

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 44.03.05 Педагогическое образование
Профили подготовки Биология. Химия
Форма обучения очная

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»»**

Студент



Бабамурадова Джемал

Руководитель



Мокшина О.А.

Нормоконтролер



Клыченков С.В.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 09.06.22 № 12)

Заведующий кафедрой

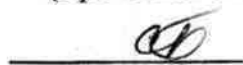


Карпова Г.А.

Работа защищена с отметкой

хорошо
(протокол заседания ГЭКот 29.06.22 № 11)

Секретарь ГЭК



Клыченков С.В.

Пенза, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	7
1.1 Задачи, содержание и специфика формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательном процессе по биологии.....	7
1.2 Методические условия формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни при обучении биологии.....	12
1.3 Формирование у обучающихся личностно-значимого отношения к здоровому образу жизни при изучении раздела «Человек и его здоровье».....	19
ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
3.1 Анализ оценки качества знаний школьников в вопросах сохранения и укрепления здоровья.....	35
3.2 Результаты формирования навыков здорового образа жизни в ходе изучения раздела «Человек и его здоровье».....	45
ВЫВОДЫ.....	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена остротой и нерешенностью проблемы формирования у учащихся осознанного отношения к здоровому образу жизни в XXI веке. По официальным данным Минздравсоцразвития России общая заболеваемость подростков за последнее время увеличилась на 6,2%. У российских подростков отмечен рост болезней органов дыхания на 11,5%, нервной системы – на 5,9%, костно-мышечной системы – на 4,8%, системы кровообращения – на 4,1 %, новообразований – на 6,6%, травм и отравлений – на 6,3%. Количество обучающихся, оканчивающих общеобразовательные учреждения с понижением остроты слуха увеличилось на 44%, зрения в 2,7 раза. Также резко увеличивается число социально обусловленные заболевания. На первом месте по степени опасности для подрастающего поколения стоят наркологические заболевания. Кроме этого, подростки являются неблагополучной возрастной группой по заболеваемости туберкулезом.

Для преодоления этих негативных тенденций требования ФГОС основного общего образования предусматривают формирование у учащихся убеждения в высокой ценности здоровья, необходимости ведения здорового образа жизни. Это проблема глобальная. Сложность ее решения обусловлена необходимостью создания у обучающихся внутренних установок на сохранение и укрепление здоровья. Обучение биологии играет существенную роль в решении данной проблемы [12].

Однако анализ образовательной практики показал, что процесс обучения биологии во многих школах не способствует формированию у школьников убеждений в ценности здорового образа жизни. При этом в последние десятилетия ситуация усугубляется, появились новые опасности. Это широкое распространение электронной и проекционной техники, массовое использование средств мобильной связи, навязывание нездорового

питания, доступность для учащихся табака, алкоголя, наркотиков, их увлечение пирсингом и татуировками, проблема репродуктивного здоровья подростков. В связи с этим в современных условиях возрастает актуальность формирования у учащихся осознанного отношения к ведению здорового образа жизни. Эта проблема остается нерешенной, несмотря на значительное количество исследований.

У большинства обучающихся не сформированы знания о составляющих здорового образа жизни, показателях здоровья и критериях его оценки, нет понимания факторов риска и опасности саморазрушающего поведения. Проведенное исследование показало, что многие подростки не способны применять биологические знания в жизненных ситуациях. Многие учащиеся не осознают, что их дальнейшая жизнь, успешное выполнение социальных функций во многом зависят от их образа жизни. Сложившаяся ситуация требует поиска путей формирования у подрастающего поколения устойчивых личностных установок на ведение здорового образа жизни, убежденности в том, что здоровье является личностной и общественной ценностью [3].

Анализ методической, психологической, медицинской, социологической литературы по проблеме формирования у учащихся осознанного отношения к здоровому образу жизни, изучение образовательной практики позволили выявить следующие проблемы:

- недостаточное использование потенциала биологического образования для формирования у учащихся убежденности в необходимости сохранения и укрепления здоровья;
- отсутствие при обучении биологии целенаправленности, систематичности и оперативности в развитии у учащихся практических умений по ведению здорового образа жизни;

- неподготовленность учителей биологии к формированию у современных учащихся ценностных установок, принятия и осознания ими норм здорового образа жизни.

Все изложенное выше позволило выделить противоречие между необходимостью формирования у учащихся научных знаний о здоровье, ценности здорового образа жизни, влиянии факторов риска на здоровье человека, умений выбирать смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью и недостаточной разработанностью данной проблемы в теории и методике обучения биологии [7].

Цель исследования состоит в анализе методики обучения биологии, направленной на формирование у учащихся научных знаний о здоровье, влиянии факторов риска на здоровье, развитии умений и ценностного отношения к ведению здорового образа жизни.

Объект исследования – процесс обучения биологии в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – формирование у обучающихся при изучении раздела «Человек и его здоровье» осознанного отношения к ведению здорового образа жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были определены следующие задачи:

1. Изучить методическую, психологическую, медицинскую, социологическую литературу по проблеме формирования у учащихся научных знаний о здоровье, здоровом образе жизни, для определения возможностей ее решения.

2. Проанализировать учебно-методическую литературу по биологии для выявления содержания, позволяющего развивать у учащихся научные знания о сохранении и укреплении здоровья, соблюдении норм здорового образа жизни.

3. Проверить экспериментально роль изучения раздела «Человек и его здоровье» для формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся.

4. Сформулировать выводы об эффективности изучения раздела «Человек и его здоровье» школьного курса биологии для формирования навыков здорового образа жизни обучающихся.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Задачи, содержание и специфика формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательном процессе по биологии

Одной из глобальных целей биологического образования, определенных социальными требованиями, является «...признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, здоровья своего и других людей...». Правильное отношение к своему здоровью является важнейшим фактором развития личности. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Однако анализ исследований в данной области показывает, что, у молодого поколения не сложились ценности, обуславливающие такой образ [24].

«...Здоровый образ жизни – это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека...». Таким образом, научное обоснование здорового образа жизни и его реализация в образовательном процессе по биологии является необходимым условием укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Ведущим, базовым понятием проблемы является «здоровье». В медицинской литературе оно раскрывается как «естественное состояние организма, характеризующееся его полной уравновешенностью с биосферой и отсутствием каких-либо выраженных болезненных изменений» [20]. По определению ВОЗ, здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов [26].

В российской педагогической литературе здоровье определяется как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений [4]. Таким образом, данные определения позволяют понимать под здоровьем человека уравновешенное состояние организма, оптимально функционирующее на физическом, психическом и нравственном уровнях.

Анализ научных источников показывает, что составляющими здорового образа жизни считаются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и умений; оптимальный двигательный режим, с учетом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены; закаливание организма; рациональное питание; отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя, психоактивных веществ); владение навыками первой помощи; безопасная для обитания окружающая среда и благоприятное социальное окружение.

Поскольку, на физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональная сфера, то дополнительно выделяются следующие аспекты здорового образа жизни: *эмоциональный* – психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями; *интеллектуальный* – способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в иных обстоятельствах; *духовный* – способность устанавливать значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним [9].

Подростки не придают особого значения формированию здорового образа жизни. От них это требует значительных волевых усилий. Поэтому, одна из задач школьного биологического образования состоит в выработке у учащихся потребностей и привычек здорового образа жизни, умений поддерживать и укреплять свое здоровье, формирование личностных универсальных учебных действий по признанию ценности здоровья своего и других людей [27].

Определяя задачи по формированию у обучающихся здорового образа жизни в образовательном процессе по биологии, выделяют:

- понимание обучающимися закономерностей физического развития и выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- выработка умений оказания первой помощи себе и окружающим при несчастных случаях;
- развитие способности к совершенствованию индивидуального образа жизни на основе гигиенических правил и рекомендаций;
- выработка умений оценивать характер отклонения в физическом и психосоматическом компонентах здоровья под воздействием окружающей среды и проектировать индивидуальную оздоровительную программу;
- знание основ рационального и здорового питания;
- овладение умениями профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, повышать сопротивляемость организма в неблагоприятных условиях окружающей среды;
- формирование умений и навыков самоконтроля, самодиагностики и самооценки состояния организма;
- знание культуры половых отношений и нравственных основ семейной жизни.

Это будет способствовать формированию у молодого поколения ответственного отношения к своему здоровью на протяжении всей жизни, что предполагает воспитание культуры безопасного образа жизни [1].

Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. Все это возможно только при наличии в образовательном учреждении, психологического комфорта обучающегося и учителя, системно

организованной учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни.

Содержание здорового образа жизни позволяет выделить взаимосвязанные и взаимообусловленные структурные компоненты:

1. Целевой – понимание личностью поставленных перед ней целей.
2. Содержательно-операционный – наличие у обучающихся системы знаний о здоровом образе жизни, степени овладения практическими умениями для его реализации в различных условиях жизнедеятельности.
3. Мотивационно-ценностный – отношение к здоровому образу жизни в иерархии ценностей личности, его использование для решения жизненных и профессиональных целей, степень удовлетворенности его использования.
4. Программно-ориентировочный – прогнозирование и конструирование программы жизнедеятельности личности в соответствии со здоровым образом.
5. Эмоционально-волевой – проявления волевых качеств для достижения поставленной цели и эмоциональную оценку достигнутого.
6. Деятельностный – включение личности в целостную систему здорового образа жизни, приобретение готовности реализации и пропаганде его компонентов.
7. Оценочный – результаты формирования здорового образа жизни и осуществление на этой основе коррекции всей системы или ее составляющих [22].

При разработке задач, содержания, методики формирования здорового образа жизни при обучении биологии важен системно-деятельностный подход, который способствует выработке у обучающихся убеждений и осознанной потребности следовать здоровому образу жизни. Данный подход обеспечивает формирование саморазвития личности, активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, построение образовательного

процесса по биологии с учетом индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей подростков.

Нравственные, культурные ценности, в том числе ценности здорового образа жизни не должны передаваться учащимся в готовом виде. На сегодняшний день в педагогике существуют различные теоретические модели формирования ценностных ориентации у обучающихся. Следует особо отметить, что усвоение ценности здорового образа жизни – сложный процесс. Полный цикл формирования ценностей включает несколько последовательных этапов: ознакомление учащегося с ценностями; их осознание, усвоение и реализация в процессе деятельности; закрепление ценностей и перевод их в статус качества личности [19].

Основные этапы освоения ценностей здорового образа жизни следующие:

1. Актуализация ценностей здорового образа жизни.
2. Адаптивное восприятие социальной значимости норм здорового образа жизни.
3. Трансформация ценностных ориентаций в принципы поведения и отношений подростков к своему образу жизни.
4. Формирование установки на практическое использование ценностей, предполагающих поддержание здорового образа жизни.

В результате у учащихся должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
- отношение к здоровью как к ценности и навыки управления им;
- знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- навыки оказания первой медицинской помощи;
- культура межличностных отношений; навыки безопасного для здоровья личности поведения в различных жизненных ситуациях;

- целостное представление о человеке, стратегии и технологии саморазвития.

Таким образом, специфика формирования у учащихся здорового образа жизни при обучении биологии заключается в необходимости:

- четко определять цель и приоритеты обучения обучающихся в вопросах, касающихся здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью;
- побуждать учащихся вести здоровый образ жизни;
- выделять содержание раздела биологии, способствующее реализации задач обучения основам здорового образа жизни;
- использовать на занятиях по биологии специальные методы и методические приемы, обеспечивающие эффективность процесса формирования здорового образа жизни;
- регулярно проводить мониторинг результатов формирования у учащихся здорового образа жизни, позволяющий корректировать образовательный процесс по развитию полезных умений.

Система формирования основ здорового образа жизни и мировоззрения, основанного на ценности здоровья, нацелена на развитие личности в целом. Она обеспечивает вектор движения ученика от позиции стороннего наблюдателя к активной деятельности, создает психологическую комфортность всех субъектов образовательного процесса, открытость, понимание всеми участниками целесообразности заботы о своем здоровье и здоровье окружающих [28].

1.2 Методические условия формирования у обучающихся культуры здорового образа жизни при обучении биологии

Путь освоения приоритетных ценностей здорового образа жизни заключается в организации целостного образовательного пространства как

базового условия, создаваемого учителем биологии. Организуя его, учитель биологии осуществляет образовательный процесс по трем направлениям: урочному, внеурочному и внеклассному. Рассмотрим условия осуществления обозначенной цели.

К компонентам методических условий относят: содержание обучения, насколько оно обеспечивает многообразие видов деятельности учащихся; организационные формы, подход учителя к выявлению результативности обучения; характер взаимоотношений между педагогом и учащимся; средства обучения, прежде всего учебники и дидактические материалы [41].

Одним из важнейших условий формирования у учащихся здорового образа жизни является создание развивающей среды. Это обеспечит гармонизацию развития личности за счет вовлечения учащегося в различные формы организации индивидуальной и коллективно-творческой, познавательной и развлекательной, трудовой и общественно-значимой деятельности. При этом затрагиваются основные сферы личности учащегося: познавательная, эмоционально-мотивационная, деятельностная.

Существенными показателями развивающей среды выступают следующие характеристики: гуманное отношение к учащимся, основанное на уважении к личности, учет их психовозрастных особенностей; структурирование процесса обучения; построение образовательного процесса на системе методических разработок, обеспечивающих развитие ценностных и социально-психологических качеств и осуществление диагностики полученных.

Для приобретения и развития необходимых качеств у учащихся, способствующих организации и ведению здорового образа жизни важна идея о личностно-развивающем подходе в образовании. Ориентирование учащихся на здоровый образ жизни включает в себя методические действия педагога ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование, адекватное оценивание своего

образа жизни, актуализацию эмоционально-ценностного отношения. В результате происходит осознанный выбор ценностных ориентаций, становления и самореализации личности в контексте здорового образа жизни [33].

Результатом работы в рамках целостного образовательного пространства является способность учащихся быстро усваивать учебный материал и правильно поступать в соответствии с приобретенными на занятиях по биологии знаниями и умениями по здоровому образу жизни. Это означает формирование у учащихся опыта собственного поведения на основе теоретических знаний о здоровье человека.

