

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет
физико-математических
и естественных наук

Кафедра
«Общая биология и биохимия»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Биология
Форма обучения заочная

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:

**«ФОРМИРОВАНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Студент

Ермакова Ангелина Сергеевна

Руководитель

Васина О. Н.

Нормоконтролер

Заплатин Б.П.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 03.06.24 № 11)

Заведующий кафедрой

Карпова Г.А.

Работа защищена с отметкой

хорошо
(протокол заседания ГЭК от 02.07.24 № 3)

Секретарь ГЭК

Клыченков С.В.

Пенза, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»	7
1.1 Отражение гигиенических понятий в учебно–методической литературе по биологии.....	7
1.2 Методические основы формирования гигиенических понятий на уроках биологии.....	11
1.3 Особенности формирования гигиенических понятий в разделе «Человек и его здоровье».....	16
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»	24
2.1 Выявление уровня сформированной гигиенических понятий у обучающихся 8 класса.....	24
2.2 Организация педагогического эксперимента по формированию гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье».....	28
2.3 Анализ результатов гигиенического воспитания обучающихся при экспериментальном обучении разделу	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Среди важнейших задач, стоящих сегодня перед образованием – забота о здоровье обучающихся, основой сохранения которого является гигиеническое воспитание, ориентированное, в том числе и на формирование и закрепление гигиенических понятий. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами.

Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса. Одной из актуальных практических задач школы является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной гигиенической среды для обучающихся. Эти особенности изучает наука «Гигиена школы» и ее основы представлены в разделе биологии «Человек и его здоровье», что связывает здоровье с соблюдением требований гигиены. Проведенные в последние годы гигиенические исследования указывают на две основные причины ухудшения здоровья школьников [5].

Первая из них связана с характером образовательного процесса в школе, построенном без учета актуализирующийся потребностей обучающихся. В результате такого противоречия у школьников возможно развитие психического перенапряжения, которое провоцирует возникновение многих соматических заболеваний. Кроме того, у них наблюдается деформация мотивационной сферы, вследствие чего снижается активность, замедляется развитие, формируются вредные привычки (аддитивное поведение), в конечном итоге – ухудшается их здоровье.

Вторая причина связана с неспособностью самих обучающихся должным образом заботиться о собственном здоровье, что также говорит о

недостатках в системе школьного образования – на сегодняшний день школа недостаточно занимается гигиеническим образованием детей.

Актуальность работы обусловлена высокими статистическими показателями снижения их здоровья. Гигиенисты отмечают, что большинство болезней взрослых «уходит корнями» в детство, что указывает на особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни [26].

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально–экономическими условиями жизни населения. В качестве основной выдвигается задача выработать и закрепить у детей и подростков в период их обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические понятия, осознанное эмоционально-ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Цель исследования – выявить педагогические условия формирования гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье».

Объект исследования – биологическое образование обучающихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования: педагогические условия формирования гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье».

Гипотеза исследования: процесс формирования гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье» будет эффективным, если:

а) вычленив из изучаемого материала гигиенические понятия и развивать их в течение курса;

б) повысить у обучающихся ценностное отношение к знанию гигиенических понятий для жизнедеятельности человека;

в) вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс о гигиене человека путем подготовки ими дополнительных сообщений, докладов и презентаций к урокам;

В соответствии с поставленной целью были определены **задачи исследования:**

- проанализировать педагогическую, психологическую и гигиеническую озвучить литературу по проблеме исследования;

- осуществить систематизацию гигиенических понятий в содержании учебной и методической литературы по биологии;

- выявить методические основы формирования знаний и умений о сохранении здоровья в разделе «Человек и его здоровье»;

- определить особенности формирования гигиенических понятий в разделе «Человек и его здоровье»;

- провести эмпирическое исследование с целью выявления уровня сформированности гигиенических понятий у обучающихся 8 класса;

- организовать педагогический эксперимент по формированию гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье»;

- проанализировать результаты педагогического эксперимента по формированию гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье».

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические: анализа педагогической, психологической литературы и интернет-ресурсов по проблеме исследования;

– практические: изучение и обобщение педагогического опыта; наблюдение, беседа, анкетирование; педагогический эксперимент.

– математические: статистическая обработка экспериментальных данных; графические и табличные интерпретации результатов эксперимента.

Практическая значимость: в работе представлен комплекс уроков, направленный на Формирование гигиенических понятий обучающихся при обучении разделу «Человек и его здоровье».

База исследования: МБОУ СОШ им. А. С. Суркова с. Богословка.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой из глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

1.1 Отражение гигиенических понятий в учебно–методической литературе по биологии

В законе об образовании (1991 г.) подчеркивается важность формирования гигиенических понятий у обучающихся, заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, овладение элементами медицинских знаний [14]. Каждому человеку важно знать строение и работу своего организма, иметь основные гигиенические навыки. Успех личной и общественной гигиены в большей мере зависит от той подготовки, которую получают обучающиеся в школе. Например, борьба с заразными болезнями людей и животных увенчается успехом, если население знает, как распространяются эпидемии и что делать для их предупреждения и ликвидации. [56]. Биологическое образование, получаемое в школе, играет большую роль в гигиеническом воспитании, ориентированном, в том числе и на формирование и закрепление гигиенических понятий.

Главное содержание общего биологического образования составляет основы научных знаний о живой материи и их прикладные области применения. Традиционно сложилась система последовательного изучения растений, животных, организма человека, которая завершается обобщающим курсом общей биологии. Преимущество такого построения содержания биологических знаний состоит в том, что оно позволяет комплексно раскрывать основные научные понятия, включая гигиенические, в системе, заданной определенной областью биологической науки. На уроках биологии обучающиеся не только усваивают информацию о личной гигиене человека,

режимах сна и отдыха, а также о том, как правильно ухаживать за собой и заботиться о своем здоровье. Воспитательная работа в школе должна быть также направлена на профилактику травматизма у школьников. К.П. Ягодинский выделил следующие гигиенические аспекты, которые необходимо включить в содержание биологического материала:

- влияние на системы органов внешних условий и внутреннего состояния организма;
- наиболее часто встречающиеся заболевания костно-мышечной, пищеварительной, кровеносной, нервной систем, их причины и предупреждение;
- заразные болезни, краткие сведения из истории борьбы с заразными заболеваниями;
- современное состояние предупреждения и борьбы с заразными заболеваниями, достижения здравоохранения;
- роль нервной системы в заболевании и выздоровлении организма;
- главные требования личной и социальной гигиены и санитарии в деле предупреждения заразных заболеваний [36].

Проблемой гигиенического воспитания в разные годы занимались многие ученые. В работах И.И. Аватковой, И.Д. Зверева, Е.И. Кальченко, Н.Б. Коростелева, С.К. Кусаиновой, С.Е. Советовой, И.И. Мильмана, А.Г. Просецкой, Д.Д. Шариповой и др. отмечены различные подходы к формированию понятия «гигиеническое воспитание» [21].

Так, согласно мнению С.Е. Мансуровой, в основе гигиенического воспитания лежит совокупность педагогических мероприятий, основанных на комплексной информированности человека о гигиене [20].

По определению И.Д. Зверева, гигиеническое воспитание заключается в обучении и закреплении у обучающихся правил гигиены, а также

воспитании желания сохранить своё здоровье благодаря полученным знаниям о гигиене [14].

