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

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет физико-математических и естественных наук

Кафедра «Общая биология и биохимия»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Биология
Форма обучения заочная

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ В СТРУКТУРЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»»

Студент _____ Беглова Ольга Анатольевна

Руководитель _____ Маковеева О.С.

Нормоконтролер _____ Заплатин Б.П.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 03.06.24 № 13)

Заведующий кафедрой _____ Карпова Г.А.

Работа защищена с отметкой хорошо
(протокол заседания ГЭК от 03.07.24 № 9)

Секретарь ГЭК _____ Клыченков С.В.

Пенза, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ».....6
1.1. Гигиенические умения школьников как компонент здорового образа жизни.....6
1.2.Возможности формирования культуры здорового образа жизни у подростков.....12
1.3. Современные формы работы по формированию гигиенических умений подростков.....15
1.4. Дидактические возможности раздела «Человек и его здоровье» в развитии гигиенических умений подростков.....18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ».....23
2.1. Методика организации лабораторно-практических занятий, направленных на развитие гигиенических умений подростков.....21
2.2. Описание констатирующего этапа эксперимента и его результаты.....30
2.3. Формирующий этап педагогического эксперимента и его результаты...35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....42
ПРИЛОЖЕНИЕ.....46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Экологические проблемы, стремительный ритм жизни, нерациональное питание, появление новых штаммов вирусов и прочих бактериальных агентов оказывают пагубное влияние на состояние здоровья человека. На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одной из нерешенных проблем современного общества.

Через школу проходит все население, поэтому на данном этапе развития личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества. Большинство людей не задумываются насколько большими резервами физического и психического здоровья обладает организм, как можно сохранить, развить и использовать эти резервы. В связи с этим особое значение приобретает знание своего организма и формирование гигиенических умений и навыков по сохранению здоровья. Формирование гигиенических умений имеет большое значение для обеспечения здоровья и благополучия человека. Гигиена помогает предотвратить развитие различных заболеваний, защищает от инфекций и болезней, повышает уровень генеральной сопротивляемость организма. Кроме того, соблюдение гигиенических норм способствует улучшению самочувствия, повышению самооценки, укреплению иммунитета.

Применение на практике научно обоснованных правил личной и общественной гигиены поможет не только укрепить организм, закалить его, но и уберечь от различных заболеваний, стать физически развитым и здоровым человеком, способным противостоять различным инфекционным агентам и вредным влияниям окружающей среды. В связи с этим возрастает роль биологии как учебного предмета в формировании гигиенических умений и навыков, культуры здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях в условиях возросших биологических угроз природного и смешанного характера.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, физическому развитию человека, от которых во многом зависит вся его жизнедеятельность. Понимание здоровья как ведущего показателя, как средства достижения жизненных успехов, приобретение гигиенических умений и навыков, формирование культуры здорового образа жизни являются залогом успешной самореализации личности в будущем.

Цель исследования - раскрыть значение и условия развития гигиенических умений и навыков при изучении раздела «Человек и его здоровье» в школьном курсе биологии.

Объект исследования – процесс обучения биологии в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – развитие гигиенических умений при изучении раздела «Человек и его здоровье».

Гипотеза исследования: развитие гигиенических умений при изучении раздела «Человек и его здоровье» возможно, если:

- определена система знаний, ориентирующих на развитие гигиенических умений и навыков, принятию норм здорового образа жизни;
- задания дифференцированы с учетом особенностей восприятия информации обучающимися;
- акцентировано внимание на санитарно-гигиеническом (медицинском) характере учебно-практических и учебно-исследовательских работ;
- применяются методы активного изучения биологии, направленные на формирование личностно-значимого отношения к своему здоровью.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования ставились и решались следующие **задачи**:

1. Определить значение гигиенических умений и навыков школьников как компонента здорового образа жизни.

2. Изучить возможности формирования у подростков гигиенических умений как составляющей здорового образа жизни средствами школьного курса биологии.

3. Проанализировать учебно-методическую литературу по биологии для выявления содержания, позволяющего развивать у учащихся гигиенические научные знания, умения и навыки при изучении раздела «Человек и его здоровье».

4. Разработать и экспериментально проверить эффективность системы лабораторно-практических занятий в развитии гигиенических умений и навыков, влияние на усвоение содержания раздела «Человек и его здоровье» и формирование здорового образа жизни обучающихся.

Для реализации поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

Теоретические - изучение и анализ психолого-педагогической, учебно-методической литературы по исследуемой теме.

Эмпирические - педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий), диагностика, статистические методы обработки экспериментальных данных.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработаны рекомендации по организации процесса развития гигиенических умений и навыков изучении раздела «Человек и его здоровье», которые были применены в школьной практике.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

1.1. Гигиенические умения школьников как компонент здорового образа жизни

Здоровье – одно из важнейших условий полноценного участия человека в жизни общества. Но подростки, а порой и взрослые люди не всегда четко представляют, что означает понятие «здоровье». Следует ли считать человека здоровым, если у него в данный момент нет каких-либо острых или хронических заболеваний или он чувствует себя здоровым, подразумевая при этом, что у него нет жалоб на болезни.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.
- Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
- Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе [20].

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению БСЭ (Большая Советская Энциклопедия), «здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешиванием с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, которое определяется комплексом биологических и социальных факторов» [6].

По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [7].

В связи с этим проблема здоровья также интересовала и многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». Также В. А. Сухомлинский писал, что плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной отставания в учебе [30, с. 87].

Поэтому понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [20]. Обращаясь к литературе, мы столкнулись с разными подходами к формулировкам понятия «здоровый образ жизни» и выделением основных факторов, влияющих на здоровый образ жизни.

В работах Ю.Ю. Даутова, Т.Ю. Ураковой, Р.Ш. Ожевой, Р.Н. Хакуновой, Р.А. Тхакушиновой определено понятие здорового образа жизни (2007). Они рассматривают здоровый образ жизни как систему, которая складывается из трёх основных взаимозаменяемых элементов, трёх культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций [11].

С точки зрения высказанной Ю.В. Нестеровой и М.А. Гавриловой (2010) здоровый образ жизни приравнивается к понятию валеологическая воспитанность. По их мнению, здоровый образ жизни включает в себя понимание здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью (своему и других людей), стремление к здоровью, усвоение и применение правил здорового образа жизни [9].

А с педагогической точки зрения, описанной О.Н. Михайловой (2007), здоровый образ жизни предполагает: целенаправленное его сознание и поведение, соответствующее требованиям здоровья. Управление образом жизни требует радикальных мер, методологической основой которых должно быть исследование механизма целенаправленного воздействия на потребности, интересы, ценности и ценностные ориентации, оказывающие влияние на мотивацию здорового образа жизни. Данные мотивации можно провести посредством обучения знаниям, умениям и навыкам ведения здорового образа жизни.