Обучение учащихся нормам здорового образа жизни с последующей проекцией этих умений в реальную жизнь будет осуществляться более успешно при соблюдении методических принципов:

1. Освоение норм здорового образа жизни и их содержательный анализ основывается на принципах личностно-ориентированного обучения.
2. Развитие навыков здорового образа жизни происходит посредством педагогических воздействий учителя на сознание подростка, на развитие его познавательной и чувственно-эмоциональной сферы.
3. Создание коммуникативных ситуаций, требующих от учащихся проявления ценностных ориентаций в конкретных поступках в практической деятельности, направленной на здоровый образ жизни
4. Отсутствие «запретных тем» для обсуждения на уроках в процессе усвоения норм здорового образа жизни.

В настоящее время ведется поиск и предпринимаются попытки создания такой системы обучения, которая способствовала бы формированию у учащихся осознанной потребности в здоровье, пониманию и овладению основами здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья [13].

Результаты научных исследований, проведенных за последние годы, показывают, что в процессе формирования здорового образа жизни важно опираться на содержание духовно-внутреннего мира личности. От него зависит ее активность, поведение, побудительная сфера: мотивация и потребности. Важно дать возможность каждому учащемуся максимально проявить и реализовать свой личностный потенциал в сохранении, укреплении здоровья, формировании устойчивых ценностных ориентаций на здоровый образ жизни [6].

Основной идеей развития у учащихся навыков здорового образа жизни является формирование отношения к здоровью не на принципах приспособления и адаптации, а на основе активного сознательного поведения. Это позволит учащимся рассматривать здоровье как результат особого отношения к себе, культуры взаимодействия с окружающим миром, продукт собственного творчества.

Биология занимает особое место в решении проблемы формирования основ здорового образа жизни. Ее изучение позволяет знакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни и объяснять их с биологической, психологической и социальной точек зрения.

Эффективность формирования здорового образа жизни находится в прямой зависимости от психологии человека, уровня его сознания и оказываемых на него педагогических воздействий. При этом считается, что педагогическое воздействие не должно быть прямой апелляцией к сознанию учащихся. Оно должно влиять через убеждения, стимуляцию их внутренней работы по переосмыслению себя и окружающего мира. В этом процессе важную роль играет формирование у учащихся осознанной потребности в здоровье. Она проявляется в мотивах и определяет целенаправленное поведение по поддержанию здоровья [15]. Осознанная потребность в здоровье является внутренним стимулом, приводящим к сознательному

овладению знаниями и их трансформации из внешне заданных во внутренне принятые и реально действенные.

Учитывая возрастные особенности подростков учителю биологии при формировании основ здорового образа жизни важно избегать навязывания учащимся готовых оценок и нормативов. Основное внимание следует уделять созданию условий, стимулирующих активный обмен мнениями между подростками, обсуждению и анализу различных позиций [25].

Важно дать возможность самим учащимся выступать в роли ведущих, организаторов работы. Например, информация по профилактике табакокурения, употребления алкоголя и психоактивных веществ среди учащихся, представленная сверстниками, будет иметь более действенный эффект, чем сведения, полученные от учителя. Основной акцент следует делать на наиболее значимых для учащихся факторах. Так, следует показать, что ухудшение здоровья может негативно отразиться на внешности подростка, его спортивных достижениях, привести к ограничениям при выборе профессии, затруднениям во взаимоотношениях с окружающими.

Рассмотрим особенности педагогической ориентации подростков на здоровый образ жизни при обучении биологии. Это педагогическая деятельность, направленная на проектирование и реализацию принципов, условий, методов обучения и методических приемов, которые способствуют формированию у подростков ценностной ориентации на здоровый образ жизни, их готовности к его реализации в своей жизнедеятельности. При этом важен поиск путей активизации учащихся, развития их самостоятельности и инициативы [17].

Анализ содержания примерной и авторских программ, учебников по биологии и методических пособий показывает возможность раскрытия всех компонентов здорового образа жизни при обучении биологии, а именно раздела «Человек и его здоровье».

Для формирования здорового образа необходим деятельностный метод. Основная его особенность заключается в том, что новые знания не даются в готовом виде. Учащиеся «открывают» их сами в процессе самостоятельной исследовательской деятельности. Учитель лишь направляет эту деятельность. Таким образом, идет переход от пассивной формы восприятия информации к активной и полученные знания приобретают личностную значимость.

Согласно примерной программе по биологии, на этапе основного общего образования важно «...включение обучаемых в проектную и исследовательскую деятельность, основу которой составляют такие учебные действия, как умение видеть проблемы, ставить вопросы, классифицировать, наблюдать, проводить эксперимент, делать выводы и умозаключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи, давать определения понятиям...» [31].

В результате у учащихся формируются и развиваются творческие способности, умения ставить проблемы и самостоятельно их решать, создаются мотивы к обучению и самообразованию, формируется чувство индивидуальной ответственности за принятое решение, развиваются коммуникативные и методологические умения [11]. Таким образом, работа учителя биологии позволяет удовлетворить одну из главных потребностей подросткового возраста – почувствовать себя взрослыми, проявить себя в социально значимой деятельности. Кроме того, это способствует решению специальных воспитательных задач, например, формирование негативного отношения к табакокурению, употреблению алкоголя, наркотикам.

Так, дискуссии способствуют формированию у учащихся личной позиции по значимым проблемам, связанным со способностью выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью. К участию в дискуссиях можно привлекать родителей (медиков, психологов, юристов), что сделает их более интересными и содержательными.

Применение методики самооценки, диагностики своего физического здоровья позволяет подросткам лучше узнать свой организм и, возможно, станет основой для составления ими собственной программы развития и оздоровления. Учащиеся приобретают опыт самонаблюдения, самоконтроля. У них задействованы такие базовые характеристики личности, как способность к познанию и самопознанию. Безусловно, это способствует осознанию учащимися важности сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни, переоценке собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности по изменению образа жизни [36].

При формировании у обучающихся осознанного отношения к ведению здорового образа жизни важно использовать методические приемы, которые придают воспитательную направленность обучению биологии: создание проблемных ситуаций; применение логических приемов по обобщению биологических знаний с акцентом на мировоззренческие и культурологические выводы; привлечение внимания учащихся к воспитательно-ценному содержанию и его восприятие; актуализация самопознания, самосовершенствования; подведение к переосмыслению своей деятельности путем самоанализа психофизических возможностей и образа жизни; подбор жизненно значимого материала, активизирующего познавательную деятельность [35].

Специфика формирования навыков здорового образа жизни при изучении раздела «Человек и его здоровье» предполагает:

- четкое понимание задач предмета и разработанных на его основе образовательных программ по формированию у учащихся здорового образа жизни;
- учет взаимосвязи и взаимозависимости всех компонентов здорового образа жизни, осваиваемых на каждом занятии по биологии;

- использование дополнительного материала, соответствующего критериям отбора: научности, культурологичности, связи с жизнью человека, занимательности;

- включение в занятия по биологии интерактивных, учебных личностно-ориентированных ситуаций и методических приемов (создание воспитательных ситуаций обмена информацией, самопроверки, свободы выбора, аргументации, обсуждения), позволяющих проявить учащимся личностное отношение к изучению материала, связанного со здоровым образом жизни.

Существенные и необходимые зависимости между условиями и результатом формирования здорового образа жизни выражают закономерности обучения. Создавая условия формирования у учащихся здорового образа жизни при обучении биологии важно соблюдать методические закономерности. К таковым относятся связи между компонентами: цели, содержание, методы, средства, формы обучения [41].

1.3 Формирование у обучающихся личностно-значимого отношения к здоровому образу жизни при изучении раздела «Человек и его здоровье»

В школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Поэтому приоритет здорового образа жизни должен быть реализован в школе в полной мере. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования одной из личностных характеристик выпускника, входящих в «портрет выпускника основной школы» должно быть осознанное выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни [29].

Учитывая широту и круг затрагиваемых проблем обеспечения здоровья, биология среди школьных предметов занимает особое место в воспитании культуры здоровья. Образовательный процесс по биологии позволяет обогатить учащихся научными знаниями и сформировать практические умения здорового образа жизни, способствует воспитанию ценностного отношения к здоровью и развитию стремления к его сохранению.

Исходя из федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, биологическое образование должно быть максимально ориентировано на проблемы формирования и сохранения здоровья, являющегося важнейшей жизненной ценностью. Результатами успешного обучения биологии должно быть:

1. Формирование у учащихся основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.

2. Формирование первоначальных систематизированных представлений о биологических объектах, процессах, явлениях, закономерностях и их роли в жизни человека.

3. Приобретение опыта использования методов биологической науки и проведения несложных биологических экспериментов для изучения человека, проведение экологического мониторинга в окружающей среде.

4. Освоение приемов оказания первой помощи, рациональной организации труда и отдыха [14].

Информация, ориентированная на знание по сохранению и укреплению здоровья, для учащихся нейтральна. Задача учителя биологии состоит в том, чтобы ее содержание с уровня знаний перевести на уровень личностных смыслов, чтобы оно воспринималось учащимися как ценность, социальная и

нравственная. Для этого следует осуществить процесс овладения знаниями в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся [5].

Отношение человека к тому или иному явлению определяет его поведение. Поэтому воздействовать на учащихся необходимо за счет создания определенной воспитательной ситуации. При этом важно учитывать психолого-возрастные особенности учащихся. В подростковом возрасте идет интенсивное физическое и социальное созревание личности, знакомство с нравственными ценностями и духовно-нравственное развитие. Поскольку начинается развитие жизненного самоопределения и социально-психологической адаптации, то на первый план выступают саморегуляция, принятие решений в ситуации выбора, жизнетворчество, саморазвитие. Поэтому необходимо включать учащихся в ситуации выбора ценностей, их осмысления, нравственно-мотивированного отношения, творчества, помогать в оценке и самооценке своих действий.

Отметим, что подростковый возраст является критическим в формировании здоровья. Отношение подростка к своему здоровью сейчас, определит уровень его состояния в последующие периоды развития организма [8]. Подросток стремится к самовыражению, пытается самоутвердиться как личность. У него формируются ценностные ориентации, складываются образцы поведения, определенные потребности [16]. Для сохранения здоровья наибольшее значение имеют потребности, связанные с соблюдением нравственных норм поведения и здоровым образом жизни.

Значительными возможностями для формирования у учащихся знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья и приобщения их к здоровому образу жизни обладает раздел «Человек и его здоровье».

Анализ научно-методической литературы позволил выделить учебные темы и уроки биологии, на которых можно формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Учитель биологии может выбрать учебник, включенный в федеральный перечень, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации [38]. На сегодняшний день существует 12 учебников по разделу «Человек и его здоровье», соответствующих федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Например, в учебнике биологии «Биология» А.Г. Драгомилова, Р.Д. Маша сведения по анатомии и физиологии человека изложены упрощенно, освещены вопросы по предупреждению возникновения заболеваний. Однако, информация, касающаяся укрепления и сохранения здоровья представлена бессистемно. Так, о вредном влиянии курения и спиртных напитков на различные органы говорится только в конце учебника. Авторами учебников не полно раскрыты понятия «здоровье человека», «показатели здоровья», «факторы риска», «компоненты здорового образа жизни». Таким образом, изучив раздел «Человек и его здоровье», учащиеся не имеют представления о сущности здоровья, его составляющих, не осознают, что здоровый образ жизни – основной фактор, определяющий здоровье и не могут перечислить его компоненты [10].

Учебник В.С. Рохлова, С.Б. Трофимова, А.В. Теремова «Биология» содержит в основном теоретические знания по анатомии и физиологии человека. В этом учебнике немного практических советов по гигиене зрения, слуха, сна, кожи, пищеварительной, дыхательной и кровеносной систем. О пагубном воздействии алкоголя и никотина говорится только при изучении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Отметим, что факторам риска для здоровья и факторам, формирующим его, должного внимания не уделяется. В учебнике не раскрыты основы здорового образа жизни,

бессистемно рассматриваются его компоненты, их роль для сохранения и укрепления здоровья человека.

Таким образом, в этих учебниках биологии по разделу «Человек и его здоровье» преобладает анатомо-физиологический материал. Информация о здоровье человека представлена преимущественно гигиеническими сведениями, направленными на профилактику заболеваний. В учебниках отсутствует определение здоровья, не раскрываются факторы, влияющие на него. Недостаточное внимание уделяется социальной стороне жизни человека и ее влиянию на здоровье, роли здорового образа жизни, факторам, способствующим сохранению и укреплению здоровья [34].

Все это приводит к тому, что у учащихся не формируется способность оценивания последствий своего образа жизни и деятельности, влияние факторов риска на здоровье. Это противоречит задачам биологического образования, предусмотренным федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Для того чтобы улучшить качество изучения раздела «Человек и его здоровье», а также для формирования навыков здоровьесбережения у обучающихся, можно скорректировать структуру и содержание уроков биологии. Используя учебную программу авторского коллектива под руководством И.Н. Пономаревой, мы выбрали содержание, добавление которого в уроки биологии, которые проводятся, например, по учебнику А. Г. Драгомилова, Р. Д. Маша «Биология», обеспечит системное, целенаправленное и последовательное развитие у учащихся знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, построению здорового образа жизни (Приложение 1).

Известно, что знания, усвоенные без интереса, не окрашенные собственным положительным отношением, эмоциями, не становятся полезными. Пассивное восприятие и усвоение материала не может быть опорой прочных знаний. Заинтересованность может быть задана

неожиданной для учащихся постановкой вопроса, созданием проблемной ситуации, приобщением их к процессу творчества, необычной формой урока. При этом важно, чтобы сами учащиеся были исследователями, мыслителями, ставили цель работы и сознательно доводили ее до конца [40].

Процесс развития современного образования требует применения различных моделей уроков. Немалая роль в формировании познавательной активности учащихся отводится нетрадиционным формам уроков, на них учебно-познавательная деятельность приобретает творческий характер. Применяя такие формы уроков, как урок-дискуссия, урок-конференция, урок-исследование, адаптируя материал возрастным особенностям учащихся, не только формируются базовые понятия, но и появляется возможность для применения полученных учащимися знания в жизни, развиваются их интеллект, эрудиция, расширяется кругозор, развивается умения выступать, обсуждать, оппонировать.

Начиная с темы *«Введение»* у учащихся формируются научное понимание здоровья, здорового образа жизни. Наряду с этим раскрывается содержание компонентов здоровья, акцентируется внимание учащихся на многомерности здоровья и взаимозависимости его составных компонентов. Внимание подростков обращается на возможности совершенствования или утраты здоровья в молодом возрасте в зависимости от отношения к нему и от образа жизни [32].

