (авт. Куликова Т.Г.). Обучающимся предлагается вытянуть карточку с понятием и объяснить его одноклассникам без помощи слов, только мимикой и жестами [9, 17].

Постановка учебной задачи.

Изучение нового материала – методико-гигиеническая технология ЗОТ – практическая работа «Спирометрия». Данная работа поможет доказать ученикам что курение, вдыхаемая нами пыль и канцерогены оказывают сильное влияние на здоровье человека, особенно на дыхательную систему уменьшая полезную площадь альвеол, что приводит к сокращению жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Для сравнения были подобранны статистические данные показателей ЖЕЛ детей, живущих в более экологичных условиях. Проведение практической работы «Спирометрия» позволит сформировать понятие о вреде курения. Этот этап урока является самым продолжительным и со стороны здоровьесбережения должен прерываться на физкультурно-оздоровительную технология ЗОТ – физкультминутку, в которой подобраны упражнения для снятия утомления с мышц туловища [16].

Закрепление – игровая ЗОТ – подвижная игра «Подбери решение». Обучающимся предлагается вытянуть карточку на которой написана либо экологическая проблема, либо путь ее решения. Ученики должны за отведенное количество времени найти пару к своей карточке. При этом обучающиеся могут свободно перемещаться по классу, как только они найдут пару им нужно сесть за одну парту. Подвижные игры на уроке смогут способствовать формированию понятия о важности соблюдения активного образа жизни.

Рефлексия – методика «5 пальцев». Обучающиеся анализируют события, произошедшие с ними, пользуясь пальцами своей руки, что помогает ученикам расслабить руки после письма на уроке.

В ходе проведения занятий нам удалось выявить организационно-методические условия, соблюдение которых учителем поможет значительно повысить эффективность разработанной методики формирования и развития понятий о ЗОЖ. Они представлены ниже.

Организационно-методические условия формирования ЗОЖ:

1. При отборе материала к урокам следует использовать межпредметные связи с литературой, историей, обеспечением безопасности жизнедеятельности для формирования целостного мировоззрения учащихся.

2. Учителя биологии должны быть ознакомлены с методиками и правилами валеологии для организации на уроках безопасного обучения.

3. На учебных занятиях должен применяться широкий спектр здоровьесберегающих технологий.

4. Применение ЗОТ на уроках должно быть регулярным и систематизированным.

5. Здоровьесберегающие технологии должны применяться с использованием возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

6. Определенные виды ЗОТ должны применяться на конкретных подходящих этапах урока.

Соблюдение всех организационно-методических условий, тематического плана уроков, применения здоровьесберегающих образовательных технологий, направленных на формирование основных компонентов здорового образа жизни послужило основанием для эффективного процесса формирования основ ЗОЖ при обучении биологии в 9 классе. Содержание раздела «Общие биологические закономерности», изучаемого в 9 классе, способствует формированию понятий о здоровом образе жизни при обучении биологии. У обучающихся развивались и совершенствовались умения оценивать обстоятельства образа жизни на основе ценностного отношения к здоровью. Раскрываемые общебиологические закономерности проецировались на образ жизни современного человека. При этом через взгляд на человеческий организм как единую биосистему, взаимосвязанную с окружающей средой, у обучающихся продолжалось формирование ценностного отношения к здоровью. На протяжении всего обучения обучающиеся подводились к выводу о том, что здоровье определяется не одним или несколькими факторами, а всем образом жизни человека. Мы ориентировали подростков на построение своей жизнедеятельности на основе здорового образа жизни. На основе всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что применение разработанной нами методики формирования основ здорового образа жизни оказалось своевременным и актуальным.