Гигиенические умения играют важную роль в формировании здорового образа жизни у школьников. Эти навыки помогают им осознавать важность правильной гигиены для поддержания здоровья, предотвращения заболеваний и улучшения качества жизни. Соблюдение гигиенических правил, таких как регулярное умывание, чистка зубов, мытье рук, ежедневная смена одежды и обуви, а также здоровое питание и физические упражнения, способствуют поддержанию гармоничного функционирования организма.

Помимо этого, гигиенические умения способствуют развитию у школьников ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, укрепляют самосознание и самоуважение, а также способствуют формированию правильных привычек, которые могут остаться с человеком на всю его жизнь. Поэтому важно включать обучение гигиене в школьную программу и поощрять школьников к соблюдению гигиенических норм.

Таким образом, гигиенические умения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, и их формирование в школьном возрасте играет ключевую роль в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения. Одним из наиболее эффективных способов противодействия множеству факторов является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям

среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка. Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения [32, 33].

Педагогическая задача состоит не в том, чтобы дать ребенку поток неосознанной информации, она состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: физическая активность; режим учебы без перенагрузок; рациональное питание; соблюдение правил личной гигиены; организация свободного времени с преобладанием физической активности (занятия физкультурой, прогулки, походы и т.д.); предотвращение вредных привычек.

Физическая активность - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательный режим человека не одинаков в разном возрасте, однако он абсолютно необходим ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма. Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют непрерывному совершенствованию органов и систем

организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой. Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. С позиций здоровьесбережения учитель должен предусмотреть рациональную организацию занятия, разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разными видами деятельности.

Среди всей совокупности факторов, определяющих здоровый образ жизни, очень важная роль принадлежит питанию. Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования. При организации питания в школах следует строго соблюдать основные гигиенические требования. Важным и необходимым является формирование в условиях школьного и семейного питания правильного пищевого поведения школьника.

Не менее важным фактором при формировании здорового образа жизни школьника является становление привычки соблюдать личную гигиену. Личная гигиена предполагает следование правилам, прежде всего: рационального суточного режима, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни. Чаще всего у школьников загрязняются руки. Родители должны привить привычку мыть руки перед едой, после контакта с больными людьми,

животными, после игр на улице, поскольку это зачастую является источником заражения ребёнка инфекционнымизаболеваниями.

Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности [29].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Поэтому у школьников должна быть сформирована потребность в организации свободного времени с преобладанием физической активности, что не только полезно для здоровья, а вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

В школьные годы у детей возникает немало вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными и пагубными являются курение, злоупотребление спиртными напитками, психо-активными веществами. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека. Особо остро эта проблема стоит в подростковом возрасте. В связи с этим задача учителя не только познакомить с информацией о вредном воздействии и последствиях употребления, но в условиях выбора помочь подростку принять правильное решение, совершить осознанный выбор.

Таким образом, в основе нашего исследования легло положение о здоровом образе, как о главном факторе, влияющем на здоровье и представляющем систему, включающую в себя понимание здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью (своему и других людей), стремление к здоровью, усвоение и применение правил здорового образа жизни (Гаврилова, Нестерова, 2010). Гигиенические умения способствуют развитию у школьников ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, укрепляют самосознание и самоуважение, а также способствуют формированию правильных привычек, которые могут остаться

с человеком на всю его жизнь. Поэтому важно включать обучение гигиене в школьную программу и поощрять школьников к соблюдению гигиенических норм. Таким образом, гигиенические умения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, и их формирование в школьном возрасте играет ключевую роль в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения.

1.2 Возможности формирования культуры здорового образа жизни у подростков

Установка на ценностное отношение к здоровью не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, поэтому особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И.И.Брехмана (1995), состоит в «обучении здоровья с самого раннего возраста» [3; с.64].

Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.

Условия воспитания здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью: сотрудничество учреждений образования с семьей, учреждениями, подведомственными Министерству здравоохранения, спорта и туризма, другими заинтересованными; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и его пропаганда; внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, противодействие распространению вредных зависимостей; систематические занятия обучающихся физической культурой, спортом и туризмом; организация воспитания в процессе оздоровительного отдыха [27].

Также необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся в процессе формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью. Наибольшую группу риска, по мнению М.К. Садыговой и С.К. Аназаровой (2013) составляют подростки 8-11 классов. Их исследования показали, что ученики данных возрастных групп хоть и понимают важность здорового образа жизни, но свой образ жизни не меняют.

Обучающиеся на ступени общего среднего образования:

-формирование представлений об основных способах и методов сохранения и укрепления здоровья.

-занятия в спортивных кружках и секциях.

-формирование культуры здорового питания.

-участие в спортивных соревнованиях и праздниках.

Также нельзя забывать о том, что для организационной работы по формированию у детей основ культуры здорового образа жизни необходим комплексный подход. Организационная работа будет эффективной лишь при условии тесного взаимодействия учителей, медицинских работников, администрации школы и родителей.

Организационная работа школе наиболее часто осуществляется, используя следующие подходы:

- включение оздоровительного компонента в содержание учебных предметов. Организационная работа должна охватывать все предметы учебного цикла. Наиболее широки, возможности представляют уроки биологии. Здесь школьники знакомятся о своем организме, о режиме дня, личной гигиены.
- использование различных форм организационной работы.
- проведение различных форм внеклассной и внешкольной организационной работы (экскурсии, тематические вечера, праздники здоровья, викторины, олимпиады).

Таким образом, основная задача учителя состоит в том, чтобы дать детям конкретные рекомендации по сохранению своего здоровья и ценностному отношению к нему.

Чтобы приобщить ребенка к культуре здорового образа жизни надо вначале сформировать у него мотив. Каждый ребенок видит по-своему, относится к своему здоровью и здоровью окружающих. Важной задачей физического воспитания в школе является формирование у подростков потребности в личном физическом и нравственном совершенствование.

Основными задачами сохранения здоровья учащихся в процессе обучения в школе являются:

- научить детей определять свое состояние и ощущения;
- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать представления о своем теле, организме;
- учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- понимать необходимость и роль двигательной активности;
- обучать правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности;
- уметь оказывать элементарную помощь при травмах;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия [28]. Поэтому формирование ценностного отношения к здоровью – приоритетное направление современной школы.

Одним из основных принципов мотивации здоровья, это возрастной, когда мотив закладывается с детства и деятельный, когда мотив надо формировать вместе с оздоровительными упражнениями. В совокупности

эти принципы формируют мотивацию с полным осознанием того, каким должно быть его здоровье, благодаря этому и формируется культура здорового образа жизни.

1.3 Современные формы работы по формированию гигиенических умений подростков

Важнейшим направлением воспитательной работы в школе является формирование у школьников здорового образа жизни. Знания о здоровом образе жизни формируются в ходе уроков и во внеурочной деятельности.