При изучении темы *«Организм человека и окружающая среда»* у учащихся развиваются общебиологические понятия: «клетка», «ткань», «орган», раскрываются причинно-следственные связи между их строением и функциями на клеточном, тканевом и органном уровне. Необходимо продолжать осуществлять развитие представлений о факторах риска и факторах, благоприятно влияющих на функциональное состояние клеток, тканей, органов. На конкретных примерах раскрывать зависимость их функционального состояния от качества окружающей среды и образа жизни.

Обсуждать с учащимися влияние таких повреждающих факторов, как химические, физические, механические и биологические. Действие которых, нарушает физиологические и биохимические процессы, обмен веществ, разрушает структуру клеток, снижает защитные свойства организма.

Особое внимание необходимо уделить формированию понятия «гомеостаз». Оно рассматривается не только как свойство сохранения постоянства внутренней среды, но и как важный показатель здоровья, его биологическая основа. Обсуждая с учащимися компоненты здорового образа жизни как определяющего фактора здоровья, важно формировать у них убеждение в том, что достижение человеком отличного здоровья возможно при условии приложения собственных усилий [30].

При изучении таких тем, как *«Нервная система»*, *«Нервно-гуморальная регуляция»* рассматриваются значение нервной и эндокринной систем в обеспечении единства организма и взаимодействии систем органов, взаимосвязи организма человека с окружающей средой.

Особое внимание учащихся необходимо обращать на факторы риска, нарушающие функции нервной и эндокринной системы. Среди основных причин выделяются вредные привычки, разрушающие нервную систему: табакокурение, алкоголь, наркотики, стрессы, последствия влияния на железы внутренней секреции недостатка йода, излучения, токсических веществ. Необходимо подводить учащихся к осознанию того, что в их возрасте на фоне, вызванном гормональными преобразованиями, изменений в функционировании организма особое значение приобретает выполнение норм здорового образа жизни: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, полноценный сон, избегание стрессов, отказ от вредных привычек.

Тема *«Кровь. Кровообращение»* представляет значительные возможности для формирования у учащихся знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья. Уроки по данной теме позволяют развивать и уточнять такие понятия, как «физическое здоровье», «здоровый образ

жизни», «факторы риска». В беседах с учащимися необходимо обосновывать значение здорового образа жизни в укреплении защитных сил организма, профилактике инфекционных заболеваний. На уроке «Состав крови» продолжать формирование понятие гомеостаз. Рассматривать как влияние факторов образа жизни на кровь (питание, вредные привычки), так и зависимость состава и функции крови от качества воздушной среды: концентрация кислорода, углекислого и угарного газа.

Кроме того, вместе с учащимися можно прогнозировать развитие травмоопасных ситуаций, обсуждать меры по избеганию травм. Это является проявлением заботы о здоровье своем и окружающих. Особое внимание уделяется нормам поведения и образу жизни, обеспечивающим нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, с опорой на рациональное питание, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, воздержании от вредных привычек [2].

При изучении темы «*Дыхание*» углубляется содержание понятий о факторах и компонентах здоровья, здоровом образе жизни. Как важнейший показатель функционального состояния дыхательной системы важно рассматривать понятие жизненная емкость легких (ЖЕЛ), связывая зависимость состояния здоровья от ее величины. В качестве основных факторов увеличивающих ЖЕЛ обсуждаются физические упражнения, способствующие увеличению объема грудной клетки, отказ от вредных привычек. Курение расценивается как фактор риска, ослабляющий здоровье, влияние табачного дыма на легкие, полноценное дыхание и весь организм в целом. Необходимо обратить внимание подростков на то, что табакокурение – фактор, загрязняющий окружающую среду, негативно влияющий на пассивных курильщиков.

Особенность питания один из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому изучение темы «*Пищеварение*» важно для формирования знаний и умений для сохранения и укрепления здоровья. С

первых уроков, посвященных изучению роли питательных веществ, поступающих в организм с пищей, необходимо раскрывать зависимость состояния здоровья человека от качества потребляемой пищи. Следует акцентировать внимание учащихся на вред «нездоровой пищи»: чипсов, сладких газированных напитков, так называемой «быстрой еды». Ориентируясь на творческий подход, следует приобщать учащихся к целенаправленной поисковой активности. Осознание учащимися практической значимости выполняемой работы, является важным условием эффективности творчества. Так, например, урок-исследование «Пищевые добавки и здоровье человека» дает возможность учащимся выступить в роли исследователей наиболее популярных и любимых ими продуктов питания [23].

Развивая представление о единстве организма, следует обратить внимание учащихся на тесную связь между функционированием пищеварительной системы и состоянием нервной, кровеносной, опорно-двигательной систем органов. При этом важно подчеркнуть, что, контролируя рацион своего питания, можно снизить риск пищевых отравлений, положительно влиять на физические и умственные способности, психоэмоциональное состояние.

Возможности темы «Обмен веществ и энергии» используются для доказательства необходимости укрепления здоровья путем соблюдения норм здорового образа жизни. При этом у учащихся формируются представления о рациональном и сбалансированном питании как важных факторах сохранения и укрепления здоровья. Развиваются у учащихся умения определять суточные энергетические потребности своего организма и составлять рацион питания соответственно возрасту, полу, учебной и физической нагрузке. Важно акцентировать внимание на роль рационального питания для роста, развития, состояния здоровья, повышения физической и умственной работоспособности и успеваемости учащихся.

Специалисты отмечают, что рост патологий пищеварительной системы занимает второе место среди приобретенных заболеваний у учащихся [27]. Нарушение пищевого поведения и снижение аппетита у подростков является одним из самых частых поводов для обращения к врачам. Поэтому необходимо рассказать обучающимся об опасности гиподинамии, избыточного или недостаточного питания, приводящих к нарушению обмена веществ, физического и психического здоровья и как следствие – развитию ожирения, анорексии, булемии [21].

В теме «*Выделение*» акцентируется внимание учащихся на факторах, позитивно влияющих на функциональное состояние выделительной системы: соблюдение гигиенических правил, полезные привычки, сбалансированное питание, питьевой режим, отказ от алкоголя и энергетических коктейлей. Объясняется важность предупреждения отравлений, переохлаждений, развития инфекционных заболеваний. Таким образом, обосновывается роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.

При изучении темы «*Кожа*» обращается внимание подростков на зависимость состояния кожи от многих факторов. При этом подчеркивается, что курение, алкоголь, неполноценное питание, избыточное солнечное излучение, воздействие химических веществ – все это факторы риска, нарушающие функции кожи. Обсуждая в ходе беседы с учащимися особенности кожи в подростковом возрасте, необходимо сделать акцент на правильном подборе и использовании косметических средств, в соответствии с индивидуальными потребностями, показывая взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Изучая роль кожи в терморегуляции, подчеркнуть ее огромное значение в сохранении основных показателей внутренней среды. В связи с этим, большое внимание можно уделить основным правилам закаливания, его физиологической сущности и роли в укреплении здоровья.

Основными задачами при изучении темы этой темы являются формирование у учащихся умений выделять условия сохранения молодости

кожи и здоровья: соблюдение режима дня, занятия физкультурой, закаливание (водные процедуры, пребывание на свежем воздухе, умеренные солнечные ванны), отказ от вредных привычек. У учащихся развиваются умения составлять рекомендации по профилактике заболеваний кожи, к гигиеническим требованиям к выбору одежды, оценивать поступки, приводящие к нарушению целостности кожных покровов и терморегуляции, объяснять гигиенические правила [39].

Тема *«Опора и движение»* обладает большим потенциалом для формирования у учащихся мотивации к здоровому образу жизни. Изучая влияние физических упражнений и тренировки на развитие костей, изменения в мышцах, совершенствование их функциональных возможностей (силы, выносливости, скоростных качеств), на повышение работоспособности и выносливости всего организма, можно постепенно сформировать понятие «устомление». В ходе беседы выявляются причины и признаки утомления, отмечается опасность переутомления для здоровья человека, меры его предупреждения. Важно формировали у учащихся представление о режиме дня, отмечать важность его соблюдения для сохранения умственной и физической работоспособности.

При изучении этой темы можно использовать методику измерений наиболее часто исследуемых антропометрических величин для диагностики уровня физического развития учащихся. Данные антропометрических исследований позволяют учащимся лучше узнать свой организм, а для кого-то становятся основой для составления собственной программы развития и оздоровления. Безусловно, это способствует осознанию учащимися важности сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни, формированию у подрастающего поколения ответственного отношения к здоровью [18].

Обобщая изученный материал, учащиеся самостоятельно делали заключение о том, что важным фактором, обеспечивающим физическое

развитие, является соблюдение здорового образа жизни. Подростки осознавали важность полноценного питания, двигательной активности, отказа от курения и алкоголя, соблюдения режима дня, профилактики нарушений опорно-двигательной системы. Понимая взаимосвязь красоты тела и здоровья, учащиеся составляли рекомендации по укреплению осанки, поддержанию мышечного тонуса, развитию силовых и двигательных качеств.

В теме *«Индивидуальное развитие организма»* можно рассмотреть понятие «наследственность», как важный фактор, определяющий здоровье человека. Познакомить учащихся с причинами возникновения наследственных заболеваний. Конкретизировать и уточнить понятие «нравственное здоровье», делая особый акцент на присущие человеку культурно-нравственные взаимоотношения между полами. Особое внимание учащихся обращать на зависимость здоровья будущих детей от физического, психического здоровья и культуры взаимоотношений их родителей [7].

Изучая половую систему человека, познакомить учеников с понятием «венерическое заболевание». Это одна из серьезных проблем нарушений репродуктивного здоровья. Важно донести до учащихся информацию об основных причинах распространения инфекций, передающихся половым путем (ИППП), возможных последствиях для здоровья, мерах профилактики.

При изучении зрительного анализатора в теме *«Органы чувств»* необходимо познакомить обучающихся с факторами, благоприятствующими зрению и вызывающими дискомфорт. Особое внимание уделить вопросам профилактики нарушения зрения учащихся и гигиене зрения: правилам работы с текстом, организации рабочего места, гимнастике для глаз, значению витамина А и употреблению необходимых пищевых продуктов. Продолжая развивать культуру потребления медицинских услуг, формировать позитивное отношение учащихся к посещению окулиста с профилактической целью – как одного из компонентов здорового образа жизни.

На уроке «Орган слуха» обратить внимание учащихся к проблеме шумового загрязнения среды обитания. В ходе беседы важно объяснить последствия длительного прослушивания громкой музыки в наушниках на органы слуха, психику и здоровье подростков.

Для формирования у учащихся здорового образа жизни важна тема *«Поведение и психика»*. С первых уроков по этой теме необходимо углублять понятие «психическое здоровье». На уроке «Биоритмы. Сон и сновидения» акцентировать внимание на влияние биоритмов на умственную и физическую работоспособность и эмоциональность человека. К сожалению, как показали результаты ученического исследовательского проекта «Биологические ритмы человека и режим дня», только 3% учащихся высыпается сполна. Важно, чтобы подростки понимали, что хроническое недосыпание является причиной нервно-психических заболеваний у подростков: неврозов, психозов, депрессивных состояний, утомления, переутомления [10].

Реализуя индивидуальный подход, необходимо каждому учащемуся предлагать содержание на максимальном для него уровне, обеспечивающее его усвоение на безопасном минимуме – на уровне федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Это позволяет создать ситуацию успеха у каждого, что важно для развития мотивационной сферы учащихся, их эмоционального здоровья, воспитывает ответственность за себя, уверенность, что от него зависит достижение поставленной цели.

Стимулируя учащихся к активной работе, предложить индивидуально ориентированные задания с учетом их склонностей и интересов. Для подтверждения важности изучаемого материала привлекать подростков к поиску использования изучаемой информации или явления в реальных жизненных ситуациях. Задания учащиеся могут выполнять в форме рефератов, исследовательских проектов, создавать видеоролики и слайд-шоу

по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости, оформлять наглядные информационные стенды, создавать плакаты социальной направленности, презентации по профилактике инфекционных заболеваний: грипп, туберкулез, СПИД. Учителю при этом отводится роль консультанта и помощника. Выполнив работу, учащиеся убеждаются в своих образовательных возможностях. Это стимулирует их к укреплению и сохранению здоровья [24].

При изучении нового материала важно показать учащимся его значение для них самих, заинтересовать как естественным продолжением уже усвоенных знаний и базой для освоения последующей информации. Это развивает у учащихся аналитический подход к установлению причинно-следственных фактов и явлений. Представление нового материала на уроке в виде схем, опорных конспектов, таблиц, презентаций, кроссвордов, значительно облегчает его усвоение учащимися. Таким образом, включение вопросов формирования здорового образа жизни учащихся, требует совершенствование организации и методики обучения [2].

ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 60 г. Пензы. Всего в исследовании приняло участие 118 обучающихся 8 классов. Эксперимент проводился с целью выявления эффективности применения программы формирования понятий и навыков здорового образа жизни. В ходе нашего эксперимента мы определили контрольные классы (59 человек) и экспериментальные классы (59 человек). Все классы обучались по учебнику Драгомилов А. Г., Маш Р. Д. «Человек», который относится к линии УМК И. Н. Пономаревой. Биология (Концентрическая) (5-9 классы). Данный учебник базового уровня образования соответствует программе курса биологии, имеющей концентрический принцип построения. Рассчитан на изучение раздела «Человек и его здоровье» по 2 часа в неделю в 8 классе и содержит сведения, предусмотренные стандартом биологического образования. Учебник включает систему лабораторных и практических работ по основным темам курса. В экспериментальных классах материал учебника был скорректирован для формирования у учащихся понятий и навыков здорового образа жизни [10].

Работа проводилась в несколько этапов. Первый этап включал анализ и обобщение научно-методической литературы и предусматривал теоретическое обоснование проблемы, конкретизацию основных положений работы, поиск эффективных средств и методов организации и проведения экспериментального исследования. Определялись цель и задачи исследования, объект, предмет, гипотеза и актуальность работы.

На втором этапе был проведен основной педагогический эксперимент с целью определения эффективности разработанной программы формирования понятий и навыков здорового образа жизни у обучающихся 8 классов.

На третьем этапе проводилась систематизация полученных данных, написание и оформление работы.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы – позволил определить направление работы, сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения. Основное внимание уделялось изучению вопросов, связанных с формированием понятий и навыков здорового образа жизни обучающихся 8 классов.

Метод опроса (тестирование, анкетирование). Были разработаны анкеты и тестовые задания, направленные на выявление уровня сформированности понятий и навыков здорового образа жизни у обучающихся 8 классов.