Анализ педагогической и психологической литературы позволил нам выявить особенности гигиенического воспитания и формирования гигиенических понятий;

- получение информации об индивидуальной и личной гигиене человека;
- рекомендации по режиму дня человека, включая время пробуждения и отхода к сну;
- организованный физический труд;
- соблюдение гигиены умственного труда;
- получение информации, связанной с коррекцией, профилактикой и сохранением зрения (близорукости, дальнозоркости, астигматизма и пр.);
- организация полового воспитания;
- вопросы гигиены туристических походов;
- предоставление сведений о гигиене питания школьников, включая рацион питания, калорийность блюд, режим питания и пр. [19].

Кроме того, в зависимости от климатических условий региона и эпидемиологической обстановки, в период между сезонами или сезонных подъемов заболеваемости ОРВИ и гриппом, необходимо проводить массовые профилактические мероприятия для обучающихся. Важно включение родителей в их организацию. В школе обучающиеся усваивают гигиенические понятия через изучение многих биологических аспектов. Например:

- генетические (строение и свойства ДНК, способы размножения);
- анатомия и физиология человека (органы, функции организма);
- загрязнение окружающей среды и негативное воздействие на здоровье людей. При этом формируются научные гигиенические понятия.

Кроме того, гигиенические понятия успешно усваиваются в процессе формирования у школьников общих норм этикета (поведение за столом, навыки уборки постели, ухода за волосами и обувью). У обучающихся формируется гигиеническая культура, вежливость и уважительное отношение к другим людям, постепенно исчезает неухоженность, неряшливость и небрежность, привычка грызть ногти. Здесь акцент делается на формировании бытовых гигиенических понятий.

Обозначенные выше особенности гигиенического воспитания и формирования гигиенических понятий находят отражение в разделе курса биологии «Человек и здоровье».

В данном разделе рассматриваются вопросы, связанные с гигиеническим воспитанием обучающихся, включая:

- обучение личной гигиене (уход за телом, обувью и т.д.);
- развитие умственных навыков (работа дома и в школе);
- навыки физического воспитания (бег на открытом воздухе, занятия спортом дома и в школе);
- знания обучающихся об опасности вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и степени их вреда для организма;
- обучение оказанию первой помощи, при остановке дыхания, ожогах, ударах током, переломах конечностей и др.; обучение навыкам оказания первой медицинской помощи от травм, ожогов, отравлений, тепловых ударов и травматизма, а также переноске пострадавших осуществляется;
- знакомство с правилами безопасности и личной гигиеной при работе на производстве, а также в домашних условиях;
- профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний.

Под руководством и с участием медицинского работника учитель проводит непосредственную учебную деятельность, включающую в себя гигиенические знания, умения и навыки, которые должны быть учтены в учебной программе. Связи с реальной ситуацией связываются в беседах. В

период повышенного уровня заболеваемости простудными или инфекционными заболеваниями могут проводиться беседы, направленные на профилактику этих заболеваний. Целью гигиенических знаний, умений и навыков, связанных с сохранением и укреплением здоровья, является формирование у обучающихся адекватных санитарно-гигиенических норм, санитарного, эпидемиологического, экологического и гигиенического опыта, направленного на улучшение среды обитания, трудоустройства, отдыха и питания, основанных на экологических правилах и рекомендациях. Таким образом, под *гигиеническими понятиями* мы будем понимать совокупность знаний и гигиенических терминов, необходимых для формирования ценностного отношения к здоровью, его сохранения и организации безопасной жизнедеятельности [18]. Сформированные гигиенические понятия позволяют контролировать и управлять процессом формирования и развития индивидуального здоровья человека и здорового образа жизни. Они необходимы человеку для дальнейшего позитивного развития, адаптации в современной социокультурной среде без ущерба для своего здоровья, для выполнения поставленных обществом и самим человеком жизненных целей, касающихся его трудовой и профессиональной сферы.

1.2 Методические основы формирования гигиенических понятий на уроках биологии

Для решения актуальных проблем, связанных с формированием гигиенических понятий, необходимо изменить отношение к здоровью и здоровому образу жизни, сформировать систему знаний и умений, поддерживающих здоровье и обеспечивающих безопасную жизнедеятельность. «Закону об образовании» целью государственной политики в сфере образования определяет обеспечение сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а также создание благоприятных условий

для развития личности. Вместе с тем нерешенной остается проблема организации гигиенического воспитания.

Зверева И.Д. выделил следующие методические приемы и средства для решения задач гигиенического воспитания, включающего и формирование гигиенических понятий:

- привлечение данных научного эксперимента;
- постановка простейших опытов гигиенического и медицинского характера;
- решение обучающихся различных познавательных задач;
- рассмотрение данных самонаблюдения;
- использование таблиц и кинофильмов;
- использование художественных произведений;
- обсуждение материалов экскурсий;
- осуществление опоры на ботанические и зоологические знания;
- рассказы обучающихся о выполнении или невыполнении гигиенических мероприятий [11].

По Н.М. Верзилину к методическим приемам и средствам формирования медицинских и гигиенических знаний, умений, навыков относятся:

- проведение практических работ санитарно–медицинского характера;
- использование специальных действующих моделей (покупных или самодельных);
- демонстрация кинофильмов, фиксирующих физиологические процессы, научные эксперименты, которые не могут быть показаны в средней школе иным методом.

Е.И. Кальченко выделяет следующие условия гигиенического воспитания:

- использование занимательным рассказов;

- проведение и посещение выставок;
- приглашение на урок специалистов–медиков;
- просмотр диафильмов, кинофильмов;
- проведение бесед с разъяснением сущности и значением различных оздоровительных мероприятий;

– включение гигиенических и медицинских знаний в учебные программы общеобразовательной школы. Гигиенические знания и умения по оказанию первой помощи при несчастных случаях обучающихся школ должны по мнению Е.И. Кальченко, приобретать на факультативных занятиях [16]. По мнению автора, обучающиеся, начиная с раннего возраста, должны получать знания в понятной и доступной форме о значении и смысле каждого гигиенического навыка. Причем эти навыки должны закрепляться в систематическом повторении.

В преподавании естественнонаучных дисциплин кроме методов и приемов разработаны также принципы организации образовательного процесса. Отметим принципы, позволяющие успешно формировать гигиенические понятия.

1. Принцип системности: изучаемый процесс рассматривается как целостная педагогическая система.

2. Принцип ценности; сохранение здоровья для школьника будет для него наиболее значимым, когда станет для него ценностью; в основе принципа лежит направленность личности на сохранение здоровья, что помогает осмысливать собственные действия и способствовать рефлексии.

3. Принцип субъектности: создание учителем условий, в которых ученик участвует как субъект образовательной деятельности. П.Ф. Вербицкая отмечает, что данный принцип направлен на то, чтобы стимулировать самостоятельное осмысление происходящего и личностное отношение воспитанника к окружающему миру [17].

4. Принцип практичности: полученные знания, могут быть использованы в повседневной жизни.

5. Принцип преемственности: для поддержания и укрепления здоровья необходимо постоянно расширять и углублять гигиенические знания, умения, навыки.

6. Принцип активного обучения способствует закреплению гигиенических понятий: предусматривает качественный анализ, позволяющий обучающимся высказать собственное мнение по проблеме и предложить оптимальные пути решения; это могут быть ситуационные задачи с необходимостью выбора и принятия решения; кейс-задачи, поиск и обработка информации.