Технология воспитания ценностных основ здорового образа жизни, должна базироваться на методах воспитания, обеспечивающих следующие виды деятельности:

1) формулировка проблем связанных с переживанием подростками как состояния благополучия (здоровья), так и болезни;

2) поиск способов разрешения выявленных проблем;

3) обоснование предлагаемых способов решения выявленных проблем с опорой на систему научных знаний, на примеры из жизни;

4) участие в дискуссии по поводу определения оптимальных способов решения выявленных проблем;

5) создание проектов самостоятельной деятельности по изучению условий возникновения проблемы, по поиску способов их решения, по решению проблем, связанных с недостатком или утратой человеком здоровья;

6) деятельность по решению конкретных проблем, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья;

7) деятельность по анализу собственной деятельности по решению проблем, связанных с укреплением и сохранением своего здоровья;

8) ценностная рефлексия воспитанников [29].

Формирование гигиенических умений у подростков — это важный аспект воспитания и образования, который способствует как физическому,

так и психическому здоровью. Разнообразные формы работы могут быть использованы для достижения этой цели:

1. Уроки и лекции.

Проведение уроков здоровья на регулярной основе в школах, включающих темы личной гигиены, профилактики заболеваний, здорового питания и физической активности.

Приглашение медицинских специалистов для проведения лекций по различным аспектам гигиены.

2. Практические занятия.

Демонстрации правильных гигиенических практик, таких как правильное мытье рук или чистка зубов.

Организация мастер-классов по уходу за кожей, волосами и ногтями.

3. Интерактивные методы обучения.

Введение ролевых игр и постановок, где подростки смогут узнать о важности гигиены через сюжеты и диалоги.

Использование мультимедийных средств, таких как видеоролики, презентации и интерактивные веб-ресурсы.

4. Групповые дискуссии и дебаты.

Организация групповых обсуждений, где подростки могут делиться своими знаниями и опытом, обсуждать мифы и факты о гигиене.

Проведение дебатов на темы, связанные с гигиеной, здоровым образом жизни и профилактикой заболеваний.

5. Проектная деятельность.

Разработка проектов или исследовательских работ по темам, связанным с гигиеной и здоровьем.

Создание подростками информационных плакатов, презентаций, буклетов и видеороликов.

6. Внеклассные мероприятия.

Организация дней здоровья, спортивных соревнований и тематических недель, фокусирующихся на здоровом образе жизни и гигиене.

Проведение бесед с участием известных спортсменов или медийных личностей, которые могут стать примерами для подражания.

7. Работа с родителями.

Информирование и вовлечение родителей в процесс формирования гигиенических умений у подростков.

Проведение совместных мероприятий для родителей и подростков, направленных на укрепление знаний в области гигиены.

8. Тематические конкурсы и викторины.

Организация викторин, квестов и конкурсов, направленных на проверку и закрепление знаний подростков о гигиене.

Награждение победителей призами, что может служить дополнительным стимулом к участию и усвоению материала.

Важно учитывать, что формирование гигиенических умений требует систематического подхода и постоянного подкрепления знаний на практике. Эффективное сочетание теоретических и практических методов поможет подросткам лучше усвоить и применять полученные знания в повседневной жизни.

В качестве основных форм воспитания ценностных основ здорового образа жизни могут выступать: классные часы, «метод проектов», индивидуальное воспитательное взаимодействие, учебные занятия по физической культуре и предметам естественно-научного и гуманитарного циклов.

Одним из самых эффективных методов при формировании у подростков гигиенических умений и навыков являются лабораторно-практические занятия. На таких уроках учитель может паказать на практике или на рисунке последовательность мытья рук, чистки зубов, формироваться конкретные умения. Беседы - очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек и т.д. Эффективность формирования знаний о здоровом

образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

Практические методы обучения основаны на практической деятельности учащихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. К практическим методам при изучении биологии относят лабораторные и практические работы, наблюдения и самонаблюдения.

При использовании практических методов в деятельности учащихся преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. Данный метод выполняет функцию углубления знаний, умений, а также способствует решению задач контроля и коррекции, стимулированию познавательной деятельности.

Практический метод лучше других способствует приучению учащихся к добросовестному выполнению задания, способствует формированию таких качеств, как хозяйственность, экономность и т.д. У учащихся формируется привычка тщательной организации трудового процесса (осознание целей предстоящей работы, анализ задачи и условий ее решения, составление плана и графика выполнения работы, подготовка материалов и инструментов, тщательный контроль качества работы, анализ выводов).

Именно создание на уроке моделей реальных условий жизни позволяют обучающемуся сформировать гигиенические умения и навыки, а в дальнейшем использовать полученные знания, умения, навыки на практике, а не хранить накопленный теоретический багаж знаний. На наш взгляд, такие условия могут быть обеспечены на лабораторно-практических занятиях по биологии в разделе «Человек и его здоровье».

1.4 Дидактические возможности раздела «Человек и его здоровье» в развитии гигиенических умений подростков

Школьному курсу биологии должна быть обязательно придана практическая направленность. Это будет находиться в полной гармонии с

одной из важнейших задач школы – воспитанием здоровых, всесторонне развитых, выносливых, бодрых, жизнерадостных девушек и юношей.

Курс анатомии и физиологии должен дать физиологические основы личной гигиены и физической культуры. На основе научных знаний о своем организме учащиеся должны укреплять свое здоровье и активно поддерживать общественные санитарные мероприятия. В этом и будет выражаться действенность правильно понимаемой связи теории с практикой при изучении данного курса.

Наибольшие возможности в формировании здорового образа жизни обучающихся заложены в материале раздела «Человек и его здоровье». Тема «Человек и окружающая среда» помогает обучающимся увидеть зависимость здоровья человека от окружающей среды, например, при изучении таких понятий, как биоритмы, адаптация, акклиматизация. Именно биология рассматривает человека как часть природы, а значит, его здоровье зависит не только от социальных, но и экологических воздействий. Обучающиеся должны знать общие законы воздействия факторов окружающей среды на организм человека, санитарно-гигиенические принципы организации промышленного производства, основные нарушения в биосфере, вызываемые деятельностью человека.

При этом важнейшим результатом обучения является использование приобретенных знаний и гигиенических умений в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим; оценки последствий своей деятельности по отношению к природной среде, собственному организму, здоровью других людей; для соблюдения правил поведения в окружающей среде. Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены лабораторные и практические работы.

Сравнительный анализ учебных программ по биологии показывает, что программы содержат значительное количество лабораторно-практических работ, при этом время, отводимое на их выполнение, крайне ограничено.