Педагогический эксперимент – с помощью эксперимента оценивалась эффективность разработанной программы формирования здорового образа жизни у обучающихся 8 классов.

Математическая обработка данных. В нашей работе использовался для обработки результатов тестирования в процентном соотношении.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Анализ оценки качества знаний школьников в вопросах сохранения и укрепления здоровья

Анализ научно-методической литературы по вопросам формирования здорового образа жизни учащихся позволил сделать заключение о том, что раздел биологии «Человек и его здоровье» обладает значительными возможностями формирования у учащихся знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья [23].

Необходимым условием, обеспечивающим здоровый образ жизни человека, является отношение к здоровью как наивысшей ценности и наличие необходимых знаний и умений для его поддержания. В связи с этим нам необходимо было провести первый этап эксперимента, для выяснения исходного уровня знаний и умений по вопросам обеспечения здоровья и степени ориентации учащихся на здоровый образ жизни, изучающих раздел «Человек и его здоровье». Для этого использовали методы эмпирических исследований: анкетирование, наблюдение, беседы с учителями и родителями учащихся.

В ходе констатирующего эксперимента было проанализировано 118 анкет обучающихся. Анкета включала 10 вопросов, на некоторые из них можно было выбрать несколько вариантов ответов. Ниже приведен анализ ответов обучающихся, принимавших участие в нашем исследовании (табл. 1).

Первый вопрос анкеты (*Что Вы понимаете под здоровьем человека?*) был включен для выяснения понимания учащимися понятия и сущности здоровья.

Таблица 1 – Что понимают учащиеся под здоровьем человека

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля в %
А. Отсутствие хронических заболеваний	118	100%
Б. Крепкий иммунитет и устойчивость к болезням	109	92,7%
В. Хорошее самочувствие и уравновешенность	65	55,2%
Г. Сила и выносливость	36	30,6%
Д. Уравновешенность нравственных, физических, психических характеристик личности и социальное благополучие	10	8,4%
Е. Саморегуляция и нормальное функционирование организма в окружающей среде	8	6,8%

Анализ ответов на этот вопрос показал, что все учащиеся рассматривают здоровье как отсутствие хронических заболеваний. 92,7% отмечают, что здоровье характеризуется крепким иммунитетом и устойчивостью к возбудителям болезней. Показателем здоровья считают хорошее самочувствие и уравновешенность 55,2% из числа опрошенных. Под здоровьем понимают физические показатели (силу и выносливость) 30,6% учащихся. Рассматривают взаимосвязь физического, психического, нравственного и социального благополучия в сущности здоровья 8,4%. Связывают свое здоровье с саморегуляцией и нормальным функционированием организма в окружающей среде 6,8% учащихся.

Таким образом, у подростков не сформировано представление о компонентах и показателях здоровья. У учащихся оно в основном связывается с отсутствием болезней и хорошей физической формой.

Второй вопрос (*Что Вы понимаете под здоровым образом жизни?*) включен в анкету, для определения представления учащихся о составляющих здорового образа жизни (табл.2).

Таблица 2 – Представления учащихся о компонентах здорового образа жизни человека

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля в %
А. Отсутствие вредных привычек	100	84,6%
Б. Физическая активность, занятия спортом	84	71,3%
В. Рациональное питание	20	17,3%
Г. Соблюдение режима дня	7	6,4%
Д. Закаливание организма	4	4,0%
Е. Полноценный сон	7	6,4%
Ж. Соблюдение норм личной и общественной гигиены	74	62,9%
З. Предупреждение стрессов и психическое благополучие	16	13,7%
И. Поведение, направленное на сохранение здоровья, а также повышение адаптаций организма в окружающей среде	10	8,8%

Из опрошенных, только 8,8% учащихся связывают здоровый образ жизни с поведением, направленным на сохранение здоровья и повышение адаптаций организма в окружающей среде. Большинство из них под здоровым образом жизни понимают отсутствие вредных привычек (84,6%), занятия физкультурой и спортом (71,3%), соблюдение правил личной гигиены (62,9%).

Незначительное число учащихся предполагает рациональное питание (17,3%) и предупреждение стрессов (13,7%) как важные составляющие здорового образа жизни. Практически без внимания остаются такие факторы, как соблюдение режима дня (6,4%), полноценный сон (6,8%), закаливание организма (4,0%). Проанализировав ответы, мы сделали вывод, что у подростков не сформировано понятие о здоровом образе жизни и его компонентах.

Третий вопрос (*Как Вы укрепляете свое здоровье в повседневной жизни?*), задан для определения того, как учащиеся реализуют имеющиеся знания практические умения, чтобы укрепить свое здоровье.

Таблица 3 – Способы укрепления здоровья учащимися в повседневной жизни

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
А. Регулярно делают зарядку	33	28,2%
Б. Активно занимаются физкультурой, спортом	58	49,1%
В. Соблюдают режим дня	4	4,0%
Г. Соблюдают правила личной гигиены	118	100%
Д. Закаливают свой организм	4	4,0%
Е. Следуют правилам рационального питания	19	15,7%
Ж. Гуляют на свежем воздухе в свободное время	90	76,2%
З. Не имеют вредных привычек	64	54,0%
И. Высыпаются сполна	2	2,0%

Анализ ответов показал, что основной фактор укрепления здоровья в понимании учащихся – это соблюдение правил личной гигиены, его указали все 80 опрошенных. Укрепляют свое здоровье прогулками на свежем воздухе 76,2%, активными занятиями физкультурой и спортом – 49, 9% учащихся, отсутствием вредных привычек – 54,0%. Незначительная часть учащихся регулярно делает зарядку (28,2%). К сожалению, правила рационального питания выполняет только 15,7% подростков. Что касается таких способов укрепления здоровья, как соблюдение режима дня, закаливание организма, полноценный сон, то этим факторам не придается должного значения.

Четвертый вопрос анкеты (*Какие причины мешают Вам заниматься своим здоровьем?*) позволил нам определить личностное отношение учащихся к обеспечению собственного здоровья.

Таблица 4 – Причины, мешающие учащимся заниматься своим здоровьем

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
А. Лень	103	87,5%
Б. Нехватка времени	90	76,2%
В. Недостаток знаний о факторах, влияющих на здоровье	45	38,3%

Таблица 4 – Причины, мешающие учащимся заниматься своим здоровьем
(продолжение)

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
Г. Отсутствие условий	13	11,2%
Д. Считают, что здоровы и болезни им не грозят	75	64,1%

К факторам, мешающим заниматься своим здоровьем, учащиеся относят лень (87,5%) и недостаток знаний о факторах, влияющих на здоровье (38,3%). Кроме того, заслуживает внимания достаточно высокий процент — 76,2% учащихся, ссылающихся на нехватку времени. Отметим, что считают себя здоровыми 64,1% учащихся. Они уверены, что болезни им не грозят. На наш взгляд, это завышенная самооценка, связанная с особенностями подросткового возраста. В юном возрасте не обладая в целом физическими изысками, всегда свойственно легкомысленное отношение к здоровью.

Изучение данных диспансеризации учащихся, участвующих в исследовании, позволило выявить, что здоровыми признаны только 10,8% обучающихся исследуемой группы (12 человек). У остальных подростков (89,12%) наблюдаются нарушения опорно-двигательной системы, зрения, бронхолегочная и гастроэнтерологическая патология, травмы и отравления, болезни кожи и почек, инфекционные и паразитарные болезни.

Пятый вопрос анкеты (*Какой из факторов, является наиболее определяющим здоровье человека?*) задан для выяснения осведомленности учащихся и их мнения о факторах, формирующих здоровье человека.

Таблица 5 – Осведомленность учащихся о факторах, определяющих здоровье

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
А. Образ жизни человека	11	9,2%
Б. Экологические, природно-климатические факторы	80	68,1%

Таблица 5 – Осведомленность учащихся о факторах, определяющих здоровье (продолжение)

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
В. Состояние системы здравоохранения	18	15,3%
Г. Генетика, наследственность	8	7,2%

Более половины опрошенных – 68,1%, среди факторов, определяющих состояние здоровья, назвали неблагоприятные экологические условия. При этом с собственным образом жизни состояние здоровья связывает только 9,2%. Ответственность за свое здоровье возлагают на систему здравоохранения 15,3% учащихся и 7,2% опрошенных считают наследственность, фактором, определяющим здоровье. Тем временем, по данным экспертов ВОЗ, в формировании здоровья человека определенное значение имеют: образ жизни – 50%; генетика, наследственность – 20%; экологические, природно-климатические факторы – 20%; состояние системы здравоохранения – 10%.

Ответы на шестой вопрос что для учащихся является основными источниками информации по сохранению здоровья и формирования здорового образа жизни. анкеты, представленные в таблице 6, позволили выяснить,

Таблица 6 – Источники получения информации учащимися по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
А. Лечащие врачи	84	70,9%
Б. Семья, беседы с родителями	96	81,8%
В. Телепередачи, реклама, Интернет	37	31,4%
Г. Уроки и беседы с учителями	31	26,2%

Таблица 6 – Источники получения информации учащимися по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни (продолжение)

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
Д. Чтение газет, журналов	25	20,9%
Е. Советы друзей	74	63,3%

Основную информацию о здоровом образе жизни большинство подростков получают в семье (81,8%) и от лечащих врачей (70,9%), велика роль друзей (63,3%). Но возникает вопрос, действительно ли их советы позволяют сохранять и укреплять здоровье? Просматривая телепередачи и рекламу, информацию о здоровье получают 31,4% учащихся. В газетах и журналах нужную информацию в отношении здоровья находит 20,9% из числа опрошенных учащихся. Отметим, что средства массовой информации часто несут отрицательную информацию в отношении здоровья, либо предлагают скучные и малопривлекательные пропагандистские мероприятия для его сохранения.

Проводимые в школе для формирования здорового образа жизни уроки и беседы с учителями, отметили только 26,2% учащихся. Это говорит о том, что многие учителя не уделяют должного внимания проблеме формирования здорового образа жизни у учащихся и в недостаточной степени включают материал по сохранению и укреплению здоровья в содержание занятий.

Анализ ответов на седьмой вопрос (*Как вы оцениваете уровень своих знаний в области сохранения и укрепления здоровья?*) показал следующие результаты:

Таблица 7 – Оценка учащимися уровня своих знаний в области сохранения и укрепления здоровья

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
А. Высокий	17	14,1%
Б. Средний	57	48,3%
В. Низкий	42	35,8%
Г. Затрудняются ответить	2	1,6%

По результатам ответов 14,% учащихся считают, что их уровень знаний в области сохранения и укрепления здоровья высокий, 48,3% из числа опрошенных учащихся оценивают его как средний. Полагаем, что эта самооценка завышена, т.к. у большинства подростков не сформировано реальное представление о проблеме здоровья в целом и о его составляющих. Свои знания в области сохранения и укрепления здоровья низко оценивают 35,89% учащихся и 1,6% затрудняются с ответом.

Исходя из вариантов ответов на седьмой вопрос, нами был задан следующий. *(Хотели бы Вы получить дополнительные знания о том, как сохранить и укрепить здоровье?)*.

Таблица 8 – Желание учащихся получать дополнительные знания о сохранении и укреплении здоровья

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
А. Да	44	37,1%
Б. Нет	74	62,9%
В. Не знаю	0	0%

Как видно из таблицы 8, 62,9% учащихся считают, что они не нуждаются в получении дополнительных знаний по формированию здорового образа жизни. Однако, отвечая на седьмой вопрос, 84,1% подростков оценивают свои знания как средние и низкие. Незаинтересованность учащихся к вопросам по сохранению и укреплению здоровья говорит о слабой мотивации к здоровому образу жизни.

Девятый вопрос анкеты (*Какая форма подачи информации по составляющим здорового образа жизни для Вас наиболее интересна?*), был задан для выявления более эффективного использования организационных форм образовательного процесса в решении этой проблемы.

Таблица 9 – Формы подачи информации по составляющим здорового образа жизни, наиболее интересные для учащихся

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля в %
А. Беседы	85	72,1%
Б. Тематический вечер, театрализованные представления	52	44,3%
В. Просмотр обучающих фильмов	16	13,3%
Г. Конференции или круглые столы	80	67,7%
Д. Дискуссия или диспут	97	82,2%
Е. Презентации по результатам проектной исследовательской деятельности учащихся	78	66,5%
Ж. Плакаты, рисунки, листовки, памятки	70	59,2%

Результаты ответов показывают, что учащиеся проявляют большой интерес к разным формам предъявления важной для них информации. Наибольшее предпочтение подростки отдают дискуссиям и диспутам (82,2%), беседам (72,1%). Эти формы способствуют развитию умений мыслить, анализировать, задавать вопросы, отстаивать свою точку зрения и уважать мнение других, критически подходить к чужим и собственным

суждениям. Наименее интересны для подростков просмотры обучающих фильмов (13,3%). Хотя это один из способов информирования учащихся.

Более половины опрошенных учащихся (66,5%) считают, что презентации по результатам проектной исследовательской деятельности по аспектам здорового образа жизни дают информацию, заставляющую задуматься о своем здоровье. Проведение конференций, круглых столов для активизации познавательной деятельности и расширения кругозора, интересно для 67,7% учащихся.

Распространение среди подростков листовок, памяток, буклетов с информацией о сохранении, укреплении здоровья, изготовленных силами самих учащихся, выпуск плакатов и рисунков интересно для 59,2% учащихся. Назвали тематические вечера и театрализованные представления, проводимые в школе, как интересную форму 44,3% из числа опрошенных.

Для выяснения отношения учащихся к различным жизненным ценностям, в том числе к здоровью, был предложен десятый вопрос анкеты (*Оцените (от 1 до 10) по степени важности для Вас следующие жизненные приоритеты: семья, карьера, материальное благополучие, успех и известность, здоровье, независимость, успех у противоположного пола, учеба и образование, общение с друзьями, путешествия и отдых*).

Таблица 10 – Оценка учащихся жизненных приоритетов по степени важности

Варианты ответов на вопрос	Количество ответивших	Доля, в %
1. Здоровье 10 баллов	28	22,9%
2. Здоровье 9 баллов	44	36,2%
3. Здоровье 8 баллов	34	27,8%
4. Здоровье 7 баллов	12	9,6%

Проведенный анализ ответов показал, что учащиеся не оценивали свое здоровье ниже 6 баллов. Но только 22,9% считают его наивысшей ценностью, оценив в 10 баллов. К сожалению, ценность здоровья у современных подростков достаточно низкая. В иерархии личностных ценностей оно не относится к приоритетным, уступая место материальному благополучию, карьере, семье, образованию.