7. Принцип визуализации предусматривает сочетание изложения теоретического материала с приемами и демонстрациями.

8. Принцип последовательности предусматривает выделение основных этапов формирования гигиенических понятий и их логическую преемственность. Сформированные гигиенические понятия должны быть использованы при изучении нового материала.

9. Принципом единства образования и воспитания: единство процессов усвоения содержания, обработки информации и её использования. Реализации этого принципа возможна через использование метода проектов и методов, стимулирующих творческую активность.

Таким образом, осуществляя постановку задачи формирования у школьников гигиенических понятий, ориентированных на сохранение здоровья, мы исходим из того, что:

– знания и умения составляют компоненты содержания школьного биологического образования, и в процессе обучения выступают в двуедином аспекте, поскольку на основе знаний осуществляется формирование гигиенических понятий и умений;

– прочные и сформированные умения в единстве с гигиеническими понятиями являются взаимодополняющими компонентами, определяющими приобщение школьников к здоровому образу жизни и формированию ценностного отношения к здоровью;

– умения и навыки ведения здорового образа жизни служат основой для поведения обучающихся и составляют неотъемлемую часть их общей культуры.

При формировании гигиенических понятий мы также учитываем:

а) оценку обучающимися личностного жизненного опыта, способствующую формированию усвоению гигиенических норм и правил;

б) понимание обучающимися полезности гигиены и закреплённых гигиенических навыков для здоровья;

в) положительные результаты от соблюдения гигиенических правил;

г) формирование и развитием волевых качеств, с которыми тесно связано усвоение гигиенических понятий и навыков.

Кроме того, особую значимость имеют гигиенические понятия о здоровье человека, с позиций его физического, психического, духовного и социального состояния. Например, умения проводить наблюдения за состоянием собственного организма, включая измерение пульса, давления, температуры, массы тела и др. При изучении раздела «Человек и его здоровье» обучающиеся могут научиться оценивать: а) влияние факторов окружающей среды, факторов здоровья и риска на собственный организм; б) изменения в собственном организме; в) последствия влияния образа жизни на здоровье. Также обучающиеся должны: а) научиться собирать информацию из различных источников о здоровом образе жизни и о факторах, способных привести к развитию болезней; б) уметь объяснять роль окружающей среды как источника веществ, энергии для собственного организма; в) понимать степень зависимости состояния собственного здоровья от состояния

окружающей среды и влияния факторов окружающей среды на здоровье человека.

Формирование гигиенических понятий на уроках биологии должно опираться на следующие закономерности:

- воспитательный процесс и здоровье обучающихся тесно взаимосвязаны;
- эффективность педагогической деятельности, связанной с сохранением здоровья обучающихся, зависит от того, как учителя используют новые педагогические технологии, образовательные программы;
- в процессе изучения биологии необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, в то время как содержание и методика обучения должна способствовать сохранению их здоровья;
- в связи с неблагоприятными факторами внешней среды, влияющими на биологическое образование в школе, необходимо стимулировать поиск путей его обновления;
- по мере формирования умений и навыков по сохранению здоровья возраст роль педагогических мер, направленных на развитие мотивационной, творческой сферы личности, в то время как влияние авторитарных воздействий уменьшаются.

Таким образом, совокупность принципов и закономерностей определяет ориентиры в формировании гигиенических понятий, обосновать их направленность на сохранение здоровья и осуществить их отбор в рамках раздела «Человек и его здоровье».

1.3 Особенности формирования гигиенических понятий в разделе «Человек и его здоровье»

Изучение обучающимися разделов биологии («Растения», «Животные») всем своим содержанием подготавливает школьников к

усвоению более сложных вопросов о строении и функциях человеческого организма. Изучение организма человека после изучения животных логично определяет место человека в природе и научно объясняет его происхождение. С общих понятий о человеке начинается изучение биологии в 8 классе. На первых занятиях школьники изучают анатомию, психологию и физиологию человека. Раздел биологии, посвященный изучению анатомии, физиологии и гигиены человека играет большую роль в усвоении гигиенических норм жизни обучающихся и формировании гигиенических понятий. Эта тенденция значительно усилена в последние годы. Анатомические и физиологические знания и гигиенические понятия, с одной стороны, развивают представление школьников о строении и согласованном функционировании систем органов, полученные ими при изучении животного организма в 7 классе, с другой – служат обоснованием условий здоровья человека. В разделе об организме и здоровье человека структурными частями курса приняты определенные системы органов, изучение которых складывается из морфологических, анатомических, физиологических, медицинских, санитарно–гигиенических, экологических и других категорий специальных понятий. Например, наблюдения за изменением пульса при различной работе, коленного рефлекса, показ местоположения костей, мышц, органов на самих себе, как правило, не сложны, но очень важны, потому что дают обучающимся лучшее представление о физиологических процессах, проходящих в их собственных организмах, повышают интерес к предмету, побуждают активно мыслить и рассуждать, позволяют лучше разбираться в строении человеческого организма и его органов, а главное, глубже понять взаимосвязь строения и функции [6].

С этой же точки зрения положительными являются практические работы: приемы первой помощи при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей, при артериальном и венозном кровотечениях, определение пульса, приемы искусственного дыхания.

При этом, перед учителем стоит задача сформировать гигиенические понятия, способствующие формированию гигиенических умений и навыков, сохранения и развития здоровья [4]. Весь учебный материал по вопросам личной гигиены, следует разъяснить обучающимся в органической связи с ценностью здоровья и здорового образа жизни.

При изучении раздела «Человек и его здоровье» школьники должны овладеть приёмами оказания первой помощи при переломах костей, вывихах и растяжениях суставов, при кровотечениях, в случае отсутствия дыхания и сердечной деятельности, при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, при поражении электрическим током и молнией. По ходу изучения данного курса ученики также овладевают приёмами самоконтроля за состоянием собственного соматического, физического, психического здоровья. В каждой теме программы имеется достаточное количество учебного материала, который может быть использован для решения задачи по укреплению и развитию здоровья. Так, например, при изучении строения сердца человека необходимо привлечь внимание обучающихся к жировым отложениям на поверхности сердца, указать на те опасности для здоровья человека, которые влечет за собой ожирение сердца, как его предупредить (правильное питание и физическая культура тела) и как с ним бороться, если оно начинает развиваться (соответствующая диета, физкультура, физический труд по предписанию врача). От чего бывает расширение сердца, «порок сердца», профилактика этих заболеваний – все это вопросы, которые очень живо интересуют обучающихся. Все практические выводы должны вытекать непосредственно из теоретического материала, а не быть случайным, посторонним привеском.

Таким образом, обучающиеся восьмого класса более тщательно изучают строение человеческого организма на протяжении всего учебного года. Они узнают о внутреннем и внешнем устройстве организма, его строении и функционировании, а также об индивидуальных особенностях

организма. Общебиологические и санитарно-гигиенические понятия становятся объектом пристального внимания. Такие понятия, как генетические, рассматриваются на уровне знакомства в 8 классе.

Различаются объемы понятий, представленных в учебном разделе. Некоторые из них включают в себя более обширную информацию и связанную с некоторыми темами, а другие являются более частными. Согласно общебиологическому понятию о взаимодействии организма и окружающей среды, внешняя среда человека включает в себя не только природные факторы, но и социальные условия общества, которые играют значительную роль в его жизнедеятельности и здоровье. В системе понятий раздела существенное место занимают гигиенические и медицинские понятия, которые вооружают человека знаниями в области сохранения своего здоровья, и в этом отношении значение раздела трудно переоценить.