Раздел «Человек и его здоровье» - логическое завершение программ, предложенных для основной школы. Изучение содержания программы для 9 класса по биологии показало, что в содержании нашли отражение следующие вопросы: - общий обзор организма (сходство и родство человека и млекопитающих животных, клеточное строение организма человека, ткани, органы, системы органов, их функции; организм – единое целое и т.д.); - регуляция процессов жизнедеятельности (железы внутренней секреции, нервная система, нейрогуморальная регуляция и т.д.); - жизнедеятельность организма (основные процессы жизнедеятельности организма человека, методы их изучения; опорно-двигательная система, ее строение и функции; внутренняя среда, транспорт веществ; органы кровообращения, дыхание и дыхательная система; питание, пищеварение, пищеварительная система, обмен веществ и превращение энергии; выделение и выделительная система; кожа, ее строение и функции); - размножение и развитие; - гигиенические основы умственного и физического труда, процессов жизнедеятельности и т.д.

Таким образом, в содержание учебного предмета входит система умений и навыков. Вслед за авторами пособия «Методика преподавания анатомии и физиологии человека» пришли к выводу, что их можно разделить на две группы: умения и навыки учебно-лабораторные и санитарно-гигиенические [5].

Учебно-лабораторные умения и навыки:

- пользование микроскопом;
- изготовление временных гистологических препаратов;
- обращение с лабораторным оборудованием, приборами;
- постановка и демонстрация физиологических опытов и наблюдений: на животных; на биологических жидкостях (кровь, слюна, желудочный сок); на своем организме или организме товарища;
- распознавание органов и их частей на натуральных объектах, муляжах;

- определение топографии некоторых органов на себе и на товарище.

Санитарно-гигиенические умения и навыки:

- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- выбор рациональных для работы поз;
- составление меню-раскладки;
- оказание первой доврачебной помощи;
- выполнение физических упражнений в режиме дня;
- контроль за соблюдением норм тренированности своего организма;
- пользование факторами закаливания;
- пропаганда здорового образа жизни.

Последовательность формирования умений и навыков определяется главным образом последовательностью развития понятий. Тесная взаимосвязь знаний, умений и навыков обусловливает объем и место практических действий учащихся.

Учебно-лабораторные умения и навыки больше связаны с анатомо-физиологическими и цитологическими, а санитарно-гигиенические – с прикладными понятиями.

Глубокое изучение и выработка практических санитарно-гигиенических умений и навыков при изучении раздела «Человек и его здоровье» требует применения опытов и наблюдений, проведения лабораторных и практических работ. Практические работы способствуют углублению знаний, формированию умений, решению задач контроля, стимулирование познавательной деятельности.

Лабораторные и практические работы при изучении раздела «Человек и его здоровье» могут иметь различный характер и занимать различное место в учебном процессе, но все они имеют большое образовательное и воспитательное значение. Задания для выполнения практических работ особенно ценны в учебно-воспитательном отношении, когда в них

содержатся вопрос, задача, которые надо решить учащимся, применяя на практике раннее приобретенные знания: умения будут развиваться не механически, а основываться на знаниях. Именно при этом условии практические работы будут источником знаний.

Знания обеспечивают формирование умений, в то же время умения обеспечивают более эффективное усвоение знаний; на основе умений и некоторой суммы знаний развиваются творческие способности, которые помогают приобретению более глубоких знаний, ряда простых умений в данной области творчества и формируют ценностные ориентации.

Раздел «Человек и его здоровье» предоставляет уникальные возможности для интеграции различных методик и подходов к обучению подростков гигиеническим навыкам. Это, в свою очередь, сказывается на их общем физическом и психическом благополучии, формируя основные элементы здорового образа жизни.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

2.1 Методика организации лабораторно-практических занятий, направленных на развитие гигиенических умений подростков

Ценность лабораторных и практических работ состоит в том, что они вооружают обучающихся не только необходимыми в жизни биологическими знаниями, но и полезными умениями и навыками самостоятельной постановки эксперимента, фиксирования и обработки результатов, но и способствуют развитию интереса к биологическим исследованиям, формирует навыки, умения биологического исследования, заставляют логически мыслить, делать сопоставления, выводы, позволяют развивать наблюдательность обучающихся в непосредственной и тесной связи с процессом мышления (работа по намеченному плану, анализ и интерпретация результатов).

Именно в ходе лабораторной работы осуществляется движение от знаниевой подготовки и освоения большого объема биологического содержания к формированию у учащихся учебно-лабораторных и санитарно-гигиенических умений и навыков.

Тематика лабораторных работ должна обеспечивать развитие у учащихся научных знаний о составляющих здорового образа жизни, показателях здоровья и умениях его оценки, факторах риска для здоровья; на формирование мотивации соблюдения норм здорового образа жизни; развитие у учащихся практических умений для сохранения и укрепления здоровья, оценке учащимися своего физического развития и функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма, для формирования опыта самонаблюдения, самоконтроля и анализа состояния своего здоровья. Лабораторный практикум может

включать лабораторные, практические работ и самонаблюдения (Приложение 2).

Лабораторные работы по курсу «Человек и его здоровье» можно классифицировать следующим образом: морфолого-анатомические, анатомо-физиологические, цито-гистологические, биохимические, санитарно-гигиенические.

Лабораторные и практические работы, опыты и наблюдения знакомят учащихся с некоторыми реально существующими в теле человека физиологическими процессами, помогают вскрывать наиболее важные связи, дают возможность убедить учащихся в том, что эти процессы действительно существуют, что течение их можно изменить путем изменения материальных условий; помогают ориентироваться в состоянии своего организма и учат сохранять свое здоровье. Ценность опытов, наблюдений, лабораторных и практических работ заключается в том, что они дают представление о сложных жизненных процессах, протекающих в живом организме и на их основе формировать умения направленные на сохранение и укрепление здоровья.

В курсе 9 класса есть ряд лабораторных и практических работ, которые дают возможность научиться определять свой уровень здоровья, следить за своим здоровьем и постоянно контролировать его «запасы», вовремя их «пополняя». Их нужно учить тому, как следует правильно ходить, стоять, сидеть, лежать во время сна, чтобы избежать развития не только заболеваний костно-мышечной системы, но и внутренних органов и систем. Обучающиеся должны научиться также приемам оказания первой помощи при растяжении, ушибе, вывихе, переломе. При изучении темы «Кровь и кровообращение» необходимо информировать обучающихся об иммунитете, инфекционных заболеваниях и борьбе с ними (прививки), этической проблеме донорства; уделить внимание выявлению взаимосвязи образа жизни и сердечно-сосудистых заболеваний, приобретению навыков оказания первой помощи

при кровотечениях, подсчета частоты сердечных сокращений, измерения артериального давления.