Таким образом, результат анкетирования показал, что учащиеся, изучавшие раздел «Человек и его здоровье», недостаточно осведомлены в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Учащиеся имеют поверхностные знания о факторах, влияющих на здоровье и ограниченные представления о составляющих здорового образа жизни, его роли в обеспечении здоровья.

3.2 Результаты формирования навыков здорового образа жизни в ходе изучения раздела «Человек и его здоровье»

При изучении раздела «Человек и его здоровье» в 8 классах мы определили контрольные и экспериментальные классы. Все классы обучались по одной программе, но в экспериментальных классах материал учебника был скорректирован для формирования у учащихся здорового образа жизни.

Экспериментальное обучение проводили с усилением в содержании раздела «Человек и его здоровье» аспектов по формированию здорового образа жизни.

Изучение эффективности формирования у учащихся здорового образа жизни осуществлялась на основании контрольных работ, проведенных на разных этапах обучения. Каждая из работ содержала вопросы, по ответам на

которые можно судить об уровне знаний, умений в области сохранения и укрепления здоровья или формирования здорового образа жизни.

Первая проверочная работа проводилась в начале учебного года, после изучения тем «Введение», «Общий обзор строения организма человека», «Нервная система», «Нервно-гуморальная регуляция» и содержала следующие вопросы:

1. Охарактеризуйте факторы риска, влияющие на здоровье человека, связанные с образом жизни.

2. Какие причины заболеваний мозга вы знаете? Назовите основные компоненты здорового образа жизни, обеспечивающие сохранение здоровья нервной системы.

3. От каких факторов зависит телосложение человека?

4. Больному сахарным диабетом необходимы инъекции инсулина. Что может произойти при передозировке этого препарата? Какую помощь вы бы оказали больному в этом состоянии?

Ответы учащихся на первый вопрос: «Охарактеризуйте факторы риска, влияющие на здоровье человека, связанные с образом жизни», представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Факторы риска, влияющие на здоровье человека

Факторы риска, влияющие на здоровье человека	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1 .Вредные привычки	97,6%	86,4%
2.Неполноценное питание	91,2%	83,0%
3.Несоблюдение правил личной гигиены	97,6%	86,4%
4.Низкая двигательная активность	73,8%	48,3%
5.Несоблюдение режима дня	55,5%	38,9%
6.Неполноценный сон	76,1%	27,1%
7. Стрессы и душевный дискомфорт	80,1%	6,7%

Таблица 11 – Факторы риска, влияющие на здоровье человека (продолжение)

Факторы риска, влияющие на здоровье человека	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
8. Низкая культура потребления медицинских услуг	34,1%	нет
9. Травмоопасные ситуации в быту	51,5%	10,1%

Данный вопрос был направлен на выяснение уровня знаний учащихся о составляющих компонентах образа жизни человека и о том, какие из них негативно влияют на состояние здоровья. Сопоставление ответов учащихся контрольных и экспериментальных классов показал, что последние, более полно усвоили понятие «фактор риска» и отмечали их комплексное влияние на здоровье человека.

Учащиеся контрольных классов в основном указывали следующие факторы: вредные привычки, неполноценное питание, несоблюдение правил личной гигиены и низкая двигательная активность. Меньше половины – 38,9% учащихся считают факторами риска несоблюдение режима дня и 27,1% - неполноценный сон. Небольшая группа учащихся назвала стрессы, душевный дискомфорт и травмоопасные ситуации в быту.

Ответы учащихся экспериментальных классов имели большую глубину раскрытия материала, отличались развернутостью, содержали больше разнообразных примеров. Как правило, они указывали не менее 6 факторов риска, отрицательно влияющих на здоровье человека. Кроме того, 34,1% учащихся экспериментальных классов назвали низкую культуру потребления медицинских услуг, как фактор риска. Они правильно указали, что квалифицированная помощь и информированность является залогом здоровья своего и окружающих.

В таблицах 12, 13 представлены анализы ответов учащихся на второй вопрос: «Какие причины заболеваний мозга вы знаете? Назовите основные

компоненты здорового образа жизни, обеспечивающие сохранение здоровья нервной системы».

Таблица 12 – Причины заболеваний мозга

Причины заболеваний мозга	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Нарушение кровоснабжения	15,8%	7,6%
2. Алкоголь, наркотики	96,8%	93,2%
3. Курение	70,6%	44,9%
4. Яды растений, грибов, животных	19,0%	0,8%
5. Инфекционные возбудители (вирусы, бактерии)	54,7%	2,5%
6. Соли тяжелых металлов	16,6%	3,3%
7. Травмы, ушибы	69,0%	52,5%
8. Наследственные факторы	36,5%	4,9%

Анализ ответов показал, что учащиеся контрольных классов среди причин, вызывающих заболевание мозга, выделяют три основные: употребление алкоголя и наркотических веществ, курение и травмы. О других факторах у учащихся слабые представления. Это, на наш взгляд объясняется тем, что данный вопрос не освещается в учебнике биологии «Человек» Драгомилова А.Г., Маша Р.Д. [10]. Ответы учащихся экспериментальных классов более содержательны и обоснованы.

Учащимся было предложено назвать компоненты здорового образа жизни, обеспечивающие устойчивое функционирование нервной системы.

Таблица 13 – Компоненты здорового образа жизни, обеспечивающие сохранение здоровья нервной системы

Основные компоненты ЗОЖ, обеспечивающие сохранение здоровья нервной системы	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Соблюдение режима дня	53,1%	5,0%
2. Полноценное питание	58,7%	8,4%
3. Полноценный сон	76,1%	32,2%
4. Избегание стрессов	80,1%	20,3%
5. Отказ от вредных привычек	97,6%	93,2%

Ответы учащихся контрольных классов свелись к отказу от вредных привычек. Такой ответ дали 93,2%. Остальным компонентам здорового образа жизни было отведено незначительное внимание. Мы объясняем это тем, что у подростков не сформировано представление о здоровом образе и его составляющих.

Учащиеся экспериментальных классов выделили пять основных компонентов здорового образа жизни. Из них на первом месте стоит отказ от вредных привычек. Так ответили 97,6% учащихся. На втором – избегание стрессов - 80,1%, на третьем – полноценный сон - 76,1%. Важным в сохранении здоровья нервной системы считают полноценное питание 58,7% учащихся и необходимость соблюдения режима дня, в целях профилактики утомления -53,1%.

Анализ ответов учащихся на третий вопрос: *«От каких факторов зависит телосложение человека?»* представлен в таблице 14.

Таблица 14 – Факторы, влияющие на здоровое телосложение

Факторы, влияющие на здоровое телосложение	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Нет ответа	нет	5,9%
2. Занятия физкультурой и спортом	96,0%	84,7%
3. Влияние гормонов. Состояние обмена веществ	85,7%	12,71%
4. Питание	90,48%	57,6%
5. Наследственная предрасположенность	30,9%	14,4%
6. Болезни и травмы, нарушающие телосложение	53,97%	нет
7. Диета	3,1%	7,6%

Ответы на этот вопрос позволили нам выяснить, связывают ли учащиеся зависимость телосложения от образа жизни человека и состояния его здоровья. Результаты ответов показали более высокий уровень знаний учащихся экспериментальных классов. В большинстве ответов были указаны 4 фактора, влияющих на телосложение человека. Учащиеся считают важными как физические тренировки и рациональное питание, так и процессы обмена веществ, зависящие от образа жизни человека. Кроме того, 53,9% учащихся указали в своих ответах принятие мер по избежанию травм и болезней, приводящих к нарушению формы тела и инвалидности. Это является показателем проявления заботы о своем здоровье и здоровье окружающих.

Учащиеся контрольных классов указали 1-2 фактора и акцентировали внимание на занятия физкультурой и питание человека. Нам думается, что эти ответы были интуитивны, поскольку вопрос о типах телосложения человека, их зависимости от образа жизни не освещаются в теме «Общий обзор строения организма человека» в используемом учебнике «Человек».

Отметим, что в контрольных и экспериментальных классах к одним из факторов, влияющих на телосложение, была отнесена диета. Мы полагаем, что это были ответы девочек. Однако, это заблуждение многих девочек-подростков, которые хотят быть стройными и подтянутыми, но имеют проблемы с лишним весом.

Анализы ответов учащихся на четвертый вопросы: «Больному сахарным диабетом необходимы инъекции инсулина. Что может произойти при передозировке этого препарата? Какую помощь вы бы оказали больному в этом состоянии?» представлены в таблицах 15,16.

Таблица 15 – Реакция организма на передозировку инсулина

Реакция организма на передозировку инсулина	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Нет ответа	5,5%	21,1%
2. Плохое самочувствие	53,9%	59,3%
3. Содержание глюкозы в крови повысится	3,9%	8,4%
4. Резко падает уровень глюкозы в крови, обморочное состояние	42,0%	14,4%

Таблица 16 – Помощь больному в случае передозировки инсулина

Ваша помощь больному в случае передозировки инсулина	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Вызвали бы скорую помощь	44,4%	82,2%
2. Дали бы воды	7,1%	6,7%
3. Дали бы сладкий чай или кусочек сахара	53,9%	14,4%

Ответы на данный вопрос позволил выяснить уровень знаний учащихся о влиянии гормонов на обмен веществ и навыках оказания первой помощи в

экстремальных ситуациях. В контрольных классах только 14,4% учащихся правильно ответили на вопрос. Не ответили или дали неверный ответ 29,6% учащихся. Указали, что человек будет себя хуже чувствовать 59,3%. Можно сказать, что таким образом учащиеся ушли от ответа.

В экспериментальных классах 42,0% ответили верно на поставленный вопрос. Правильно оказать первую помощь смогли бы 53,9% учащихся. Таким образом, учащиеся затруднились ответить, что случится при передозировке инсулина, но понимали, что в этом случае нужно делать. Нет ответа или он неправильный среди 9,5% учащихся экспериментального класса и 53,9% дали общий ответ – плохое самочувствие, без каких-либо объяснений.

Вторая проверочная работа проводилась после изучения тем «Кровь и кровообращение», «Дыхание», «Пищеварение», «Обмен веществ и энергии» и содержала следующие вопросы:

1. Назовите факторы здорового образа жизни, способствующие укреплению иммунитета.
2. Какие измерения вы будите использовать в целях оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
3. Сформулируйте правила рационального питания.
4. Приведите аргументы в пользу отказа от курения, рассмотрев влияние этой пагубной привычки на дыхательную систему.

Ответы учащихся на первый вопрос: *«Назовите факторы здорового образа жизни, способствующие укреплению иммунитета»*, представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Факторы здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет

Факторы здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Отказ от вредных привычек: курение и алкоголь	67,7%	66,9%
2. Положительные эмоции, предупреждение стрессов	36,2%	нет
3. Закаливание организма	95,9%	63,4%
4. Предупреждение утомления, отдых	52,4%	24,1%
5. Предупредительные прививки (вакцинация)	95,1%	78,5%
6. Физическая активность, тренировки	67,7%	30,3%
7. Сбалансированное питание, витаминизация	87,9%	46,4%
8. Контроль за употреблением лекарств	38,7%	нет

Данный вопрос был задан для того, чтобы выяснить, как учащиеся понимают взаимосвязь между образом жизни человека и состоянием его иммунитета, значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, влияние факторов риска образа жизни на ослабление иммунитета. Анализ ответов показал, что учащиеся экспериментальных классов в своих ответах указывали, как правило, более 5 факторов, благотворно влияющих на состояние иммунитета. Учащиеся контрольных классов в основном указали 3 компонента здорового образа жизни человека, назвали прививки, отказ от вредных привычек (курение), закаливание.

В таблице 18 представлены ответы учащихся на второй вопрос: «Какие измерения вы будите использовать в целях оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?».

Таблица 18 – Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Определение пульса (ЧСС)	21,7%	77,6%
2. Определение ЧСС до и после нагрузки и динамики восстановления пульса	78,2%	11,6%
3. Измерение кровяного давления	25,0%	46,4%
4. Расчет пульсового давления	47,5%	нет
5. Расчет коэффициента выносливости	51,6%	нет

Этот вопрос был задан для определения того, насколько у учащихся развиты навыки самонаблюдения и самоконтроля, умения оценивать функциональное состояние жизненно важных систем организма и анализировать состояние своего здоровья. Анализ ответов показал, что 64,2% учащихся контрольных классов назвали только по одному измерению и ограничились регистрацией таких показателей как: частота сердечных сокращений, кровяное давление, лишь некоторые учащиеся назвали восстановление частоты пульса до и после нагрузки. Всего 35,7% учащихся смогли назвать по два измерения для самооценки состояния работы сердечно-сосудистой системы.

Более глубокие и осознанные знания показали учащиеся экспериментальных классов. Они указали, что смогут определить способность к саморегуляции сердечной деятельности, определив ЧСС до и после нагрузки и динамику восстановления пульса, рассчитают пульсовое давление и коэффициент выносливости, как важных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. По три верных

измерения указали 47,5% учащихся. Назвали регистрацию двух показателей 39,5% учащихся. Однозначный ответ дали 2,4% учащихся.

Анализ ответов учащихся на третий вопрос: «Сформулируйте правила рационального питания» мы видим в таблице 19.

Таблица 19 – Правила рационального питания

Правила рационального питания	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Соблюдение режима питания, прием пищи в одно и тоже время	79,0%	41,9%
2. Соответствие калорийности продуктов энерготратам. Умеренность: опасность переедания, вред недоедания	85,4%	52,6%
3. Разнообразный пищевой рацион. Больше свежих овощей и фруктов	62,9%	28,5%
4. Сбалансированность питания: содержание основных питательных веществ	52,4%	3,5%
5. Трехразовое, четырехразовое питание	75,8%	70,5%
6. Отказ от нездоровой еды: чипсов, газировки	28,2%	нет

Этот вопрос позволил определить уровень усвоения учащимися понятия о рациональном питании, как компонента здорового образа жизни. Анализ ответов показал, что учащиеся контрольных классов в среднем сформулировали по 2-3 правила. Среди них указали: трех-, четырехразовое питание, прием пищи желательно в одно время, не переедать на ночь, соблюдение норм питания, больше есть свежих овощей и фруктов. При этом подростки практически не имеют представления о сбалансированном питании, что является одним из важных принципов рационального питания.

Учащиеся экспериментальных классов в своих ответах указали по 4 правила. Их ответы были более содержательны, обоснованы. Формулировки были четкими.