# 2.3. Экспериментальная работа по реализации методики формирования основ здорового образа жизни при обучении биологии в 9 классе

Опытно-экспериментальная работа проводилась с целью проверки эффективности методики формирования основ ЗОЖ при обучении биологии. Эта работа была организована на базе МБОУ СОШ №10 г. Красноярска в 9-х классах с ноября 2022 года по декабрь 2022 года. В эксперименте участвовали обучающиеся 9 «Б» и 9 «В» классов – экспериментальной группы (ЭГ) 28 человек и контрольной группы (КГ) 25 человек соответственно.

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент. Его основной целью являлась оценка уровня сформированности у обучающихся основ здорового образа жизни, заключающаяся в осознании и соблюдении составляющих ЗОЖ. Метод исследования – анкетирование.

Второй этап – формирующий, заключается в проведении обучающего эксперимента. На этом этапе осуществлялась реализация методики формирования основ ЗОЖ в процессе обучения биологии в экспериментальном классе. Обучение биологии в школе осуществлялось по программе И.Н. Пономаревой.

Третий этап – контролирующий заключался в проведении итоговой диагностика уровня сформированности основ ЗОЖ, обработке экспериментальных данных, обобщении и систематизации полученных результатов.

На основе результатов анализа литературы и периодической печати нами были рассмотрены различные методики оценки сформированности понятий о ЗОЖ у обучающихся основной школы. Из них была выбрана методика Н.С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников», которая, по нашему мнению, является наиболее оптимальной для использования в 9 классе [5].

Для оценивания сформированности понятий о ЗОЖ у обучающихся нами предлагалась авторская анкета, регистрирующая объём и полноту понятий о ЗОЖ до и после обучающего эксперимента. Анкета представляет собой подробный опросник, состоящий из 8 заданий, направленных на выявления уровня мотивации к здоровому образу жизни, его компонентов и определения того, соблюдают ли обучающиеся правила ЗОЖ в данный момент времени (Приложение В).

На пассивном этапе педагогической практики, в рамках которой осуществлялся педагогический эксперимент, до проведения уроков биологии на констатирующем этапе было проведено указанное выше анкетирование. Результаты показали низкий уровень владения понятиями о ЗОЖ. В таблице 4, отображено количество обучающихся, прошедших тестирование и соотношение их ответов, отображающих уровень сформированности понятий о здоровом образе жизни.

Таблица 4

Результаты анкетирования обучающихся контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Проверяемые понятия** | **Обучающиеся ЭГ,**  **показавшие сформированность понятия** | **Обучающиеся ЭГ,**  **показавшие не сформированность понятия** | **Обучающиеся КГ, показавшие сформированность понятия** | **Обучающиеся КГ,**  **показавшие не сформированность понятия** |
| Понятие о правилах умеренного и сбалансированного питания | 10 | 18 | 9 | 16 |
| Понятие о достаточности двигательной активности | 12 | 16 | 10 | 15 |
| Понятие о пользе закаливания | 5 | 23 | 3 | 22 |
| Понятие о вредных привычках | 15 | 13 | 11 | 14 |
| Понятие о важности соблюдения режима труда и отдыха | 8 | 20 | 5 | 20 |
| Понятие о важности соблюдения правил личной гигиены | 22 | 6 | 22 | 3 |
| Понятие о важности управлять своими эмоциями | 10 | 18 | 9 | 16 |
| Понятие о важности соблюдения правил безопасного поведения дома и на улице | 11 | 17 | 10 | 15 |

Критерии отнесения сформированности понятия к уровням освоения: менее 20% - понятие не сформировано, 21-50% - низкий уровень сформированности понятия, 51-80% - средний уровень сформированности понятия, 81-100% - высокий уровень сформированности понятия.

В соответствии с выделенными уровнями сформированности понятий о компонентах ЗОЖ у обучающихся экспериментальной группы на констатирующем этапе можно выделить следующие группы сформированности понятий: к несформированным понятием относится понятие о пользе закаливания, низкий уровень сформированности понятия - понятие о правилах умеренного и сбалансированного питания, понятие о достаточности двигательной активности, понятие о важности соблюдения режима труда и отдыха, понятие о важности управлять своими эмоциями, понятие о важности соблюдения правил безопасного поведения дома и на улице, средний уровень сформированности понятий - понятие о вредных привычках, понятие о важности соблюдения правил личной гигиены, высокий уровень сформированности понятий не выявлен.