Программа по биологии средней школы направлена на решение этих задач. Обучение гигиеническим навыкам и формированию уверенности в преодолении вредных привычек осуществляется в рамках программы, основанной на овладении органической связью с медицинскими знаниями. Для поддержания здоровья и повышения работоспособности, а также для обеспечения высокой производительности труда и сохранения здоровья, обучающиеся изучают вопросы санитарии и гигиены в этом учебном заведении. После изучения раздела «Человек и его здоровье» каждый обучающийся должен иметь некоторую сумму основных санитарно-гигиенических знаний и умений.

К ним относятся:

- ушибы, вывихи, переломы и растяжки, при которых помощь оказывается до приезда врача;
- при различных типах кровотечений, таких как венозное, артериальное необходима неотложная медицинская помощь.
- подростковый возраст и вредные привычки.

– физические нагрузки и гиподинамия как разные понятия.

У обучающихся формируются знания о нервных срывах, причинах психологического напряжения, и особенностях профилактики данного вида напряжения. Ученикам необходимо знать причины и способы профилактики психоэмоциональных расстройств, в том числе особенности режима дня. Понятие «гигиена пола» является одним из важнейших для формирования гигиенических умений.

С особенностями полового развития и гигиеной тела необходимо знакомить подростков. Профилактические осмотры и лечение начальной стадии различных заболеваний являются важными аспектами сохранения здоровья. Гигиеническое воспитание школьников включает в себя оказание первой помощи при травмах. В разделе биологии «Человек и здоровье» все биологические понятия тесно связаны с гигиеническими терминами.

Последовательность развития гигиенических понятий играет важную роль в формировании навыков и умений. В процессе усвоения содержания раздела «Человек и здоровье» у обучающихся формируется необходимая система знаний и умений. Это умение пользоваться микроскопом, лабораторным оборудованием, приборами, тканевое изучение организма, организация физиологических опытов, определение внутренних органов, как на живом человека, так и на макете.

Обучающиеся приобретают гигиенические навыки. Например, личная гигиена и жилое помещение, режим труда и отдыха должен быть оптимальным, определение наименее травмоопасных рабочих положений, определение меню и расчет калорийности, первая медицинская помощь, поддержка формы тела и пр.

Последовательность развития гигиенических понятий играет важную роль в формировании навыков и умений. Образовательная цель раздела состоит в том, чтобы обеспечить обучающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками в области гигиены.

Различные задачи, связанные с гигиеной, решаются в рамках раздела «Человек и здоровье».

- воспитательные;
- гражданско-патриотические;
- экологические;
- задачи, связанные с половым воспитанием детей.

Школьникам необходимо сформировать осознанное отношение к использованию знаний гигиены во время повседневной жизни, это задача учителя. Индивидуальные особенности обучающихся изучаются учителем на основе имеющегося опыта. Из-за того, что большинство дошкольников усваивают гигиенические знания в раннем возрасте, к 8 классам их навыки и умения в определенной степени сформированы. Учитель определяет основные медицинские, биологические и гигиенические термины, которые будут усваиваться учениками на уроке, а также формирует необходимые знания и умения для их усвоения.

Выводы по главе 1

Анализ педагогической и методической литературы показал важность проблемы формирования гигиенических понятий у обучающихся среднего и старшего звена школы. В основе формирования гигиенических понятий у обучающихся лежит усвоение специальных понятий и терминов:

- а) медицинских;
- б) анатомо-физиологических;
- в) санитарно-гигиенических;
- г) экологических;
- д) профилактических.

Данная терминология позволяет изменить мировоззрение обучающихся сформировать негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), путем определения степени вреда на

организм. Вместе с тем все авторы подчеркивают необходимость формирования гигиенических понятий обучающихся при обучении в школе. Для его осуществления выделен ряд принципов обучения:

- учет личного потенциала здоровья у каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своем здоровье и здоровье окружающих;
- формирование у обучающихся понимания здоровья как результата собственного труда.

Возможности раздела «Человек и его здоровье» курса биологии в гигиеническом воспитании позволяют успешно формировать у обучающихся гигиенические понятия. Для это необходимо соблюдать ряд необходимых условий:

- взаимообусловленность учебно-воспитательного процесса и состояния здоровья обучающихся;
- эффективность деятельности, направленной на сохранение здоровья обучающихся, зависит от степени использования учителями новых педагогических технологий, образовательных программ и другое;
- соответствие содержания и методики обучения цели сохранения здоровья обучающихся в процессе их биологического образования и воспитания;
- необходимость учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников в процессе обучения биологии;
- стимулирование поиска механизмов обновления биологического образования в школе в связи с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды для здоровья субъектов учебно–воспитательного процесса.

Формирование гигиенических понятий обучающихся рассматривается в разделе «Человек и его здоровье» и включает в себя:

– воспитание и закрепление навыков личной гигиены (уход за лицом и телом, одеждой и обувью);

– игры (являющиеся основой сохранения здоровья обучающихся: умственные, физические, игры на свежем воздухе).

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

2.1 Выявление уровня сформированности гигиенических понятий у обучающихся 8 класса

Перед началом занятий стоит выявить уровень знаний у школьников в области гигиенического воспитания с помощью анкетирования и индивидуальной беседы.

Исследование проводилось в двух классах 8 «А» и 8 «Б», в условиях естественного педагогического процесса на базе МБОУ СОШ им. С.А. Суркова с. Богословка. В исследовании принимали участие 50 школьников.

Цель констатирующего этапа эксперимента – определить уровень гигиенических знаний у школьников.

Задачи:

- а) подобрать диагностический материал;
- б) определить уровень сформированности гигиенических знаний у восьмиклассников.

В ходе педагогического эксперимента было проведено анкетирование на тему: «Гигиеническое воспитание глазами учеников». Участвовали обучающиеся МБОУ СОШ им. С.А. Суркова с. Богословка, 8 «А» – экспериментальный класс и 8 «Б» – контрольный класс, в которых было по 25 обучающихся.

Цель анкетирования – определить уровень владения гигиеническими понятиями. Анкетирование как метод сбора информации, позволило нам узнать, как понимают обучающиеся понятие «здоровый образ жизни». А также задать вопросы как и зачем соблюдать его? Кроме того, мы смогли

выяснить есть ли мотивация соблюдать здоровый образа жизни. С этой целью нами была разработана анкета (Приложение 1).

Анкетирование проводилось в индивидуальной форме. Время беседы на каждого ученика составило 10–15 минут.

Проведение анкеты. Алгоритм эксперимента заключался в следующем: обучающийся предоставлялся бланк ответов с перечнем вопросов. Непосредственно перед экспериментом испытуемые должны были ознакомиться с инструкцией.

Инструкция: *«Перед Вами ряд высказываний. Необходимо отметить то высказывание, которое наиболее близко Вам. Если Вы затрудняетесь с ответом, то, постарайтесь выбрать тот вариант ответа, который наиболее ближе к Вашему мнению. Ответить, нужно на все пункты анкеты. Помните, что ваше мнение не может быть плохим или хорошим, оно лишь высказывает вашу точку зрения!»*.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который и сравнивается с тестовыми нормами (таблица 1).