Анализ ответов учащихся на четвертый вопрос: «Приведите аргументы в пользу отказа от курения, рассмотрев влияние этой пагубной привычки на дыхательную систему» приведен в таблице 20.

Таблица 20 – Негативное влияние курения на дыхательную систему

Негативное влияние курения на дыхательную систему	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Раздражает слизистые оболочки верхних дыхательных путей, что приводит к сильному кашлю	65,32%	58,03%
2. Развивается хронический бронхит	34,68%	2,68%
3. Нарушается газообмен в легких	62,10%	13,40%
4. Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям. Курильщик чаще болеет	67,74%	25,89%
5. Раздражение голосовых связок, что делает голос сильным и хриплым	54,03%	30,36%
6. Развитие рака легких	95,16%	73,21%

Данный вопрос был направлен на выяснение уровня знаний учащихся о негативном влиянии табачного дыма на дыхательную систему человека. Отметим, что ответы учащихся экспериментальных классов были более полные, с пояснениями. Например, в своих аргументах они не просто указывали, что курильщик чаще болеет, а объясняли это тем, что снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям. Некоторые установили прямую связь между курением и туберкулезом. Кроме того, учащиеся экспериментальных классов лучше объяснили, почему у курящего человека развивается кашель.

У учащихся контрольных классов основными ответами были: развитие рака легкого и возникновения сильного кашля (без объяснения). Но то, что кашель может перейти в хронический бронхит, указало только 2,6% учащихся. Учащиеся контрольных классов продемонстрировали слабые знания в том, что последствиями курения является нарушение газообмена в легких, снижение их сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, раздражение голосовых связок. Это объясняется тем, что данный вопрос очень слабо раскрыт в учебнике биологии «Человек» Драгомилова А.Г., Маша Р.Д. [10].

Третья проверочная работа проводилась после изучения тем «Выделение», «Кожа», «Опора и движение», «Органы чувств» и содержала следующие вопросы:

1. Какие факторы образа жизни человека могут стать причиной заболеваний почек?
2. В чем состоит оздоровительный эффект закаливания?
3. Приведите аргументы в пользу оздоровительного действия умеренных физических нагрузок на организм.
4. Каким правилам вы будете следовать для предупреждения нарушения зрения и глазных болезней?

В таблице 21 представлен анализ ответов учащихся на первый вопрос: «Какие факторы образа жизни человека могут стать причиной заболеваний почек?»

Таблица 21 – Факторы образа жизни, вызывающие заболевания почек

Факторы образа жизни, вызывающие заболевания почек	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Переохлаждение организма	50,7%	29,6%

Таблица 21 – Факторы образа жизни, вызывающие заболевания почек
(продолжение)

Факторы образа жизни, вызывающие заболевания почек	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
2. Пренебрежение правилами личной гигиены и как следствие распространение инфекционных заболеваний	69,5%	38,1%
3. Бесконтрольный прием лекарственных препаратов	18,7%	нет
4. Употребление алкоголя	79,6%	41,5%
5. Употребление острой, копченой пищи, с избытком соли. Содержание в ней канцерогенных веществ	75,7%	47,4%
6. Попадание в организм ядов, солей тяжелых металлов: свинца, ртути, т.д.	11,7%	2,5%
7. Употребление напитков: сладкой газировки (фанты, спрайта, колы и др.), энергетических коктейлей	10,1%	нет
8. Ушибы и травмы	18,7%	5,9%

Данный вопрос позволял выяснить, насколько у учащихся сформировано представление зависимости состояния здоровья почек от образа жизни человека. Этот материал в учебнике представлен слабо. В результате, учащиеся контрольных классов давали неконкретные ответы и ограничивались, как правило, 1-2 факторами, вызывающими болезни почек.

Учащиеся экспериментальных классов раскрывали факторы риска, пагубно действующие на почки. Они отвечали аргументировано, обстоятельно, подкрепляя ответы примерами. Большинство учащихся в ответах указывали не менее 3-4 факторов. Некоторые из них показали знания, выходящие за рамки учебника биологии. Они назвали такие причины, вызывающие нарушения в работе почек, как: бесконтрольный

прием лекарственных препаратов – 18,7%, употребление газированных напитков и энергетических коктейлей – 10,1%, травмы и ушибы – 18,7% учащихся. Многие подростки указывали на опасность канцерогенных веществ, содержащихся в пище, приводя в пример пищевые красители, чипсы.

Анализ ответов учащихся на второй вопрос: «В чем состоит оздоровительный эффект закаливания?» представлен в таблице 22.

Таблица 22 – Элементы оздоровительного эффекта закаливания

Элементы оздоровительного эффекта закаливания	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Повышается устойчивость организма к факторам окружающей среды	85,1%	8,4%
2. Возникают положительные эмоции, улучшается настроение, бодрость	42,2%	3,4%
3. Повышается работоспособность и выносливость организма	59,3%	нет
4. Улучшается состояние кожи, ее кровоснабжение	37,5%	нет
5. Нормализуется, улучшается обмен веществ	44,5%	нет
6. Происходит тренировка терморегуляции: сосудов и мускулатуры кожи, потоотделения	51,5%	нет
7. Ограничились ответом: устойчивость к действию холода	10,9%	13,5%
8. Ограничились ответом: человек меньше болеет	нет	50,0%
9. Нет ответа	нет	21,2%

Этот вопрос позволил выяснить уровень знаний учащихся по такому важному компоненту здорового образа жизни как закаливание организма и

понимание его роли в сохранении и укреплении здоровья. Отметим, что у учащихся контрольных классов знания по этому вопросу оказались не сформированными. К сожалению, в учебнике биологии 8 класса «Биология. Человек» Драгомилова А.Г., Маша Р.Д. [10] вопрос об оздоровительном эффекте закаливающих механизмов не рассматривается. А в методическом пособии для учителей к данному учебнику лишь рекомендуется обсудить, что называется закаливанием и его принципы. Считаем это главной причиной того, что учащиеся не усвоили понятие «закаливание», не знают механизм и основные правила закаливания и не могут объяснить значение закаливающих эффектов для здоровья человека.

В экспериментальных классах проводился урок «Роль кожи в терморегуляции. Закаливание» и результаты ответов показали, что только 10,9% учащихся ограничились высказыванием, что закаливание повышает устойчивость организма к действию холода. Остальные учащиеся приводили в своих ответах по 3-4 аргумента в пользу оздоровительного эффекта закаливания. Кроме того, они установили взаимосвязь не только между закаливанием и физическим здоровьем, но и влиянием закаливающих процедур на психическое здоровье. Так, 42,2% учащихся считают, что благодаря закаливанию у человека возникают положительные эмоции, улучшается настроение, появляется бодрость.

В таблице 23 представлен анализ ответов учащихся на третий вопрос: *«Приведите аргументы в пользу оздоровительного действия умеренных физических нагрузок на организм?»*

Таблица 23 – Эффекты оздоровительного действия умеренных физических нагрузок на организм

Эффекты оздоровительного действия умеренных физических нагрузок на организм	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Влияет на формирование скелета	69,5%	47,4%

Таблица 23 – Эффекты оздоровительного действия умеренных физических нагрузок на организм (продолжение)

Эффекты оздоровительного действия умеренных физических нагрузок на организм	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
2. Повышает силу скелетной мускулатуры	90,6%	82,2%
3. Способствует тренировке дыхательной и кровеносной систем. Увеличивает ЖЕЛ, укрепляет мышцы сердца	58,5%	28,8%
4. Повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям (иммунитет)	66,1%	21,1%
5. Нормализуется (улучшается) обмен веществ	53,1%	5,0%
6. Снимается нервное напряжение, улучшается настроение	25,7%	16,1%
7. Повышается умственная работоспособность	43,7%	нет
8. Улучшается сон	46,0%	10,1%
9. Профилактика избыточного веса (ожирения)	55,4%	21,1%
10. Ограничились ответом: человек становится более выносливым и сильным	нет	8,4%

Данный вопрос был направлен на выявление качества усвоения знаний учащихся о положительном влиянии умеренных физических нагрузок на здоровье человека. Результаты выполнения контрольной работы показали, что уровень сформированности знаний по вопросу у учащихся экспериментальных классов был значительно выше. Большинство из них в своих ответах приводили не менее 5 аргументов в пользу оздоровительного действия физических нагрузок на организм. При этом они подчеркивали

значительное влияние двигательной активности не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. Так, 46,0% учащихся ответили, что при умеренной двигательной активности улучшится сон человека. Повышение умственной работоспособности отметили 43,7% учащихся. 25,7% учащихся указали, что умеренные физические нагрузки поднимут эмоциональный тонус, снимут нервное напряжение, уменьшат последствия стресса.

Учащиеся контрольных классов полных ответов не дали. Большинство из них, приводило в пример по 2 аргумента в пользу оздоровительного воздействия физической активности на организм. Основной акцент делался на повышение силы скелетных мышц (82,2% учащихся). На наш взгляд, причина такого низкого качества знаний у учащихся контрольных классов, в недостаточной освещенности данного материала в учебнике и в методических рекомендациях к проведению урока биологии по этой теме.

Анализ ответов учащихся на четвертый вопрос: *«Каким правилам вы будете следовать в целях предупреждения нарушения зрения и глазных болезней?»* представлен в таблице 24.

Таблица 24 – Правила профилактики нарушения зрения и глазных болезней

Правила профилактики нарушения зрения и глазных болезней	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
1. Соблюдение правил чтения текста	92,9%	72,0%
2. Правильное и достаточное освещение рабочего места	94,5%	66,1%
3. Употребление пищевых продуктов, содержащих витамин А	53,1%	19,4%
4. Соблюдение правил личной гигиены для предупреждения глазных инфекций	58,5%	56,7%
5. Недопустимость употребления алкоголя	27,3%	12,7%

Таблица 24 – Правила профилактики нарушения зрения и глазных болезней
(продолжение)

Правила профилактики нарушения зрения и глазных болезней	Встречаемость ответов в %	
	Экспериментальные классы	Контрольные классы
6. Профилактическое посещение окулиста для выявления нарушений зрения на ранних стадиях и принятия соответствующих мер	42,9%	нет
7. Соблюдение мер безопасности в быту для предупреждения травм глаз	64,0%	47,4%
8. Сокращение времени проведения за компьютером и телевизором	60,1%	38,1%
9. Выполнение гимнастики для глаз, отдых для глаз	57,8%	14,4%

Вопрос был включен в проверочную работу, для выяснения того, насколько прочно учащиеся усвоили требования, предъявляемые к гигиене зрения, их представления о факторах образа жизни, благоприятствующих зрению. Сопоставляя ответы учащихся экспериментальных и контрольных классов, мы пришли к выводу, что выше уровень знаний у учащихся экспериментальных классов. В своих ответах они аргументировано приводили не менее 5 правил, которые следует придерживаться для предупреждения нарушения зрения и глазных болезней. Однако только 27,3% учащихся ответили, что недопустимо употребление алкоголя, как фактора нарушающего зрения. В контрольных классах этот процент еще меньше – только 12,7% учащихся.

Отметим, что количество правильных и полных ответов в контрольных классах гораздо меньше. Результаты показывают, что в основном учащиеся придерживаются 3-х правил. Учащиеся контрольных классов не имеют представление о гимнастике для глаз. Их не многочисленные ответы на этот счет ограничились лишь отдыхом для глаз. Подростки не достаточно усвоили

гигиенические нормативы для глаз и значение их выполнения при пользовании компьютером, телевизором, а так же необходимость употребления пищевых продуктов, содержащих витамин А. Учащиеся контрольных классов не отметили важности профилактического посещения окулиста для своевременного выявления нарушений зрения. Как известно, информированность – залог здоровья, а культура потребления медицинских услуг – часть здорового образа жизни человека.

В конце учебного года была проведена итоговая контрольная работа по всему разделу «Человек и его здоровье» для выявления сформированных у учащихся знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, а также их отношения к здоровому образу жизни. Контрольная работа включала следующие вопросы:

1. Как вы понимаете содержание понятия «здоровый образ жизни»?
2. Рассмотрев пагубное влияние алкоголя на организм, приведите аргументы в недопустимости появления этой привычки у человека.
3. Чем опасен СПИД? Какие существуют меры профилактики этого заболевания?
4. Каким правилам вы будете следовать для обеспечения здорового полноценного сна?
5. Почему раз в год необходимо проходить флюорографию грудной клетки?
6. Что вы понимаете под здоровым питанием?
7. Назовите факторы, благотворно влияющие на психическое здоровье человека.

Каждый вопрос оценивался нами от 2 до 5 баллов. Таким образом, учащийся мог получить за выполненную работу минимальное число баллов 14, максимальное – 35 баллов.

Проведенное исследование дает основание утверждать, что у учащихся экспериментальных классов, изучивших раздел биологии «Человек и его

здоровье» скорректированного для формирования здорового образа жизни, знание материала более прочное и обоснованное. Подростки показали более осмысленное владение гигиенической и медицинской терминологией, умение ориентироваться в вопросах, связанных с сохранением и укреплением здоровья.

Кроме того, учащиеся продемонстрировали свое отношение к данной проблеме: потребность в сохранении здоровья, устойчивый интерес к здоровому образу жизни, стремление совершенствовать стиль поведения и образ жизни в целях достижения гармонии в физическом, психическом и нравственном здоровье, а так же неприятие антисоциальных привычек.

ВЫВОДЫ

1. Понятие здорового образа жизни всесторонне изучалось многими учеными медиками, психологами, и методистами. Однако в педагогике, теории и методике обучения биологии до настоящего времени нет единого, общепринятого подхода к формированию у учащихся осознанного отношения к здоровому образу жизни.

2. В результате теоретического анализа учебных программ, содержания школьных учебников биологии, учебных пособий и другой учебной и методической литературы установлено преобладание в ней анатомо-морфологического и физиологического материала, гигиенических сведений, которые не в полной мере отражают факторы риска для здоровья, возникшие в новых социальных условиях. В учебно-методической литературе по биологии неполно раскрыто содержание понятий «здоровье человека», «показатели здоровья», «компоненты здорового образа жизни», недостаточно внимания уделено формированию у учащихся практического умения вести здоровый образ жизни в условиях современного общества.

3. При формировании у учащихся убежденности в важности ведения здорового образа жизни следует учитывать методические закономерности: информационное обеспечение путем интеграции вопросов сохранения и укрепления здоровья в образовательный процесс по биологии; актуализация эмоционально-ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни; создание развивающей среды, обогащающей опыт учащихся по ведению здорового образа жизни.