У обучающихся контрольной группы на констатирующем этапе можно выделить сформированные и несформированные понятия о компонентах ЗОЖ. К несформированным понятиям относятся понятие о пользе закаливания и понятие о важности соблюдения режима труда и отдыха. Низкий уровень сформированности имеют понятия о правилах умеренного и сбалансированного питания, понятие о достаточности двигательной активности, понятие о вредных привычках, понятие о важности управлять своими эмоциями, понятие о важности соблюдения правил безопасного поведения дома и на улице. Средний уровень сформированности выявлен у понятия о важности соблюдения правил личной гигиены. Высокий уровень сформированности понятий ЗОЖ, также как и в экспериментальной группе, не выявлен.

На констатирующем этапе обучающиеся 9-х классов показали низкий уровень сформированности понятий о компонентах ЗОЖ, что может быть связано с недостаточным уделением внимания на уроках к формированию у обучающихся основ здорового образа жизни, что отражается в непонимании обучающимися важности соблюдения правил ЗОЖ для поддержания своего здоровья на высоком уровне.

В течение педагогической практики – формирующего этапа педагогического эксперимента в экспериментальной группе были проведены уроки биологии с применением здоровьесберегающих образовательных технологий: физкультминутки, подвижные виды игр, дыхательные гимнастики, гимнастики для глаз и другие.

После прохождения практики на контролирующем этапе эксперимента было повторно проведено анкетирование (приложение В) с целью выявления результатов эксперимента. Обработанные результаты опроса представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты анкетирования обучающихся контрольной и экспериментальной группы на контролирующем этапе эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Проверяемые понятия** | **Обучающиеся ЭГ,**  **показавшие сформированность понятия** | **Обучающиеся ЭГ,**  **показавшие не сформированность понятия** | **Обучающиеся КГ, показавшие сформированность понятия** | **Обучающиеся КГ,**  **показавшие не сформированность понятия** |
| Понятие о правилах умеренного и сбалансированного питания | 20 | 8 | 12 | 13 |
| Понятие о достаточности двигательной активности | 23 | 5 | 11 | 14 |
| Понятие о пользе закаливания | 15 | 13 | 3 | 22 |
| Понятие о вредных привычках | 25 | 3 | 12 | 13 |
| Понятие о важности соблюдения режима труда и отдыха | 23 | 5 | 6 | 19 |
| Понятие о важности соблюдения правил личной гигиены | 27 | 1 | 22 | 3 |
| Понятие о важности управлять своими эмоциями | 21 | 7 | 11 | 14 |
| Понятие о важности соблюдения правил безопасного поведения дома и на улице | 24 | 4 | 15 | 10 |

Данные, полученные в ходе опроса обучающихся на контролирующем этапе педагогического эксперимента, позволяют расставить группы понятий о компонентах ЗОЖ в следующей последовательности: в экспериментальной группе несформированных понятий и понятий, сформированных на низком уровне выявлено не было, к понятиям сформированным на среднем уровне относятся понятие о правилах умеренного и сбалансированного питания, понятие о пользе закаливания и понятие о важности управления своими эмоциями, все остальные понятия сформированы на высоком уровне; в контрольной группе к несформированным понятиям все также относятся понятие о пользе закаливания, а вот понятие о важности соблюдения режима труда и отдыха стало сформировано на низком уровне, также к низкому уровню относятся понятие о правилах умеренного и сбалансированного питания, понятие о достаточности двигательной активности, понятие о вредных привычках, понятие о важности управлять своими эмоциями, средний уровень сформированности выявлен у понятия о важности соблюдения правил личной гигиены и понятия о важности соблюдения правил безопасного поведения дома и на улице, высокий уровень сформированности понятий компонентов ЗОЖ не выявлен.