Таблица 1 – Показатель гигиенического воспитания учеников

Показатель владения гигиеническими понятиями	Баллы
Высокая осведомленность	14–16
Достаточная осведомленность	13–11
Недостаточная осведомленность	7–10
Низкая осведомленность	0–6

Далее представим данные результатов исследования показателей гигиенического владения гигиеническими понятиями обучающихся обоих классов (таблице 2).

Таблица 2 – Результат определения показателей владения гигиеническими понятиями обучающимися на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	экспериментальный класс	контрольный класс
Высокая осведомленность	0	0
Достаточная осведомленность	27	21
Недостаточная осведомленность	40	52
Низкая осведомленность	32	28

Как показало анкетирование сразу в двух классах ученики, обладающие высоким уровнем владения гигиеническими понятиями, отсутствуют. Отметим, что школьники с данными показателями обладают гигиеническими понятиями, сформированными не только в рамках школьной программы, но полученными во время внеурочной деятельности. Обучающиеся могут свободно применять полученные знания в жизни, а также делиться своим опытом с окружающими.

В экспериментальном и контрольном классах количество детей, имеющих достаточную сформированность экологических понятий, значительно ниже.

У обучающихся с такой осведомленностью есть интерес к получению новой информации, а также они мотивированы на укрепление и поддержание здоровья.

Большинство обучающихся обладают «недостаточной осведомленностью» в области здорового образа жизни: в экспериментальном классе таких школьников 40%, в контрольном классе – 52%.

Обучающиеся не имеют достаточного уровня сформированности гигиенических понятий в области гигиены и здоровья. Они не могут применять их в своей жизни, так как у них отсутствует желание осваивать

новую информацию. Стремление на поддержание и укрепление здоровья у них не выработано.

Количество обучающихся с «низкой осведомленностью» в экспериментальном классе 32 %, в контрольном классе – 28%. Такие ученики не стремятся к получению информации о том, как укреплять и сохранять здоровье. Объем знаний о гигиеническом воспитании у них крайне скудный.

Согласно полученным результатам, необходимо формировать у обучающихся гигиенические понятия о правильной личной гигиене. Кроме того, важно сформировать у них научные представления об основах гигиены.

Ниже приведены результаты анкетирования, ориентированного на определение использования информации о гигиене (таблица 3).

Таблица 3 – Результат определения источников получения информации, о гигиене обучающихся экспериментального и контрольного класса

Источник	Ответ					
	экспериментальная (%)			контрольная (%)		
	часто	иногда	никогда	часто	иногда	никогда
В школе	59,7	38,3	1	55	37	8
От родителей	76	22	2	67	27	6
От школьников	19	46	35	11	33	66
Из интернета	40	35	25	24	46	30
Из передач	53	33	14	63	9	28

Можно сделать вывод, что ученики экспериментального класса узнают, как заботиться о своем здоровье, чаще всего от родителей (76%), на 2 месте – источник гигиенических знаний – школа (59%) и на третьем – телепередачи (53%), Интернет располагается на четвертом месте (40%), от школьников обучающиеся узнают меньше всего информации (19%). Ученики контрольного класса узнают, как заботиться о своем здоровье, чаще всего от

родителей (67%), на 2 месте – источник гигиенических знаний – телепередачи (63%) и на третьем – школа (55%), интернет располагается на четвертом месте (24%), от школьников обучающиеся узнают меньше всего информации (11%).

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость сформировать у обучающихся гигиенические понятия о том, как:

1. укреплять и сохранять свое здоровье.
2. замотивировать их соблюдать здоровый образ жизни
3. рассказать о правилах личной гигиены.
4. показать на практике алгоритм правил первой помощи.
5. сформировать у них научных представлений о гигиеническом воспитании.

2.2 Организация педагогического эксперимента по формированию гигиенических понятий у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье»

Цель данного эксперимента – разработать и реализовать комплекс уроков, направленный на гигиеническое воспитание обучающихся при обучении раздела «Человек и его здоровье».

Задачи:

1. Разработать комплекс уроков, направленный на формирование гигиенических понятий при изучении раздела «Человек и его здоровье».
2. Выявить педагогические условия, на формирования гигиенических понятий при изучении раздела «Человек и его здоровье».
3. Определить эффективность разработанного комплекса уроков и выявленных педагогических условий.

В ходе педагогического эксперимента было проведено в экспериментальном классе пять уроков по биологии по учебнику «Биология 8 класс» А.Г. Драгомилова и Р.Д. Маш [15].

Тема 1. «Организм человека. Общий обзор».

Тема 2. «Химический состав, строение, функции клетки».

Тема 3. «Уровни организации организма. Система органов в организме».

Тема 4. «Первая помощь при травмах: растяжение связок, вывихах суставов, переломах костей».

Тема 5. «Работа мышц».

Были проведены следующие лабораторные работы:

Лабораторная работа 1. «Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку».

Лабораторная работа 2. «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха».

Использованное оборудование: таблицы «Круги кровообращения», «Строение сердца», «Сердечный цикл», «Органы дыхания»; модель сердца, гортани, торса человека; тонометр, перевязочный материал.

Применялись такие формы контроля, как индивидуальный опрос, с применением интерактивной доски, фронтальная беседа, проверочные работы, тестовый опрос.

При изучении раздела биологии «Человек и здоровье» мы использовали большое количество фактов о пользе здорового образа жизни, которые способствовали формированию гигиенических понятий и ценностного отношения к собственному здоровью. Считаем, что имеющиеся гигиенические понятия обучающиеся будут в дальнейшем применять для сохранения здоровья и безопасной жизнедеятельности. В данном разделе мы рассматривали основные принципы здорового образа жизни, оказания первой помощи, а также вред гиподинамии для организма, необходимость физической нагрузки, рациональное питание и другие вопросы.

Мы обращали внимание на то, что переходный возраст опасен тем, что, подростки начинают злоупотреблять вредными привычками и ведут

нездоровый образ жизни. Именно поэтому задача учителя не только сформировать гигиенические понятия, но и научить использовать их на практике. Мы использовали материал из области биологии, чтобы доказать вред курения, алкоголя, наркотиков и прочих вредных привычек.

Первый урок был проведен по теме «Организм человека. Общий обзор».

Цель: сформировать у обучающихся понятие о строение человеческого организма, познакомить с основными понятиями и его строением; сформировать гигиенические понятия по теме.

Задачи:

1. Образовательные: изучить организм человека, его строение познакомиться с основными видами внутренних систем и органов.
2. Развивающие: выработать понятия «ткань», «орган» «системы органов», «организм».
3. Воспитательные: сформировать гигиенические понятия и показать влияние факторов среды на здоровье человека.

На уроке мы говорили о том, что для сохранения здоровья каждому человеку необходимо знать устройство и функционирование организма. Кроме того, знакомили школьников с научными достижениями в области анатомии, физиологии и гигиены.

Второй урок был проведен по теме «Химический состав клетки. Строение, функции и жизнедеятельность».

Цель: познакомить обучающихся с химическим составом клетки. Показать роль органических и неорганических веществ для нормальной жизнедеятельности клетки; сформировать гигиенические понятия по теме.

Развивающие: развить навык работы в парах для выполнения лабораторной работы.

Воспитательные: выработать у обучающихся готовность вести здоровый образ жизни.