При изучении органов дыхания, пищеварения, выделения, кожи, желез внутренней секреции, нервной системы обучающиеся узнают об их значении для жизни и обеспечения здоровья человека; факторах, которые помогу повлечь дисфункциональные изменения, нездоровье; о приемах оказания первой помощи при различных повреждениях и болезнях. Школьники получают также необходимые знания и навыки гигиены. При изучении гигиенических вопросов большую роль играют опыты и самонаблюдения. Так, например, обычный опыт по изучению состава и свойств кости может быть использован для разъяснения основ гигиены скелета. При изучении кожи учащиеся рассматривают с помощью лупы кожу ладоней и находят поры – выходные отверстия потовых желез. В ходе обсуждения правил гигиены они приходят к выводу о необходимости содержания кожи в чистоте для того, чтобы грязь не закупоривала поры и не нарушала кожного дыхания, осуществляемого через потовые железы.

Знания лишь ориентируют обучающихся в окружающем мире, но не определяют их поведение. Для того, чтобы обучающиеся в своей повседневной жизни ориентировались на полученные знания, следовали принципам здорового образа жизни, необходимо сформировать у них санитарно-гигиенические умения сохранения своего здоровья. В связи с этим важно научить школьников проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения их влияния на здоровье; оценивать функциональное состояние своего организма и отдельных систем органов; проводить при необходимости оздоровительные действия. Можно обучающимся предложить несколько лабораторных работ для оценки функционального состояния своего организма. Целесообразнее проводить их в конце учебного года, когда школьники уже знакомы с особенностями функционирования почти всех систем органов и имеют необходимые знания о здоровом образе жизни.

Исходя из анализа учебно-методической литературы и практики организации лабораторных работ в разделе «Человек и его здоровье», эффективными методическими условиями формирования гигиенических умений в системе лабораторных работ, на наш взгляд, являются:

- постановка и реализация в каждой лабораторной работе задачи, направленной на формирование конкретного практического умения по анализу своего состояния или сохранению, укреплению здоровья подростка;
- предложены задания, можно в качестве домашнего задания, предполагающие выбор правильной формы поведения в современных условиях;
- лабораторные работы, по возможности, должны предварять теоретическое изложение материала, выступая стимулом, формируя интерес к изучению себя и своих возможностей.

Практическая направленность лабораторной работы, самонаблюдения, позволяет не только осмыслить, но и реально увидеть готовый результат. Занятие, посвященное выполнению лабораторной работы, можно строить по разному, в зависимости от цели и содержания работы. Время постановки той или иной работы, ее место в учебном процессе определяются прежде всего задачами, которые ставят перед этой лабораторной работой. В некоторых случаях изучение темы урока целесообразно начать с выполнения лабораторной работы, а затем перейти к выводу и изучению новой темы. В других случаях лабораторные работы проводят с целью углубления и закрепления того, что изучено учащимися. Иногда полезно лабораторные работы ставить в форме задач.

Проблема, взятая из реальной жизни, будет намного интереснее, для решения которой нужно не только ранее полученные знания, но и новые знания, которые только предстоит получить в ходе самостоятельной работы по изучению возможностей своего организма.

Лабораторно-практические занятия являются важным инструментом для формирования гигиенических умений у подростков. Они позволяют закрепить теоретические знания на практике и развить навыки, необходимые для поддержания личной гигиены. Вот несколько примеров таких занятий:

1. Демонстрация правильного мытья рук

Материалы: мыло, вода, бумажные полотенца, ультрафиолетовая лампа и специальный лосьон, имитирующий бактерии.

Процесс: на руки подростков наносится лосьон; ультрафиолетовая лампа показывает «бактерии» на руках; учитель демонстрирует правильную технику мытья рук; подростки моют руки и снова проверяют результат под ультрафиолетовой лампой.

2. Исследование чистоты зубов

Материалы: зубные щетки, зубная паста, таблетки для окрашивания налета на зубах, зеркала.

Процесс: подростки жуют таблетки, чтобы выявить налет на зубах; учитель показывает правильную технику чистки зубов; подростки чистят зубы, затем проверяют результат в зеркале.

3. Практика ухода за кожей

Материалы: косметические средства для чистки кожи лица (гели, пенки, скрабы), ватные диски, тоники.

- Процесс: объяснение этапов ухода за кожей: очищение, тонизирование, увлажнение; демонстрация правильного использования средств; практическое выполнение ухода на себе.

4. Изучение состава средств личной гигиены

Материалы: упаковки от различных средств (шампуни, гели для душа, мыло), таблицы с информацией о безопасных и опасных компонентах.

Процесс: подростки изучают составы на упаковках; записывают найденные компоненты и проверяют их в таблицах; делают выводы о предпочтительных средствах гигиены.

5. Микробиологическое исследование предметов с разным уровнем чистоты

Материалы: чашки Петри, питательная среда для бактерий, ватные палочки, предметы для исследования (телефоны, ручки, клавиатуры).

Процесс: сбор проб микробов с поверхностей с помощью ватных палочек; нанесение проб на чашки Петри с питательной средой; выращивание микробов в течение нескольких дней; анализ результатов и обсуждение важности чистоты.

6. Проверка эффективности дезинфекторов

Материалы: различные средства для дезинфекции (спреи, гели), поверхности для обработки.

Процесс: нанесение раствора, имитирующего бактерии, на различные поверхности; применение различных дезинфицирующих средств; сравнительный анализ эффективности средств.

7. Соблюдение личной гигиены в быту

Материалы: пылесос, моющие средства, перчатки, маски.

Процесс: подростки делятся на группы и выполняют уборку (дома) различных зон, например, кухни, ванной комнаты, учебных столов; анализируют уровень чистоты до и после уборки; обсуждают важность регулярной уборки для здоровья.

8. Исследование качества воды

Материалы: пробирки, фильтры, реактивы для анализа воды.

Процесс: сбор проб воды из различных источников (водопровод, колодец, бутылированная вода); проведение химического анализа на

содержание различных веществ; обсуждение результатов и их значимость для ежедневного потребления воды.

Эти лабораторно-практические занятия помогут подросткам лучше понять важность гигиены и развить ежедневные привычки, сохраняющие их здоровье.

В основе выполнения лабораторной работы должно лежать решение учебно-исследовательской задачи, включающей в себя отдельные элементы или все элементы самостоятельной учебно-исследовательской деятельности. Так, например, в лабораторной работе «Утомление при статической работе» может быть предложена следующая учебно-исследовательская задача: «Решите, какая работа, статическая или динамическая, более утомительна? Почему? Как сохранить работоспособность на продолжительное время? Как снять возникшее напряжение? Докажите экспериментально ваше предположение». При решении этой задачи в рамках лабораторной работы обучающиеся совершенствуют знания о работе мышц, обращаются к своему опыту, изучают возможности своего организма и на основе этого проецируют свое дальнейшее развитие. Таким образом, проведение лабораторных работ с применением учебно-исследовательских задач позволяет более эффективно организовать самостоятельную учебно-исследовательскую деятельность подростков, что способствует их самопознанию, саморазвитию, формированию образа своего Я и здорового образа жизни. Особенности учебно-исследовательских задач, применяемых в процессе обучения биологии, состоят в том, что многие из них имеют различные способы рассуждений и решений. Поэтому важно научить учащихся мыслить рационально и логически, приходить к правильному решению и выводу.