Апробация разработанной методики формирования основ ЗОЖ при обучении разделу «Основы общей биологии» позволяет утверждать, что ее реализация положительно повлияла на жизненные убеждения учащихся в отношении здорового образа жизни.

Анализ результатов проведенного педагогического эксперимента показывает, что применение разработанной нами методики здоровьесберегающего обучения, к которому относится применение на уроках здоровьесберегающих технологий способствует формированию у обучающихся основ здорового образа жизни.

Исследование показало, что только система работы придает биологическим знаниям мировозренческое значение, позволяет сформировать привычки, умения, убеждения, показать их практическую ценность и закрепить в поведении подростков.

# **Заключение**

1. Были изучены научные подходы формирования здорового образа жизни в процессе обучения биологии в психолого-педагогической и научно-методической литературе. Анализ психолого-педагогической литературы и периодической печати показывает отсутствие единого подхода к формированию у обучающихся основ здорового образа, однако большинство исследователей считают, что в обучении должен применятся широкий спектр средств и технологий здоровьесбережения, подчёркивают необходимость понимания важности ЗОЖ у обучающихся на высоком уровне. Вместе с тем указанное мнение расходится с реальной ситуаций, складывающейся в естественнонаучном образовании. На данный момент имеется достаточно классификаций и разработок ЗОТ, но они не всегда объединены в систему, что подтверждает актуальность исследования.

2. Проанализирована практика работы современной школы в русле проблемы сохранения здоровья обучающихся 8-9 классов. На основании результатов анализа можно отметить, что обучающиеся не уделяют достаточного внимания ЗОЖ и мало проводят времени на свежем воздухе, имеют вредные привычки, многие ведут малоподвижный образ жизни и не соблюдают режим дня. Весомое количество учителей не ознакомлено со всем спектром технологий здоровьесбережения, не применяют их на своих уроках на постоянной основе и нуждаются в дополнительной литературе по методикам формирования основ ЗОЖ у обучающихся.

3. Была разработана и апробирована методика формирования у обучающихся основ здорового образа жизни в 9 классе. Апробация методики опытным путем доказала результативность ее применения. У экспериментальной группы уровень формирования основ здорового образа по окончанию эксперимента значительно повысился по сравнению с начальным результатом, что позволяет говорить о эффективности разработанной нами методики.

# **Список используемых источников**

1. Басырова В.Ш. Понимание здоровья с точки зрения различных научных подходов // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2011. № 1 (44). C. 91-94.

2. Белоус О.В., Василенко В.Г., Тютюнникова Е.Б., Арушанян Ж.А. Здоровьесберегающие технологии в условиях образовательного пространства // Управление образованием: теория и практика. 2022. №4 (50). С. 86-93.

3. Вахитов И.Х. Основы здорового образа жизни детей и подростков: учебное пособие. Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Казань, 2010. – 195 с.

4. Гайтян С.В. Выдающиеся педагоги о сохранении здоровья подрастающего поколения // Образование и воспитание. 2018. №5 (20). С. 1-2.

5. Диагностика по исследованию культуры здоровья школьников. URL: [https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/05/20/ diagnostika-po-issledovaniyu-kultury-zdorovya](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/05/20/%20diagnostika-po-issledovaniyu-kultury-zdorovya) (дата обращения: 04.06.2023г)

6. Зотов Ю.Б. Организация современного урока: Кн. для учителя / Под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: Просвещение, 1984.— 144 с.

7. Инновации в естественно-научном образовании: материалы XIV Всероссийской научно-методической конференции. Красноярск, 25 ноября 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. И.Б. Чмиль; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022

8. Ичаловская Н.А. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии как компонент здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе // Педагогика высшей школы. 2017. №4.1 (10.1). С. 79-80.