Мы изучали строение клетки, химический состав, жизнедеятельность, размножение и деление клетки. Полученные знания были закреплены в ходе проведения лабораторной работы. Так же мной было рассказано о профилактике осложнений гриппа (гигиенические требования при борьбе с бактериями и вирусами).

Третий урок был проведен по теме «Система органов в организме. Уровни организации организма».

Цель: дать понятие об уровнях организации организма, о плане его строения, топографии внутренних органов; сформировать у обучающихся навыки работы с анатомическими таблицами, схемами; сформировать гигиенические понятия по теме.

Задачи:

Образовательные: сформировать знания об органах организма человека, об особенностях строения систем органов и выполняемых ими функций, познакомить с топографией внутренних органов.

Развивающие: сформировать умение применять полученную информацию, сравнивать, делать выводы.

Воспитательные: вызвать интерес к изучению организма человека.

На данном уроке обучающиеся познакомились с основными понятиями, системами и уровнями функционирования организма, а также с особенностями нервной и гуморальной регуляции.

Наибольший интерес у обучающихся вызвала тема профилактика заболеваний нервной системы. Здесь школьники узнали, что для недопущения переутомления нервной системы необходимо, чередовать умственный и физический труд. Поэтому рекомендуется после школы отдохнуть, заняться спортом или помочь родителям в домашних делах.

Так же мы уделили отдельное внимание такому явлению, как стресс. На сегодняшний день данная тема особенно актуальна в школе, так как именно здесь дети сталкиваются с первыми проблемами взросления. Стресс –

это реакция организма на сильные внешние или внутренние воздействия. Наиболее распространенный вид стресса это – эмоциональный стресс. Он начинается с беспокойства или тревоги. На данном этапе активизируются все защитные функции организма, и в кровь выделяется большое количество гормонов для поддержания нормальной работы организма. Это приводит к усилению работы всех внутренних органов организма. Длительное нахождение в стрессовом состоянии приводит к медленному истощению организма. Это может привести к различным заболеваниям. Поэтому стоит напоминать школьникам о важности соблюдения режима дня.

Четвертый урок был посвящен вопросам первой помощи при травмах, таких как растяжения связок и переломы костей.

Цель: сформировать представление об основных видах травм, познакомить с основными правилами оказания первой помощи, закрепить полученные знания на практике; сформировать гигиенические понятия по теме.

Задачи:

Образовательные: познакомить обучающихся с правилами оказания первой помощи

Развивающая: научить оказывать первую помощь, развивать коммуникативные способности, образное мышление.

Воспитательные: воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи.

Во время изучения темы обучающимся понравилось оказывать первую медицинскую помощь: накладывать жгуты, повязки и т.д.

Следующее занятие было посвящено теме «Мышечная работа».

Цель: познакомить со строением мышц человека. Научить распознавать различные мышцы в теле человека. Познакомить с регуляцией работы мышц человека. Объяснить процессы, происходящие в мышце при работе; сформировать гигиенические понятия по теме.

Задачи:

Образовательные: на основе самонаблюдений сформировать понятие работы мышц, роли нагрузки и ритма на развитие утомления. Раскрыть условия правильного формирования скелета и мышц. Подвести школьников к выводу о важнейшем значении мышечной активности для здоровья человека, особенно для растущего организма.

Развивающие: продолжить формирование умений работать с книгой; в парах, проводить эксперименты и делать по ним выводы.

Воспитательные: воспитывать стремление вести активный образ жизни. Раскрыть значение для здоровья двигательной активности.

Было проведено испытание с удержанием груза в руках. На уроке обучающиеся с интересом наблюдали за изменениями собственного организма, а также самостоятельно делали выводы на основе полученных данных. После лабораторной работы мы рассказали о гигиене опорно-двигательного аппарата, ведь это важно для предупреждения искривлений позвоночника и других нарушений опорно-двигательной системы. Считаем, что работа позволяет формировать бережное отношение к своему организму.

После проведения уроков школьники получили рекомендации по развитию активной жизненной позиции и готовности помогать окружающим в поддержании и укреплении здорового образа жизни.

Для формирования гигиенических понятий мы также проводили тематические внеклассные мероприятия, направленные на формирование гигиенических понятий. Это были классные часы и беседы, которые дополняли изученный на уроках материал и позволяли закрепить имеющиеся гигиенические понятия и были направлены на сохранение и поддержание физического, душевного, социального и психологического здоровья.

Стоит так же выделить общие задачи сохранения здоровья школьников:

1. Научить учеников определять свое состояние и ощущения.
2. Сформировать активную жизненную позицию.
3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Уметь оказывать первую помощь.
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Таким образом, необходимо постоянно вести работу по гигиеническому воспитанию школьников, а также по сохранению и укреплению физического, психического, психологического и социального здоровья.

Формированию гигиенических понятий школьников способствует созданный в школе «Уголок здоровья». В нем содержатся печатные и специально нарисованные плакаты, презентации. Проходит демонстрация санитарно–просветительных кинофильмов. В школе раз в четверть проходят «Дни здоровья», «Праздники чистоты».

Таким образом, в комплекс занятий по гигиеническому воспитанию входят как уроки с гигиеническим содержанием, так и различные внеклассные занятия.

2.3 Анализ результатов гигиенического воспитания обучающихся при экспериментальном обучении разделу «Человек и его здоровье»

Цель – выявить эффективность педагогических условий формирования гигиенических понятий при изучении раздела «Человек и его здоровье».

Задачи:

1. Повторно определить уровень владения гигиеническими

понятиями у восьмиклассников.

2. Сравнить уровень владения гигиеническими понятиями у восьмиклассников, экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования.

3. Проанализировать результаты.

После проведённых уроков с акцентом на формирование гигиенических понятий в экспериментальном классе вновь было проведено анкетирование среди обучающихся 8–х классов (таблица 4).

Таблица 4 – Результат определения показателей гигиенического воспитания обучающихся обоих классов на контрольном этапе эксперимента

Уровень	Процентное соотношение	
	экспериментальный класс	контрольный класс
Высокая осведомленность	8	0
Достаточная осведомленность	70	20
Недостаточная осведомленность	20	52
Низкая осведомленность	2	28

Анкетирование показало, что в экспериментальном классе высокая осведомленность наблюдается у 8% школьников, в контрольном классе школьники с данными показателями отсутствуют.

Достаточная осведомленность прослеживается у 70% обучающихся экспериментального класса. В контрольном классе количество детей, обладающих достаточной осведомленностью значительно ниже, и составляет всего 20%.

Количество обучающихся обладающих «недостаточной осведомленностью» в экспериментальном классе составляет 20%, в контрольном классе – 52%.

Количество обучающихся с «низкой осведомленностью» в экспериментальном классе 2 %, в контрольном классе – 28%. (таблица 5)

Таблица 5 – Сравнительные результаты показателей гигиенического воспитания учеников обеих групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

Уровень	Экспериментальная группа (в %)		Контрольная группа (в %)	
	констатир. этап	контрольный этап	констатир. этап	контрольный этап
Высокая осведомленность	1	8	0	0
Достаточная осведомленность	27	70	20	20
Недостаточная осведомленность	40	20	52	52
Низкая осведомленность	32	2	28	28

Анализируя показатели после повторного анкетирования нами, было выявлено, что в экспериментальной группе количество обучающихся с «высокой осведомленностью» увеличилось на 7%. Эти ученики понимали важность сохранения и укрепления здоровья. У них сформировалась готовность к здоровому образу жизни. Школьники активно применяли имеющиеся гигиенические понятия на практике.