4. Обучающиеся экспериментальных классов, изучавшие скорректированный для формирования здорового образа жизни вариант раздела биологии «Человек и его здоровье» показали качественное знание материала более прочное и обоснованное, чем обучающиеся контрольных классов. У подростков экспериментальной группы было выявлено более

осмысленное владение гигиенической и медицинской терминологией, умение ориентироваться в вопросах, связанных с сохранением и укреплением здоровья.

5. В результате более углубленного раздела «Человек и его здоровье», у подростков экспериментальной группы были сформированы потребность в сохранении здоровья, устойчивый интерес к здоровому образу жизни, стремление совершенствовать стиль поведения и образ жизни в целях достижения гармонии в физическом, психическом и нравственном здоровье, а так же неприятие антисоциальных привычек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антрофиков С.А., Васин В.Н., Куликов А.В., Себихов Ф.И. Здоровье человека и его критерии, некоторые методы оценки уровня здоровья // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 2. С. 165-170.
2. Баранова Н.А. Понятие «здоровый образ жизни» и проблема приобщения к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте // Вестник магистратуры. 2019. № 4-1 (91). С. 45-46.
3. Беляева А.В., Беляев Г.Ю. Образ мыслей и жизни как проблема формирования здорового образа жизни в современной отечественной школе // Менталитет, мировоззрение, credo в педагогике ненасилия. Материалы XXVIII Всероссийской научно-практической конференции. 2007. С. 80-87.
4. Бодрова Н.Ф. О потенциале учебников биологии по разделу «Человек и его здоровье» в решении проблемы сохранения здоровья обучающихся // Новой школе – здоровые дети. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 16-18.
5. Васильков П.С. Формирование здорового образа жизни будущих специалистов – важное направление учебно-воспитательного процесса // Практическая подготовка специалистов в условиях университетского образования: состояние, проблемы, перспективы. Материалы международной научно-практической конференции. 2008. С. 215-216.
6. Васильков П.С., Лавренев В.Н. Здоровый образ жизни – важная ценность субъектов учебно-воспитательного процесса // Практическая подготовка специалистов в условиях университетского образования: состояние, проблемы, перспективы. Материалы международной научно-практической конференции. 2008. С. 216-217.
7. Гомина М.И. Культура здорового образа жизни педагога ДОО как условие эффективного приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

// Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. 2019. С. 91-93.

8. Гуляева М.И., Павлов И.И. Биологический комикс как средство формирования физиологических понятий у школьников в курсе «Человек и его здоровье» // Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2015. № 1 (2). С. 137-139.

9. Давлетова Ч.С., Казакова Н.О. Дидактические возможности учебно-методического комплекса «Человек и его здоровье» для 8-го класса общеобразовательных школ Кыргызстана // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2020. № 11. С. 159-163.

10. Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. Биология: 8 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва: Вентана-Граф, 2019. 299 с.

11. Золотухина И.А., Пекер Е.С. Формирование исследовательских и интеллектуальных умений при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Исследования в области биологии и методики ее преподавания. Межкафедральный сборник научных трудов. Самара, 2002. С. 309-318.

12. Кадач О.В. Формирование здорового образа жизни, факторы, определяющие здоровый образ жизни студентов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Сибирский юридический институт МВД России. 2010. С. 199-202.

13. Карапузова С.В., Четова Ю.А. Формирование здорового образа жизни путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера образовательной деятельности // Молодежь и научно-технический прогресс. Сборник докладов XII международной

научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 3 т. 2019. С. 365-368.

14. Карпова Ж.А. Реализация практической направленности образовательного процесса по разделу «Человек и его здоровье // Шаг в науку. Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской). Москва, 2022. С. 608-610.

15. Кисляков П.А., Перевозчикова Е.В., Наряднова Ю.В. Система формирования здорового образа жизни будущих педагогов // Молодая наука – развитию Ивановской области. Материалы докладов научной конференции. 2005. С. 262-264.

16. Китаев М.Р., Китаева Э.А., Бакирова Э.А., Суетина Т.А. Механизмы внедрения проекта здорового образа жизни в форме «Объект здорового образа жизни» // Профилактическая медицина – 2018. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 263-267.

17. Кораблева Е.Н. О здоровье человека и основных, определяющих его компонентах // Современные технологии в мировом научном пространстве. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 46-48.

18. Максимук И.С. Развитие познавательного интереса у учащихся при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Методика обучения дисциплинам естественнонаучного цикла: проблемы и перспективы. Материалы XX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и школьников. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2021. С. 53-54.

19. Нарушевич В.Н. Практико-ориентированная направленность методической подготовки студентов по биологии (на примере раздела «Человек и его здоровье») // Наука – образованию, производству, экономике. Материалы XXIII(70) Региональной научно-практической конференции

преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. 2018. С. 61-63.

20. Ниетова З.Х., Ищанова С.Е. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 147-151.

21. Пилипенко Д.А. Формирование ценности здорового образа жизни у старших школьников посредством привлечения педагогов к здоровому образу жизни // Молодой ученый. 2021. № 11 (353). С. 181-183.

22. Пилушенко А.В. Вопросы теоретического осмысления категорий «Образ жизни» и «Здоровый образ жизни» // Вестник Томского государственного университета. 2015. № 398. С. 50-54.

23. Пястолова Т.А. Приёмы практико-ориентированного обучения раздела школьного курса биологии «Человек и его здоровье» в современных условиях // Современное образование: традиции и инновации. Материалы международной научно-практической конференции. Шадринский государственный педагогический университет и др., 2020. С. 236-238.

24. Рахимзянов И.И. Экология человека и его здоровье // Вестник магистратуры. 2021. № 5-2 (116). С. 14-16.

25. Седова Я.О., Жданова Л.А. Сформированность у школьников установок на здоровый образ жизни и разработка буклета «Секреты» здорового образа жизни» // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека. Материалы V Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. 2019. С. 342-344.

26. Сидельникова А.А., Павлова Т.Г. Здоровый образ жизни у обучающегося – основа жизни // Современные проблемы воспитательного

процесса в медицинском вузе. Материалы VI межрегиональной научно-практической конференции. 2018. С. 90-92.

27. Смирнова Т.Л., Никифорова В.Н., Емельянова М.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни и качестве жизни в учебных заведениях Чувашской Республики // Эффективные системы менеджмента – гарантии устойчивого развития. Материалы V международного научно-практического форума. Под редакцией И. И. Антоновой. 2016. С. 259-261.

28. Суматохин С.В., Носова Е.В., Чистяков Ф.Е. «Человек и его здоровье» // Биология в школе. 2021. № 2. С. 10-22.

29. Теремов А.В., Богданов Н.А., Пашин С.С. Лабораторные работы по разделу «Человек и его здоровье» // Биология в школе. 2007. № 6. С. 78.

30. Тихонова В.А., Данилова А.М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. № 6 (27). С. 169-172.

31. Токенова Ж.С., Архыматаева Н.Ж. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки. Электронный сборник статей по материалам XVII студенческой международной научно-практической конференции. 2014. С. 62-67.

32. Туманова А.Л. Человек и его здоровье // Международный журнал экспериментального образования. 2010. № 12. С. 30.

33. Тяпкина А.Д., Хрусталёва Т.Н. Организация работы учащихся с биологическими терминами на примере курса «Человек и его здоровье» // Ярославский педагогический вестник. 2004. № 3 (40). С. 154-156.

34. Федоров В.В. К вопросу о взаимодействии категорий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Культура здорового образа жизни» // Современный ученый. 2019. № 3. С. 174-180.

35. Хачатурьянц В.Е. Использование на уроках межпредметных заданий при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Биология в школе. 2021. № 6. С. 33-42.
36. Хлызова И.В. Здоровьесбережение физического, душевного и духовного здоровья человека, как основа его воспитания // Образование и общество. 2020. № 6 (125). С. 3-9.
37. Ховрин А.Н., Кропова Ю.Г., Бяшкина Ю.В. Учебно-познавательная деятельность при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Биология в школе. 2021. № 8. С. 19-28.
38. Цапак Т.А., Кляритская И.Л., Кривой В.В., Иськова И.А. Здоровый образ жизни как определяющий фактор продолжительности жизни // Крымский терапевтический журнал. 2020. № 2. С. 69-75.
39. Чистяков В.В. Человек и его здоровье // Ярославский педагогический вестник. 1996. № 3. С. 68-71.
40. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. 2011. № 17. С. 196-197.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 - Интеграция материала по формированию у учащихся основ здорового образа жизни в раздел «Человек и его здоровье»

Учебная тема	Тема урока	Понятия, направленные на формирование здорового образа жизни у учащихся
Введение	Человек и среда. Биологическая и социальная природа человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность здоровья. Компоненты здоровья: физическое, психическое, нравственное, социальное здоровье. 2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – основной фактор здоровья. 3. Природная и социальная среда как факторы, влияющие на здоровье человека. 4. Причины нарушения здоровья. 5. Основные факторы риска
Общий обзор строения организма человека	Структура тела. Значение знаний о строении и жизнедеятельности организма человека для сохранения здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Телосложение. Типы телосложений, их учет в построении образа жизни. Индивидуальные особенности строения тела. Половой диморфизм. 2. Субъективные и объективные признаки здоровья. 3. Болезни, приводящие к нарушению формы тела и инвалидности. 4. Формирование доброжелательного отношения к физическим недостаткам, инвалидам, людям пожилого возраста. 5. Субъективная и объективная оценка уровня здоровья. Приемы самоконтроля. Простейшие физиологические измерения: вес, рост, частота пульса, температура тела. Тесты на силу, координацию, гибкость
	Клетка: строение, химический состав, жизнедеятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Клетка – генетическая единица организма. Соматические (клетки тела) и половые клетки (гаметы). Хромосомный набор соматических и половых клеток. Половые хромосомы. Мужской и женский пол. 2. Влияние на клетки повреждающих факторов: химических, физических, механических, биологических. 3. Факторы, благоприятно влияющие на функциональное состояние клеток: умеренная физическая нагрузка, закаливание, рациональное питание. 4. Предрасположенность к определенным болезням, причины их появления. Знание своей родословной – важный фактор сохранения здоровья
	Ткани. Органы. Системы органов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Регулярное соблюдение правил личной гигиены и функции систем организма. 2. Представление о физиологической норме, умение определять отклонение от нее. 3. Информированность о причинах возможных заболеваний – залог здоровья
	Организм – единое целое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимодействие клеток, тканей, органов. Саморегуляция. Гомеостаз. 2. Влияние одной системы на деятельность других систем. 3. Болезнь одного органа и состояние здоровья всего организма. 4. Особенности подросткового возраста, взаимодействие

		<p>организма с внешним миром с помощью психической деятельности. Создание представления о себе и окружении, управление своим поведением.</p> <p>5. Компоненты здорового образа жизни, определяющие здоровье</p>
Нервная система	Центральная нервная система	<p>1. Вредные привычки, разрушающие нервную систему: курение, алкоголь, наркотики.</p> <p>2. Безопасная жизнедеятельность – предупреждение травм головы и спины.</p> <p>3. Соблюдение режима дня, сбалансированное питание, полноценный сон, избегание стрессов, отказ от вредных привычек – основные компоненты здорового образа жизни, обеспечивающие сохранение здоровья нервной системы</p>
Нервно-гуморальная регуляция	Железы внутренней секреции, их связь с нервной системой.	<p>1. Факторы риска, нарушающие функции нервной и эндокринной системы.</p> <p>2. Возрастная перестройка эндокринной системы.</p> <p>3. Последствия влияния на железы недостатка йода, излучения, токсических веществ</p>
	Роль гормонов в жизнедеятельности организма	<p>1. Влияние гормонов на эмоции человека.</p> <p>2. Соблюдение здорового образа жизни (правильное питание, физические упражнения) – основа гормонального баланса</p>
Кровь и кровообращение	Иммунитет	<p>1. Иммунитет – важный показатель здоровья. Факторы, приводящие к ослаблению иммунитета и укреплению защитных свойств организма.</p> <p>2. Аллергия как нарушение функции иммунной системы</p> <p>3. Инфекционные заболевания и иммунитет.</p> <p>4. ВИЧ-инфекция, пути передачи. Предупреждения заболевания СПИДом.</p> <p>5. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.</p> <p>6. Эпидемии, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.</p> <p>7. Вакцинация. Позитивное отношение к ней</p>
	Состав крови	<p>1. Влияние образа жизни на кровь: питание, вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя). Зависимость состава и функции крови от качества воздушной среды. Опасность угарного газа. Предупреждение отравления.</p> <p>2. Культура потребления медицинских услуг. Важность анализов крови. Информированность – залог здоровья своего и окружающих</p>
	Предупреждение заболеваний сердца и сосудов	<p>1. Изменение сердечно-сосудистой системы при гиподинамии: ослабление и перерождение сердечной мышцы, замещение ее соединительной тканью.</p> <p>2. Избыточная масса, вредные привычки, стрессы - причины заболевания сердца и сосудов.</p> <p>3. Рациональное питание, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня – составляющие ЗОЖ, предупреждающие развитие сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>4. Самооценка состояния сердечно-сосудистой системы по пульсу и кровяному давлению, как важным показателям функционального состояния системы</p>