9. Картотека дидактических игр по здоровьесбережению Куликовой Т.К. URL: [https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/07/ kartoteka-didakticheskih-igr-po-zdorovesberezheniyu](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/07/%20kartoteka-didakticheskih-igr-po-zdorovesberezheniyu) (дата обращения 12.06.2023г)

10. Климентьева Г.Д., Корсун Е.В., Стрекаловская Л.И. и др. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе: методические рекомендации часть 1. - Улан-Удэ, 2020. – 127 с.

11. Коменский Я.А. Избранные педагогические произведения: В 2-х т. / Я.А. Коменский; Под ред. А.И. Пискунова и др.—Т. 1.—Москва: Педагогика, 1982.—С. 83–440.

12. Лемякина Е.П. Реализация здоровьесберегающих программ во внеурочной работе // Биология в школе. 2012. №3. С. 70-74.

13. Литовченко О.С. Представление о здоровье в современной науке // Молодой ученый. 2014. № 4 (63). С. 697-699.

14. Макаренко А.С. Школа жизни, труда, воспитания. Учебная книга по истории, теории и практике воспитания. Часть 1. Деловые и личные письма, статьи 1921–1928 гг. / Сост. А.А. Фролов, Е.Ю. Илалтдинова.- 536 с.

15. Марушкин Н.Н. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни среди молодежи // Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. IX Всероссийской научно-практической конференции Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», сборник научных трудов. Екатеринбург: РГППУ, 2016. 469 c.

16. Мельник В.А. Половозрастная динамика показателей внешнего дыхания у городских школьников различных типов телосложения // Проблемы здоровья и экологии. 2015. №1

17. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) URL: [https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/30/ metodika-garmonichnost-obraza-zhizni-shkolnikov-n-s-garkusha](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/11/30/%20metodika-garmonichnost-obraza-zhizni-shkolnikov-n-s-garkusha) (дата обращения: 12.06.2023г)

18. Михайлов Н.Г. Культура здоровья как межпредметное понятие учебных дисциплин «Биология» и «Физическая культура» // Биология в школе. 2021. №4. С. 26-33.

19. Песталоцци И.Г. Избранные педагогические произведения: в 3-х т. / И.Г. Песталоцци; Под ред. М.Ф. Шабаевой, Подготовка текста, вводная статья, примеч. В.А. Ротенберг. - Москва: Изд-во АПН РСФСР, 1961. С. 140.

20. Пестова Е.А., Зверева М.В. Утомление учащихся и способы его снижения при подготовке к экзаменам // Биология в школе. 2021. №7. С. 3-9

21. Приказ Минздрава России от 15.01.2020 N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" URL: <https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_344362/> (дата обращения: 18.06.2023г)

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

23. Рапопорт И.К. Оценка динамики заболеваемости школьников по результатам профилактических осмотров // Гигиена и санитария. 2006. №6. С. 48-50.

24. Савицкий А.А. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у школьников подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2018. №2. С. 192-198.

25. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". URL: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html> (дата обращения: 04.06.2023г)

26. Статья: «Формирование здоровьесберегающей среды в школе». URL: <https://infourok.ru/statya-formirovanie-zdorovesberegayuschey-sredi-v-shkole-938920.html> (дата обращения: 04.06.2023г)

27. Суматохин С.В., Носова Е.В., Чистяков Ф.Е. Биология для врачей будущего: раздел «Человек и его здоровье» // Биология в школе. 2021. №2. С. 10-21.

28. Суматохин С.В., Носова Е.В. Биология для врачей будущего: раздел «Общая биология» // Биология в школе. 2021. №3. С. 9-19.

29. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: В 5-ти т. / Ред. коллегия: А.Т. Дзеверин (пред.) и др. Т.З. К: Рад. школа, 1979. С. 364–409.

30. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: в 5-ти т. / Сухомлинский В.А. / Под ред. А.Т. Дзеверин и др.Т. 4.К.: Рад. школа, 1979. С. 46.