Пример лабораторной работы по теме: «Значение физических упражнений для правильного формирования мышц» (Приложение 3).

В преподавании курса большое место занимает демонстрация опытов или их результатов, например: наблюдение коленного рефлекса у человека, демонстрация декальцинированной и жженой кости, влияние адреналина, желчи и никотина, превращение венозной крови в артериальную, определение типа кожи, выяснение роли кожного сала и моющих свойств мыла и др.

В курсе анатомии, физиологии и гигиены человека применяют самонаблюдения, которые не являясь длительными по времени, включаются в уроки разных тем. Кроме того, необходимо организовывать домашние самонаблюдения, что способствует формированию большей самостоятельности и повышает интерес к изучению предмета,

2.2 Описание констатирующего этапа эксперимента и его результаты

Опытно-экспериментальная работа проводилась с целью проверки условий развития гигиенических умений и навыков при изучении раздела «Человек и его здоровье» в школьном курсе биологии.

Эта работа была организована на базе школы МБОУ СОШ № 7 г. Пензы в период с 2023 г. по 2024 учебный год. В эксперименте участвовали учащиеся 9 класса – экспериментальной группы (ЭГ) 24 человека и контрольная группа (КГ) 28 человек. Экспериментальная работа осуществлялась в три этапа.

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент. Его основной целью является диагностика уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни и гигиенических умениях школьников. Методы исследования – наблюдение, анкетирование.

Второй этап заключается в проведении формирующего эксперимента. На этом этапе осуществлялась реализация системы лабораторно-

практических работ в процессе обучения биологии.

Третий этап – итоговая диагностика по определению и экспериментальной проверке взаимосвязи развития гигиенических умений и навыков, а также эффективного усвоения учащимися содержания раздела «Человек и его здоровье».

Для исследования уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни и гигиенических умениях школьников была использована анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни», состоящая из 14 вопросов (Приложение 4).

У обучающихся экспериментальной группы понятие «здоровый образ жизни» схоже с понятием «здоровье», причем 32% обучающихся считают, что ЗОЖ - это «занятия спортом», т.е. они предполагают выполнение действий, направленные на укрепление и сохранение своего здоровья. Также 32% обучающихся считают, что «здоровый образ жизни» - это отказ от вредных привычек, т.е. их знания носят «бытовой» характер и не являются систематизированными. 12% обучающихся, ассоциируют здоровый образ жизни с правильным питанием. 21% обучающихся не смогли дать ответ на поставленный вопрос, что свидетельствует о несформированности представления о понятии «здоровый образ жизни».

Не вполне адекватно воспринимают обучающиеся отношение к состоянию своего здоровья 50% из них считают, что у них здоровье «отличное», 35% учащихся считают свое здоровье «удовлетворительным», 10% считают, что у них здоровье «не очень хорошее», и лишь 5% считают свое здоровье «плохим».

На вопрос «От чего зависит твое здоровье» 50% обучающихся ответили, что их здоровье зависит от занятий спортом и возможности придерживаться здорового образа жизни. Всего 10% опрошенных к этим двум компонентам отнесли еще и закаливание. И только 5% опрошенных считают что, их здоровье зависит и от хорошего настроения, это говорит о том, что у детей не достаточно знаний о составляющих здоровья и ЗОЖ.

95% обучающихся выделили курение как вредную привычку, 75% - употребление алкоголя, 40% - наркоманию, что свидетельствует о сформированности знаний о вредных привычках.

К сожалению, не все обучающиеся владеют достаточными знаниями о режиме дня, только 50% опрошенных выделили все необходимые компоненты режима дня.

Положительным является отношение большинства обучающихся к занятиям на уроках физкультуры: 75% детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 60% обучающихся ходят в различные кружки и спортивные секции.

Таким образом, результаты анкетирования свидетельствуют о том, что большинство обучающихся стараются придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно. Свидетельством этого является то, что всего лишь 10% учащихся делают по утрам зарядку каждый день, а 35% - лишь иногда, также 55% обучающихся зарядку не делают совсем. Это позволяет говорить о том, что желание изменить свой образ жизни, самосовершенствоваться присутствует лишь у меньшинства обучающихся исследуемой группы. Исходя из анализа результатов анкетирования, были выделены разноуровневые группы обучающихся в зависимости от их знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Первая группа подростков, обладающая высоким уровнем, характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Они регулярно включают в свою жизнедеятельность основные элементы здорового образа жизни.

Вторая группа подростков, относящаяся к среднему уровню, характеризуется частично сформированной мотивацией на ведение ЗОЖ.

Обучающиеся понимают важность и необходимость сохранения здоровья, но реальные практические действия совершают обычно в присутствии других детей, по настроению, по настоянию взрослых, т.е. у них отсутствует личная заинтересованности в ведении ЗОЖ.

Третья группа подростков относиться к низкому уровню - это дети с фрагментарным отношением к ЗОЖ, неполными и не системными знаниями и умениями в области ЗОЖ. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляют.

Таблица 1 - Результаты диагностики уровня знаний о ЗОЖ на констатирующем этапе эксперимента

Уровни знаний о ЗОЖ	ЭГ	КГ
	%	%
Низкий	25,0	28,6
Средний	41,7	35,7
Высокий	33,3	35,7

В соответствии с выделенными уровнями обучающихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню учащихся соответствует 33,3% обучающихся, среднему уровню 41,7%, к низкому уровню 25% обучающихся экспериментальной группы и соответственно 35,7% обучающихся, среднему уровню 35,7%, к низкому уровню 28,6% обучающихся контрольной группе (таблица 1). Анализ уровня знаний о ЗОЖ подростков в экспериментальной и контрольной группах представлен в рисунке 1.

К числу основных причин, мешающих подросткам вести здоровый образ жизни и несформированности гигиенических умений были отнесены следующие причины: состояние моего здоровья; семейные проблемы; погодно-климатические условия; недостаток свободного времени; свободная

продажа сигарет, пива и алкогольных напитков; дурная компания во дворе, на улице.