	Первая помощь при кровотечениях. Переливание крови	<ol style="list-style-type: none"> 1. Необходимость знаний по диагностике кровотечений. 2. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях: основные правила наложения жгута, повязок, транспортировки пострадавшего. 3. Прогноз развития травмоопасных ситуаций. Принятие мер по избежанию травм как проявление заботы о своем здоровье и здоровье окружающих. 4. Важность знания группы крови и резус-фактора в целях избежания несовместимости при переливании
Дыхание	Дыхательные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правильное дыхание: редкое, глубокое, носовое. Правильный ритм дыхания как способ предупреждения утомления. Дыхательная гимнастика. 2. Влияние занятий физкультуры и спорта на развитие жизненной емкости легких, как важнейшего показателя функционального состояния системы органов дыхания. 3. Зависимость дыхания от правильной осанки и развития грудной клетки. Физические упражнения, способствующие увеличению объема грудной клетки
	Воздушная среда и здоровье человека. Гигиена дыхания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инфекционные заболевания, передающиеся воздушно-капельным, капельно-пылевым путями. Меры профилактики. 2. Туберкулез – социально значимое инфекционное заболевание. 3. Диагностические мероприятия, направленные на своевременное выявление туберкулеза: реакция Манту, флюорография, их значение. 4. Гигиенические требования к воздушной среде: температура, влажность, воздухообмен, химический состав. 5. Влияние пыли и загрязнения воздуха на распространение инфекционных заболеваний. 6. Влияние табачного дыма на легкие, полноценное дыхание и весь организм в целом. Опасность пассивного курения. 7. Закаливание – одно из условий гигиены дыхания.
	Первая помощь при поражении органов дыхания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление учащихся с мерами первой помощи при удушении вследствие попадания инородных тел в дыхательные пути, утопления, электротравме, сдавливании тела при завалах землей. 2. Способы непрямого массажа сердца и искусственного дыхания. 3. Техника безопасности в быту. Предупреждение травмоопасных ситуаций
Пищеварение	Значение пищи и ее состав	<ol style="list-style-type: none"> 1. Питание – необходимое условие жизни организма. 2. Питание и здоровье. Роль питательных веществ и калорийности для роста и развития подростков. 3. Продукты и блюда, наиболее полезные для питания учащихся. 4. Потенциальная опасность пищевых добавок в составе продуктов питания. 5. Опасность для здоровья нитратов, пестицидов, солей тяжелых металлов, радиоактивных веществ в составе пищи, как результат загрязнения окружающей среды. 6. Вред «нездоровой пищи»: чипсов, сладкой газировки, «быстрой еды», жевательных резинок для здоровья организма

	Строение и значение зубов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровые зубы – важное условие нормальной работы органов пищеварения, общего здоровья человека. 2. Причины болезней зубов и десен. Профилактика развития стоматологических заболеваний. Курение как фактор риска для зубов и десен. 3. Гигиена полости рта, правила ухода за зубами, деснами, языком. 4. Значение профилактических осмотров у стоматолога
	Пищеварение в ротовой полости и в желудке. Нервно-гуморальная регуляция процессов пищеварения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила приема пищи: необходимость тщательного пережевывания, время приема, значение вида и запаха пищи на отделение пищеварительных соков. 2. Аппетитный желудочный сок – важное условие нормальной работы желудка, полноценного здоровья человека. 3. Причины плохого усвоения пищи: несвежая пища, чтение, разговор во время еды – условия торможения отделения пищеварительных соков
	Пищеварения в кишечнике. Всасывание питательных веществ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Барьерная роль печени в поддержании гомеостаза. 2. Продукты и вещества вредные для печени. 3. Вирусные гепатиты, их причины и профилактика. 4. Нарушение бактериальной флоры при бесконтрольном приеме антибиотиков и его последствия для здоровья
	Гигиена питания. Предупреждение пищевых отравлений, желудочно-кишечных заболеваний.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правильное питание – залог здоровья. Обоснование санитарно-гигиенических правил приема пищи. Режим питания подростка. 2. Профилактика микробных, вирусных и глистных заболеваний. 3. Соблюдение гигиенических правил при хранении, приготовлении и употреблении пищи – основа здорового образа жизни. 4. Пищевые отравления, вызванные кишечной палочкой, палочкой ботулизма, стафилококками, химическими веществами, ядовитыми грибами и растениями, их профилактика. Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях. 5. Заболевания нездорового образа жизни (язва, гастрит, дисбактериоз) по причине нерационального питания и вредных привычек. 6. Вредное влияние алкоголя и никотина на работу органов пищеварения. 7. Исключение алкоголя и курения – обязательное условие ЗОЖ
Обмен веществ и энергии	Нормы питания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональное питание и его значение для роста, развития, состояния здоровья, повышения физической и умственной работоспособности и успеваемости учащихся. 2. Принципы рационального питания. Сбалансированность рациона питания по основным пищевым веществам – соответствие возрасту, полу, учебной и физической нагрузке. 3. Понятие об энерготратах. Соответствие энергетической ценности рациона питания (калорийности) энерготратам. Суточный рацион подростка 4. Влияние на организм избыточного или недостаточного питания. Предупреждение развития ожирения, анорексии, булемии. 5. Культура питания

	Витамины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значение витаминов для здоровья, физического и умственного развития, состояния иммунитета. 2. Симптомы гиповитаминозов (авитаминозов), их предупреждение. 3. Последствия неумеренного потребления витаминных препаратов – гипervитаминозы. 4. Сохранение витаминов в продуктах питания
Выделение	Предупреждение заболеваний почек. Питьевой режим	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инфекционные заболевания почек в результате осложнения гриппа, ОРЗ, ангины (нисходящие инфекции). 2. Необходимость соблюдения гигиенических правил в целях распространения восходящей инфекции. 3. Питьевой режим: опасность недостатка и избытка употребления воды. 4. Гигиенические требования к питьевой воде. 5. Влияние питания на работу почек. 6. Вред энергетических коктейлей для организма. 7. Влияние алкогольных напитков на работу почек
Кожа	Нарушение кожных покровов и повреждения кожи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кожа – зеркало здоровья. Особенности кожи в подростковом возрасте. 2. Инфекционные заболевания кожи, волос, ногтей, их профилактика. 3. Курение, алкоголь, неполноценное питание, избыточное солнечное излучение, воздействие химических веществ как факторы риска, нарушающие функции кожи. 4. Предупреждение ожогов и обморожений. Оказание первой помощи. 5. Опасность татуировок и пирсинга для здоровья человека
	Роль кожи в терморегуляции. Закаливание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Механизмы терморегуляции: теплообразования и теплоотдачи. 2. Физиологическая сущность закаливания – совершенствование механизмов терморегуляции. Закаливание – путь к здоровью. 3. Действие закаливающих факторов (воздушных, водных и солнечных процедур) на кожные покровы и организм, и их комплексное использование. 4. Последствия неправильного использования солнечных лучей: ожоги, рак кожи, солнечный и тепловой удары. Опасность солярия. 5. Меры по предупреждению теплового и солнечного ударов, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим
	Гигиена кожи. Гигиенические требования к одежде, обуви.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уход за кожей. Понятие о личной гигиене как важнейшего компонента здорового образа жизни и показатель общей культуры человека. 2. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. 3. Гигиена одежды и обуви. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. 4. Компоненты здорового образа жизни: соблюдение режима дня, занятия физкультурой, закаливание (водные процедуры, пребывание на свежем воздухе, умеренные солнечные ванны) – условия сохранения молодости кожи и здоровья человека

Опора и движение	Скелет. Строение и состав костей. Значение костно-мышечной системы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль скелета в создании, сохранении формы тела, защите внутренних органов. 2. Влияние образа жизни на рост на развитие скелета. Физические упражнения, стимулирующие рост костей. 3. Роль полноценного питания в формировании скелета. Значение минеральных веществ и микроэлементов. 4. Влияние состояния скелета на здоровье
	Нарушения опорно-двигательного аппарата	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о правильной осанке, ее значении для здоровья. Способы ее формирования и сохранения. 2. Признаки правильной осанки: подтянутость, развернутые плечи, прямое положение головы, втянутый живот, физиологические изгибы позвоночника. 3. Виды нарушений осанки: круглая спина, искривления позвоночника – кифоз, лордоз, сколиоз. 4. Причины, нарушающие осанку, последствия этих нарушений. 5. Определение правильности осанки и отклонений от физиологической нормы. 6. Плоскостопие. Причины. Предупреждение развития. 7. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата учащихся
	Первая помощь при травмах: растяжении связок, вывихах суставов, переломах костей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжение и вывих: внешние признаки, первая помощь при травмах. 2. Признаки переломов. Меры первой доврачебной помощи. Приемы наложения шины. 3. Работа с подручными средствами по оказанию первой помощи пострадавшему при ушибе, растяжении, вывихе, переломе. 4. Меры по предупреждению травм, информированность – залог здоровья
	Работа мышц	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа мышц – необходимое условие их жизнедеятельности. 2. Физическое утомление – нормальное физиологическое явление. Причины и признаки утомления и переутомления, меры предупреждения. 3. Гигиена физического труда: смена видов деятельности, активный отдых
	Значение двигательной активности для формирования скелета и мышц, для сохранения здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Движение и здоровье. Двигательный режим, его значение для сохранения и укрепления здоровья. 2. Утренняя гимнастика, ее значение для ускорения перехода от сна к бодрствованию, установления оптимального уровня функционирования ведущих физиологических систем. Правила построения утренней гимнастики. 3. Роль физкультминутки на уроках в профилактике утомления. 4. Низкая двигательная активность – гиподинамия, как один из факторов риска по возникновению неинфекционных заболеваний, снижения работоспособности. 5. Влияние физических упражнений и тренировки на развитие костей, изменения в мышцах, совершенствование их функциональных возможностей (силы, скоростных качеств), на повышение работоспособности и выносливости всего организма

Органы чувств	Заболевания и повреждения глаз	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нарушения зрения учащихся и их профилактика. 2. Гигиена зрения: правила работы с текстом, правильное и достаточное освещение рабочего места, гимнастика для глаз, значение витамина А и употребление необходимых пищевых продуктов. 3. Гигиенические нормативы для глаз и значение их выполнения при пользовании компьютером, телевизором. 4. Представление о травмах глаза и о мерах доврачебной помощи. Опасность травмы затылочной части головы, как возможной причины потери зрения. 5. Очки: как правильно ими пользоваться, чтобы не навредить здоровью. 6. Факторы среды, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. 7. Культура потребления медицинских услуг: посещение окулиста с профилактической целью – один из компонентов здорового образа жизни
	Орган слуха	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила гигиенического ухода за ушной раковиной и слуховым проходом. 2. Болезни уха и причины, которые их вызывают. 3. Профилактика нарушений остроты слуха. 4. Шумовое загрязнение окружающей среды и его последствия: снижение и потеря слуха, психические нарушения – неадекватное поведение, агрессия, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, «акустический шок». 5. Последствия длительного действия рок-музыки и прослушивания громкой музыки в наушниках на органы слуха и психику подростков. 6. Соблюдение правил гигиены органа слуха – забота о здоровье своем и окружающих – основа сохранения психического и физического здоровья
Поведение и психика	Биологические ритмы. Сон и его значение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Биоритмы и здоровье. Влияние биоритмов на умственную и физическую работоспособность, эмоциональность. 2. Отдых и сон – необходимые условия сохранения здоровья. Значение сна для поддержания высокой работоспособности и здоровья человека. Гигиена сна. 3. Физическая активность, соблюдения режима дня, отказ от вредных привычек – важные составляющие ЗОЖ в обеспечение полноценного сна. 4. Хроническое недосыпание – причина нервно-психических заболеваний у подростков: неврозов, психозов, депрессивных состояний, утомления, переутомления
	Особенности высшей нервной деятельности человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль речи в развитии высших психических функций (памяти, произвольного внимания, абстрактного мышления) и социализации людей в человеческое общество. 2. Общение – необходимое условие нормального психологического развития человека, его духовного здоровья. 3. Влияние рациональной организации умственного труда на развитие внимания, памяти и мышления. 4. Не соблюдения режима дня как причина возникновения нервно-психического утомления и переутомления. 5. Факторы нездорового образа жизни, вызывающие нарушения высшей нервной деятельности

	Мотивация и эмоции. Их значение в поведении человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мотивация – побуждение совершать действия, удовлетворяющие свои потребности, предпосылки поведения. 2. Условия формирования здорового образа жизни: наличие значимой мотивации, желания, воли и благоприятных внешних условий. 3. Положительные эмоции, их польза для здоровья в результате повышения силы жизненных процессов. 4. Отрицательные эмоции и стресс, их последствия для сердца, сосудов, нервной системы, иммунитета, работоспособности. Профилактика и преодоление стресса 5. Умение управлять своими чувствами и эмоциями. Приемы и методы регуляции эмоционального состояния: переключение внимания, мышечное расслабление, двигательная разрядка, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. 6. Конфликты – серьезная опасность для психического и физического здоровья человека. Культура общения, предупреждение конфликтных ситуаций. 7. Гармоничные отношения между людьми как аспект здорового образа жизни
	Динамика работоспособности. Режим дня	<ol style="list-style-type: none"> 1. Периоды работоспособности, ее динамика. Утомление. 2. Основные, обязательные для соблюдения, элементы режима дня. 3. Правильное чередование умственной и физической деятельности в процессе учебных занятий – необходимое условие поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности, хорошего самочувствия в течение длительного времени, предупреждение переутомления. 4. Польза активного отдыха на свежем воздухе после учебных занятий. 5. Составление индивидуального режима дня подростка
	Человек как личность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социальные и духовно-нравственные компоненты здоровья и факторы, их нарушающие: вредные привычки, межличностные конфликты, низкий уровень культуры. 2. Развитие потребности следовать здоровому образу жизни, самостоятельной активности в формировании и укреплении здоровья. 3. Ответственность за свои поступки – качество сформировавшейся личности
Индивидуальное развитие организма	Половая система человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственность – важный фактор, определяющий здоровье человека. 2. Анатомо-физиологические особенности развития мужского и женского организма и психологические закономерности полового созревания подростков. 3. Понятие о репродуктивном здоровье. 4. Опасность восходящих инфекций как последствия несоблюдения гигиены. 5. Специфическая гигиена. Соблюдение правил личной гигиены – залог сохранения своего репродуктивного здоровья

<p>Наследственные и врожденные заболевания. Болезни, передающиеся половым путем</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственные и врожденные болезни, профилактика врожденных болезней. 2. Понятие об ИППП – инфекциях, передающихся половым путем (венерических заболеваниях). Возбудители, способы передачи, поражаемые органы, возможные последствия для здоровья, меры профилактики. 3. Зависимость здоровья детей от физического, психического здоровья и культуры взаимоотношений родителей. Любовь как этическое понятие. 4. Здоровый образ жизни, высокий уровень культуры, информированность – залог сохранения репродуктивного и общего здоровья
<p>Влияние психоактивных веществ (курения, алкоголя и наркотиков) на организм</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Курение, алкоголь, наркотики - факторы риска, противоречащие нормам ЗОЖ. 2. Влияние курения на здоровье человека. Пассивное курение. Табакокурение - «химическая зависимость». Признаки зависимости. Стадии формирования. 3. Влияние алкоголя на внешность, здоровье и душевные качества человека. 4. «Пивной алкоголизм». Синдром алкогольной зависимости. 5. Влияние употребления психоактивных веществ на здоровье, поведение и личность человека. Опасность первой пробы. Признаки наркотической зависимости: психическая и физическая зависимость, абстинентный синдром («ломка»). 6. Тендерные особенности подросткового наркотизма. 7. Наркомания, алкоголизм и табакокурение как сложно излечимые заболевания