31. Терешкина В. Н. Эволюция подходов к изучению здоровья в социогуманитарном контексте // Молодой ученый. 2009. № 10 (10). С. 327-329.

32. Требования к современному уроку. Анализ и самоанализ. URL: <https://thepresentation.ru/pedagogika/trebovaniya-k-sovremennomu-uroku-analiz-i-samoanaliz> (дата обращения: 04.06.2023г)

33. Ушинский К.А. Избранные педагогические произведения: В 2-х т. / К.А. Ушинский; Под ред. А.И. Пискунова и др. Т. 1. Москва: Педагогика, 1974. С. 243–275.

34. Факторы, влияющие на здоровье человека. URL: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html> (дата обращения: 04.06.2023г)

35. ФГОС – федеральные государственные образовательные стандарты <https://fgos.ru/> (дата обращения: 21.06.2023г)

36. Физиологические основы здоровья [http://cito-web.yspu.org/ link1/metod/ met73/met73.html](http://cito-web.yspu.org/%20link1/metod/%20met73/met73.html) (дата обращения: 12.06.2023г)

37. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие. Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. - 128 с.

Приложение А

Уважаемые участники! Вам предстоит ответить на вопросы анкеты «Здоровьесбережение в практике современной школы». Постарайтесь отвечать честно. Ответы анонимны.

В анкете представлены вопросы с множественным ответом и на выбор одного варианта ответа.

1. Перечислите известные Вам компоненты ЗОЖ
2. Умеренное и сбалансированное питание
3. Достаточная двигательная активность
4. Закаливание организма
5. Отказ от вредных привычек
6. Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
7. Личная гигиена
8. Умение управлять своими эмоциям
9. Безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления и аварийных ситуаций
10. Как часто на своих уроках биологии Вы акцентируете внимание на компонентах ЗОЖ?
11. На каждом уроке
12. Примерно 1 раз в месяц
13. Только при изучении отдельных тем
14. Не акцентирую внимание на компонентах ЗОЖ
15. Ведете ли Вы отдельные беседы с обучающимися о гигиене питания, чтения, обучения?
16. На каждом занятии
17. Примерно 1 раз в месяц
18. Только при изучении отдельных тем
19. Не провожу отдельные беседы
20. Проводите ли Вы на своих уроках физкультминутки?
21. Да, на каждом уроке
22. Да, но редко
23. Не провожу
24. Как часто Вы на свои уроки и воспитательные мероприятия приглашаете специалистов из различных учреждений для научно-популярной лекции или беседы, связанной с ЗОЖ?
25. Часто
26. Редко
27. Совсем не приглашаю
28. Как часто Вы организуете экскурсии в различные учреждения, музеи, выставки, благодаря которым у обучающихся может сложиться правильное представление о важности ЗОЖ?
29. Часто
30. Редко
31. Совсем не организую
32. Считаете ли Вы, что применение здоровьесберегающих технологий на уроках актуально?
33. Да, считаю важным
34. Нет, считаю не важным
35. Какие здоровьесберегающие технологии Вы знаете?

1) Методико-гигиенические технологии (организация мониторинга здоровья обучающихся, разработка рекомендаций по улучшению здоровья обучающихся, организация профилактических мероприятий («День здоровья») и другие)

2) Физкультурно-оздоровительные технологии (оптимизация двигательной активности обучающихся, закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и неправильной осанки, физкультминутки на уроках, воспитание привычки к повседневной двигательной активности и другое)

3) Экологические здоровьесберегающие технологии (создание зимних садов, благоустройство школьной территории, подбор цветовой гаммы школьных помещений и другое)

4) Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (достигается за счет уроков ОБЖ, специализированных мероприятий (эвакуация при пожаре), профилактических бесед («Зависимые формы поведения») и другое)