На 43% увеличилось количество обучающихся с «достаточной осведомленностью» в экспериментальной группе. Обучающиеся имели некоторые гигиенические понятия и могли оказать медицинскую помощь, но редко применяли их на практике.

На 30% уменьшилось количество обучающихся, имеющих низкую осведомленность.

На контрольном этапе тенденция к получению новых знаний была изменена благодаря тому, что на начальном этапе у этих обучающихся отсутствовало стремление к новым знаниям. Школьники стремились усвоить гигиенические понятия в рамках школьной программы.

Только 2% обучающихся экспериментального класса имели низкую осведомленность о гигиене.

На контрольной этапе большинство из обучающихся отказались от различных вредных привычек несмотря на то, что на начальном этапе они были негативно настроены и не имели желания получать информацию об укреплении и сохранении здоровья. Показатели контрольной группы остались прежними (рисунок 1).

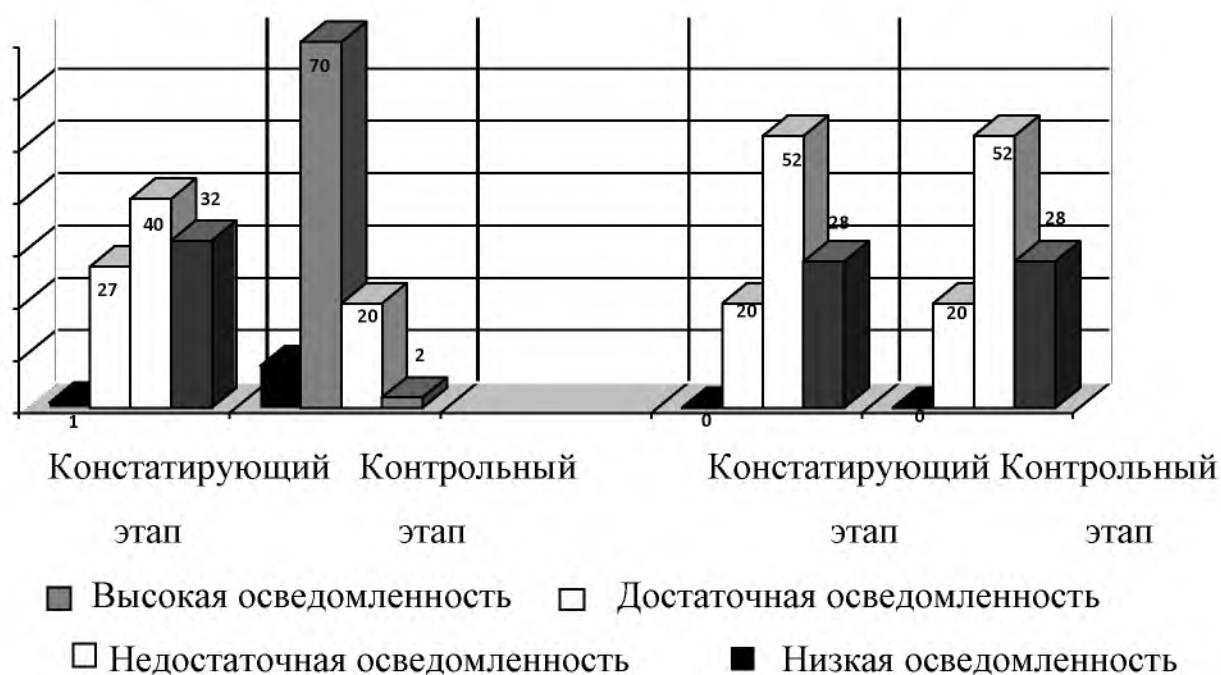


Рисунок 1. Гистограмма сравнительных результатов показателей гигиенического воспитания учеников обеих групп на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (в %)

На основании сравнения результатов диагностических и контрольных этапов опытно-экспериментального исследования, можно сделать вывод об успешном достижении результатов в ходе реализации разработанного комплекса урока.

Выводы по 2 главе

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Выявление эффективных и безопасных условий гигиенической подготовки обучающихся в процессе изучения раздела «Человек и его здоровье» стало целью опытно-экспериментальной работы.

В анкетировании, которое проводилось для определения уровня сформированности гигиенических понятий у школьников участвовали обучающиеся МБОУ СОШ им. С.А. Суркова с. Богословка. В эксперименте принимали участие обучающиеся 8 «А» класса (25 человек) – экспериментальная группа и 8 «Б» класса (25 человек) – контрольная группа.

Комплекс уроков по формированию гигиенических понятий при изучении раздела «Человек и здоровье» был разработан после результатов анкетирования, результаты которого показали, что у обучающихся отсутствует достаточная осведомленность о гигиене. Согласно исследованию, более половины обучающихся не имеют элементарных гигиенических норм, таких как режим дня, здоровый образ жизни и полноценный сон.

Уроки биологии по разделу «Человек и его здоровье», направлены на укрепление и сохранение здоровья обучающихся. Также процесс обучения включал в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование у обучающихся представлений о своем организме.

Результатом проведенного и реализованного комплекса уроков стал положительный результат, который был подтвержден контрольным этапом исследования. Достичь поставленной цели удалось.

В экспериментальной работе было выявлено, что ученики восьмых классов современной школы не уделяют должного внимания личной гигиене. Стоит отметить, что многие обучающиеся проводят много времени сидя за компьютерами и мобильными телефонами, что ведет к гиподинамии, а это один из факторов ожирения.

Проанализировав литературу и проведя наблюдения за школьниками по вопросам личной гигиены, пришли к выводу, что для сохранения здоровья и безопасной жизнедеятельности можно при соблюдении основных норм гигиены, соблюдении здорового образа жизни, для чего важно сформировать гигиенические понятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей школьного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в образовательном учреждении. Воспитание и обучение детей является одним из важнейших факторов, влияющих на их здоровье.

Специалистами подчеркивается роль школы как образовательного института в формировании у школьников знаний и умений, направленных на сохранение своего здоровья и ответственного отношения к нему. Это позволило с учетом содержания программ по разделу «Человек и его здоровье» курса биологии произвести отбор гигиенических понятий, обеспечивающих формирование целостных знаний о сохранении здоровья в процессе обучения. Выделение понятий, их поэтапное введение в образовательный процесс направлено на усвоение обучающимися теоретических, эмпирических и методологических знаний о сохранении здоровья, культуры поведения и формирования ценностного отношения к здоровью.

Выявленные умения интеллектуального и практического характера по сохранению здоровья у школьников позволяют предупреждать заболевания, осуществлять несложные профилактические мероприятия, и тем самым управлять собственным здоровьем и сохранять его.

Ниже представлены педагогические условия формирования гигиенических понятий, которые были выявлены в ходе исследования.

1. Формы работы по формированию гигиенических понятий: уроки биологии, внеклассные мероприятия; фронтальные, групповые, индивидуальные.
2. Сотрудничество между учениками и учителем в поиске новых гигиенических понятий.
3. Обучающимся необходимо овладеть основами медицинских

знаний и умениями оказать первую помощь.

4. Формирование навыков здорового образа жизни и сохранение высокой работоспособности у школьников в течение всего периода обучения при условии соблюдения ими режима труда, отдыха и сна.