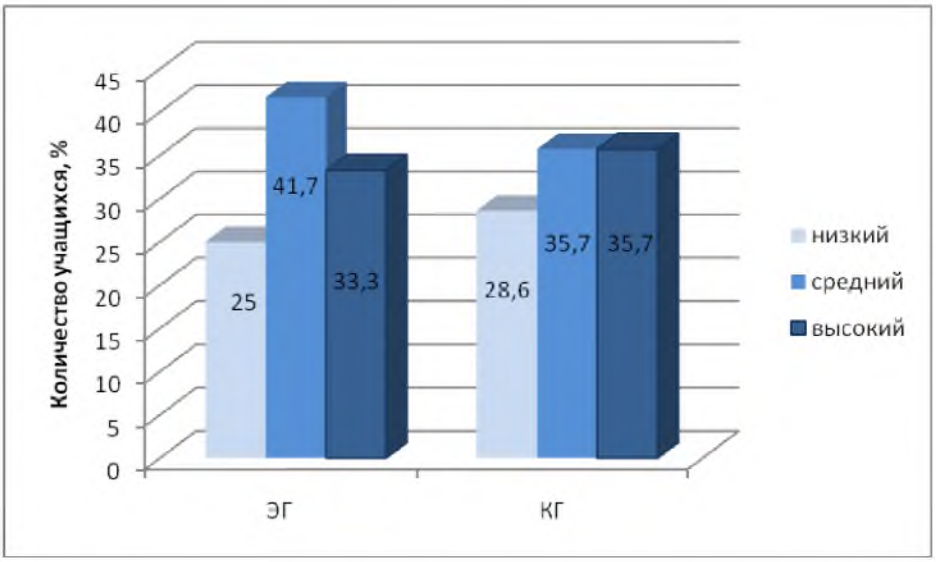

Рисунок 1. Результаты диагностики уровня знаний о ЗОЖ на констатирующем этапе

Анализ результатов исследования на констатирующем этапе эксперимента позволяет сделать вывод, что у подростков отсутствует стремление к ЗОЖ, наблюдается несформированность санитарно-гигиенических умений, существуют ряд помех, препятствующих здоровому образу жизни. Стоит отметить, что помехи указанные опрошенными не являются объективными и не мешают проявлять интерес к здоровому образу жизни и стремиться вести здоровый образ жизни. Положительным является позиция отказа от вредных привычек, которую заявили испытуемые. Проведенное нами исследование показало, что у большинства подростков установка на ЗОЖ сформирована на низком уровне. Практически все подростки понимают тот факт, что необходимо вести здоровый образ жизни и владеть комплексом гигиенических умений, доводя до устоявшегося образа жизни. Это можно объяснить тем, что подростки не желают менять свое поведение, образ жизни и устоявшиеся привычки. У них имеется

определенный уровень знаний о сохранении здоровья, но на практике они эти знания не используют.

2.3 Формирующий этап педагогического эксперимента и его результаты

На заключительном этапе формирующего эксперимента с целью итоговой диагностики осуществлялась экспериментальная проверка взаимосвязи развития гигиенических умений и навыков, а также эффективного усвоения учащимися содержания раздела «Человек и его здоровья». Полученные в ходе контрольного экспериментального исследования результаты говорят об изменениях у подростков.

На контрольном этапе эксперимента подростки экспериментальной группы давали более содержательные и мотивированные ответы на вопросы анкеты. В первую очередь, изменилось отношение к состоянию своего здоровья, она стала более адекватной. 35% учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 50% учащихся оценивают свое здоровье как «удовлетворительное». Увеличился процент обучающихся до 85%, занимающихся на уроке физкультуры с полной отдачей, а также сократилось число подростков, которые совсем не делают зарядку по утрам до 35%, тогда как в начале нашего исследования их было 55%. Это свидетельствует о желании подростков укрепить свое здоровье и стремлении совершенствовать свой организм.

Предложенная система лабораторно-практических работ оказала благоприятное влияние на здоровье обучающихся и создавала условия для формирования гигиенических умений, например снятия напряжения во время занятий. 45% обучающихся отметили отсутствие усталости после уроков. Около 70% подростков правильно определили все составляющие режима дня, тогда как в начале исследования таковых было 50%. Увеличилось количество обучающихся, отметивших алкоголь и наркоманию как вредные привычки: 90% и 55%.

Данные таблицы 2 подтверждают, что проведенные комплексно лабораторно-практические работы принесли положительные результаты по формированию ЗОЖ и гигиенических умений у подростков, способствовал переоценке школьниками своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ. Результаты анализа уровня знаний о ЗОЖ по контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе опытно - экспериментальной работы представлены в таблице 2 и рисунке 2.

Таблица 2 - Результаты диагностики уровня знаний о ЗОЖ на формирующем этапе

Уровни знаний о ЗОЖ	ЭГ	КГ
	%	%
Низкий	8,3	21,4
Средний	50,0	42,9
Высокий	41,7	35,7

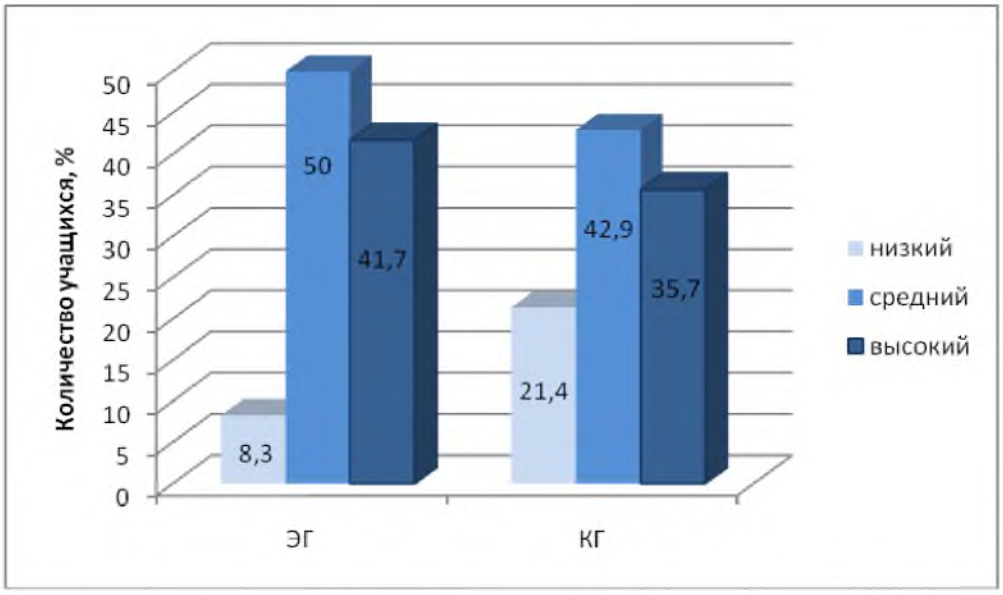

Рисунок 2. Результаты диагностики уровня знаний о ЗОЖ на формирующем этапе

Стандартизированной системы оценки практических навыков в доступной нам научно-педагогической литературе не представлено, в этой

связи возникает необходимость создания оценочных листов для объективизации оценки эффективности освоения практических гигиенических умений. Метод оценочных листов отдельных практических умений позволяет объектизировать оценивание практических умений. В качестве критериев оценивания были выбраны простейшие элементы осваиваемых умений. Пример разработанного оценочного листа приведен в таблице 3. Например, тема «Пищевой рацион», включает лабораторную работу по оцениванию или составлению меню, в ходе которой развивается ряд гигиенических умений, уровень сформированности гигиенических умений оценивался по оценочному листу.