5) Не знаком ни с какими из вышеперечисленных технологий

1. С какими из этих правил построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий Вы знакомы?
2. Построение урока с учетом основных гигиенических критериев рациональной организации урока
3. Использование каналов восприятия
4. Учет зоны работоспособности обучающихся
5. Распределение интенсивности умственной деятельности в течении урока
6. Не знаком ни с каким из вышеперечисленных правил
7. Фиксируете ли Вы у своих учеников уровень понимания ЗОЖ через различные исследования?
8. Да, часто
9. Да, но редко
10. Нет, не фиксирую, но провожу такие исследования
11. Нет, не провожу такие исследования и не фиксирую результаты
12. Знаете ли Вы какая современная литература / в каких современных издания предлагаются методики по формированию у обучающихся основ ЗОЖ? Если да, назовите их
13. Да \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
14. Нет
15. Считаете ли Вы достаточным количество доступной методической литературы по формированию у обучающихся основ ЗОЖ?
16. Полностью достаточно
17. Не совсем достаточно
18. Совсем не достаточно

Приложение Б

Уважаемые участники! Вам предстоит ответить на вопросы анкеты «Оценка отношения к своему здоровью». Постарайтесь отвечать честно. Ответы анонимны.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья? (Выберите один вариант ответа)
2. Хорошее
3. Удовлетворительное
4. Плохое
5. Затрудняюсь ответить
6. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом? (Выберите один вариант ответа)
7. Да, занимаюсь
8. Нет, не занимаюсь
9. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе? (Выберите один вариант ответа)
10. Чаще всего больше 2 часов
11. Около часа
12. Не более получаса часа или вообще не выхожу на улицу
13. Делаете ли утром следующее: (Отметьте все подходящие варианты ответов)
14. Физическую зарядку
15. Обливание
16. Плотно завтракаю
17. Курите по дороге в школу
18. Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
19. Обедаете ли в школьной столовой? (Выберите один вариант ответа)
20. Да, регулярно
21. Иногда
22. Нет
23. В котором часу ложитесь спать? (Выберите один вариант ответа)
24. До 21 часа
25. Между 21 и 22 часами
26. После 22 часов
27. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите? (Выберите один вариант ответа)
28. Да, активно
29. Изредка
30. Никогда
31. Как Вы чаще всего проводите свободное время? (Отметьте все подходящие варианты ответов)
32. Занимаюсь в спортивной секции, кружке
33. Провожу время с друзьями
34. Читаю книги
35. Помогаю по дому
36. Преимущественно смотрю телевизор (видео в интернете)
37. Играю в компьютерные игры
38. Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение В

Уважаемый участник! Перед Вами лежит анкета, позволяющая определить твое отношение к формированию здорового образа жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов. Анонимность гарантирована.

1. Как известно, нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?
2. Именно такой и вы едите много фруктов и овощей
3. Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда
4. Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима
5. Регулярно ли вы делаете зарядку?
6. Да, это для меня необходимость
7. Иногда делаю
8. Нет, не делаю вовсе
9. Практикуете ли вы закаливание?
10. Да, на постоянной основе
11. Да, иногда
12. Нет, это не вызывает во мне интерес
13. Имеете ли вы вредные привычки, например, курение, употребление алкоголя?
14. Нет, я никогда не пробовал
15. Да, иногда бывает
16. Да, я постоянно курю и довольно часто выпиваю
17. В котором часу ложитесь спать?
18. До 21 часа
19. Между 21 и 22 часами
20. После 22 часов
21. Сколько раз в день вы чистите зубы?
22. 2 раза в день
23. 1 раз в день
24. Не чищу зубы вообще
25. Как вы обычно реагируете на замечания в свой адрес?
26. Если оно дельное, то прислушиваюсь
27. Равнодушно
28. Негативно, могу начать конфликт
29. Знаете ли вы правила поведения при чрезвычайных ситуациях?
30. Да знаю и могу с легкостью их использовать
31. Да знаю, но при панике могу их забыть
32. Я не помню правил