5. Обеспечение микроклиматических параметров учебного кабинета.

В процессе изучения раздела «Человек и его здоровье» обучающиеся познакомились с гигиеническими понятиями.

Результаты практической части исследования наглядно показало успешное решение задач и подтверждении гипотезы, так как контрольный этап исследования продемонстрировал значительное улучшение гигиенических навыков у обучающихся экспериментальной группы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Астанина Н.И. Сказки в борьбе с курением. // Биология в школе 2021. №7. С. 43-46.
2. Бруновт Е. П., Зверев Н.Д. «Методы обучения анатомии, физиологии и гигиены человека». М: Просвещение, 2018. 263 с.
3. Бруновт Е.П. Уроки по анатомии, физиологии и гигиены человека. // Пособие для учителей. М.: Просвещение, 2018. С 4-6.
4. Боровицкий П.И. Методика преподавания биологии. / П.И. Боровицкий, П.Ф. Винниченко и др.// М.: Высшая школа ,2017. 302 с.
5. Боринская С.А. Гены в нашей жизни. // Биология в школе. 2021. №2. С. 13-16.
6. Верзилин Н.М., Корсунская В.М. Общая методика преподавания биологии. // Пособие для учителей/ М.: Просвещение, 2018. 320 с.
7. Гоголева М.И. Основы медицинских знаний обучающихся. /М.: Просвещение, 2019. 231 с.
8. Гаранкин А.В. «Суд над наркотиками». Ролевая игра. / А.В. Гранкин // Биология в школе. 2021. №7. С. 45-50.
9. Дегтяренко О.В. Мы живем в мире, где есть СПИД. / О.В. Дегтяренко// Биология в школе. 2020. №1. С. 42-49.
10. Ефграфов О.В. Диагностика по ДНК. / О.В. Ефграфов// Биология в школе. 2021 г. №5. С. 10-14.
11. Жилов Ю.Д., Назарова Е.Н. Биология здорового образа жизни. / Ю.Д. Жилов// Биология в школе. 2022. №5. С. 3-9.
12. Жилина В.А., Фадеева Е. Н. Здоровый образ жизни. Предупреждение стоматологических заболеваний. / В.А. Жилина// Биология в школе. 2021. №5. С. 10-13.
13. Жуков Д.А. Психологическое здоровье наша ответственность. / Д.А. Жуков// Биология в школе. 2021. №6. С. 14-23.

14. Зверев Н.Д., Мягкова А.П., Бруновт Е.П. Воспитание обучающихся в процессе обучения биологии. М.: Просвещение, 2019. 164 с.
15. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основа гигиены и санитарии. Учебное пособие для 9–10 классов средней школы. Факультативный курс. / М.: Просвещение, 2019. 160 с.
16. Кольниченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников: книга для учителей. М: Просвещение, 2019. 124 с.
17. Козлов А.И., Вербицкая П.Ф. Физическое развитие детей, Россия. / А.И. Козлов// Биология в школе. 2021. №5. С. 2-7.
18. Колесов Д.В. Здоровье через образование. / Д.В. Колесов// Биология в школе. 2020. №2. С. 20-22.
19. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. Биология. Человек. / Д.В. Колесов// Учебник для общеобразовательных учебных заведений. М: Дрофа, 2020. 332 с.
20. Мансурова С.Е. Социально культурные аспекты проблем здоровья. / С.Е. Мансурова// Биология в школе. 2021. №2. С.5-11.
21. Матвеева Н.А., Леонов А.В., Грачова М.П. и др., Гигиена и экология. / Учебник для студентов сред., проф., и учебных заведений/. М: Издательский центр. Академия, 2021. 304 с.
22. Мачинская В.П., Кучменко Н.А. Факультатив по физиологии человека. Физиологическое формирование вредных привычек и их профилактика. / В.П. Мачинская// Биология в школе. 2020 г. №3.
23. Носова Е.В. Урок–конференция. СПИД – глобальная проблема человечества. / Е.В. Носова//Биология в школе. 2019. №2. С. 28-33.
24. Носова Е.В. Урок по теме «Воздушная среда и здоровье человека». / Е.В. Носова// Биология в школе. 2021. №4. С. 36-40.
25. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка, 80000 сл. М.: «Азбуковник», 2021. 939 с.

26. Пахомова, Т.А. Повышение качества обучения биологии посредством использования ИКТ /Т.А. Пахомова / Дни проекта «Информатизация системы образования» в КГПУ им. В.П. Астафьева: материалы научно–практической конференции. Красноярск, 2018. 181 с.
27. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) /С.В. Попов. СПб.: Питер, 2019. 308 с.
28. Пономарева, И.Н. Общая методика обучения биологии: учебное пособие для студентов пед. вузов. М.: Академия, 2019. 272 с.
29. Райков, Б.Е. Общая методика естествознания / Б.Е. Райков. М.: Академия педагогических наук РСФСР, 1960. 24 с.
30. Петунин О.В. Строение и функции эритроцитов. / О.В. Петунин// Биология в школе. 2021 г. №3. С. 59.
31. Солодова Н.И., Кириленкова В.Н. Интегрированный урок «Витамины». / Н.И. Солодова//Биология в школе. 2021. №4. С. 34-40.
32. Солодова И.Е. «Я и здоровый образ жизни» Тренинг для старшеклассников. / И.Е. Солодова// Биология в школе. 2021. №4. С. 52-57.
33. Ткаченко И.Н. Проблема потребления наркотических и токсических веществ несовершеннолетними. / Биология в школе. 2021 г. №7. С. 11-15.
34. Темеров Н.В., Богданов Н.А., Пашин С.С. Лабораторные работы по разделу «Человек и его здоровье». / Н.В. Темеров// Биология в школе. 2021. №7.
35. Темеров Н.В., Богданов Н.А., Пашин С.С. Лабораторные работы по разделу «Человек и его здоровье». / Н.В. Темеров// Биология в школе. 2022. №2.
36. Токарин Э.К. Вирусология: Проблемы и аспекты. / Э.К. Токарин// Биология в школе. 2020 г. №3. С. 3-9.
37. Фридман М.В. Олимпиада МГУ. Вопросы по физиологии и медицине. / М.В. Фридман// Биология в школе 2019. №7. С. 47-51.

38. Шарапова О.В. Репродуктивное здоровье населения. Проблемы, охрана. / О.В. Шарапова// Биология в школе. 2019. №. С. 3-5.
39. Ягодовский Г.П. Вопросы общей методики естествознания. Госучпедиз М: 2016, 220 с.
40. Янковская Н.К., Боринская С.А. Гены и здоровье. / Н.К. Янковский// Биология в школе.2021. №5. С. 5-9.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета для обучающихся

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло Б) Мочалка

В) Зубная щётка Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук Е) Полотенце для тела Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00	9.00
--------------	------

Обед 13.00	15.00
------------	-------

Полдник 16.00	18.00
---------------	-------

Ужин 19.00	21.00
------------	-------

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки: А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

4. Как часто ты принимаешь душ? А) Каждый день

Б) 2–3 раза в неделю В) 1 раз в неделю

5. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? А)

Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой Г). Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой **КЛЮЧ К АНКЕТЕ 1**

ВОПРОС № 1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

– Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

– Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим

весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки: после прогулки

(2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2). Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0). Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2) Показатель:

Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2–3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0) Показатель:

Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой

салфеткой (6)