Таблица 3 – Оценочный лист для контроля по теме: «Пищевой рацион»

Действие или параметр выполнения компонента практического умения	**Ответы/критерии**		
	Да (2 балла)	**Иногда (1 балл)**	**Нет (0 баллов)**
Калорийность каждого приема пищи			
Вес на каждый прием пищи			
Соотношение БЖУ, наличие витаминов			
Наличие «вредных» продуктов			
Кратность приемов пищи (4 раза)			

Представленный оценочный лист может быть использован для самооценивания учащимися. В таком случае самооценивание является в качестве одного из главных мотивационных факторов, повышающих результативность освоения практических навыков. Процесс самооценивания неразрывно связан с самопознанием, что, безусловно, положительно сказывается на формировании практических умений. В основе самооценки лежит система личностных ценностей обучающегося, и формирование

практических гигиенических умений позволит повысить ценностное отношение к собственной жизни и к жизни окружающих

На основании набранных баллов обучающиеся были отнесены в группы с высоким, средним и низким уровнем развития гигиенического умения (рис.3).

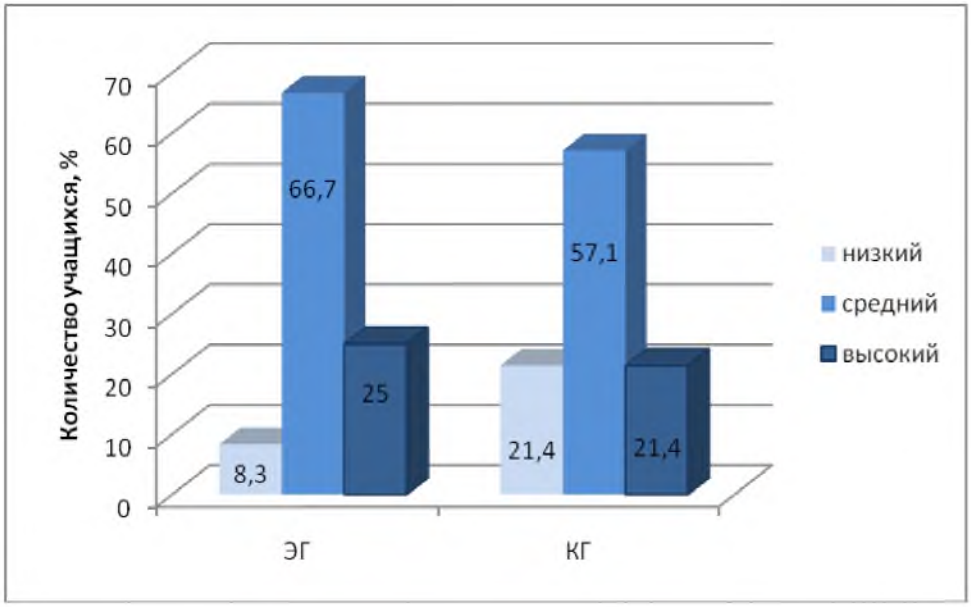

Рисунок 3. Результаты диагностики уровня развития гигиенических навыков (составления пищевого рациона) на формирующем этапе

Так большинсто учащихся и ЭГ и КГ находтся на среднем уровне развития умения. При этом число учащихся в высоким уровнем развития гигиенического навыка в ЭГ 25%незначительно превышает число в КГ 21,4%. Также в группе с низким уровнем сформированности навыка 8,3% учащися ЭГ и 21,4% КГ.

Анализируя рис. 2 и 3, можно установить влияние уровня знаний по этой теме на степень сформированности гигиенического умения. Наибольшее число обучающихся с высоким и средним уровнем наблюдается в ЭГ и наибольшее с низким уровнем в КГ.

Исходя из данных таблицы видно, что результаты по методикам констатирующего и контрольного этапов эксперимента в контрольной группе

не изменились, а результаты экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента имеют значительные отличия.

Наблюдение и беседы в ходе формирующего эксперимента показали, что подростки экспериментальной группы стали более ответственно подходить к вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья, исходя из комплекса биологических знаний, оперируя приобретенными в ходе лабораторных работ гигиеническими практическими умениями.

Многие стали больше времени уделять здоровому образу жизни, соблюдают правила гигиены, питания, часть подростков стали придерживаться определенного режима дня и посещать спортивные секции.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать выводы, о том, что представленная система лабораторно-практических работ в разделе «Человек и его здоровье» является эффективным средством развития гигиенических навыков и формирования здорового образа жизни подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование гигиенических умений у подростков играет важную роль в создании здорового образа жизни. Умение следить за гигиеной помогает ученикам беречь свое здоровье, избегать различных заболеваний и поддерживать высокий уровень физического и психического благополучия.

Соблюдение правил личной гигиены, таких как ежедневное умывание, чистка зубов, регулярное мытье рук и душ, помогает предотвратить распространение инфекций и бактерий. Кроме того, подростки, которые уделяют внимание гигиене, чаще следят за своим здоровьем, занимаются спортом, правильно питаются и спят, что влияет на общее состояние организма и повышает его иммунитет.

Таким образом, гигиенические умения являются важным компонентом здорового образа жизни школьников и способствуют формированию правильных привычек для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Нами были изучены теоретические и практические аспекты поставленной нами проблемы, которые показали, что состояние здоровья школьников на сегодняшний день неблагоприятно. Теоретически обоснованы методические условия формирования гигиенических умений и здорового образа жизни у подростков в процессе изучении курса биологии в общеобразовательной школе. Нами выделены следующие условия эффективного развития гигиенических умений и формирования здорового образа жизни школьников в системе лабораторных работ раздела «Человек и его здоровье» при изучении курса биологии в общеобразовательной школе:

- во-первых, определение системы знаний, умений и навыков, ориентирующих на развитие гигиенических умений и формирования здорового образа жизни;

- во-вторых, подбор тем лабораторно-практических занятий, разработка комплекса вариативных учебно-практических заданий по биологии, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- в-третьих, применение методов активного изучения биологии, направленных на формирование личностно-значимого отношения к формируемым умениям и здоровому образу жизни и обогащение опыта здорового образа жизни школьника.

Нами экспериментально подтверждено, что эффективной формой развития гигиенических умений , формировании здорового образа жизни подростков является система лабораторно-практических работ в разделе «Человек и его здоровье», при выполнении следующих методических условий:

- постановка и реализация в каждой лабораторной работе задачи, направленной на формирование конкретного практического умения по анализу своего состояния или сохранению, укреплению здоровья подростка;
- включение в содержание лабораторной работы задания, предполагающего выбор правильной формы поведения в современных условиях (можно в качестве домашнего задания);
- лабораторные работы, по возможности, должны предварять теоретическое изложение материала, выступая стимулом, формируя интерес к изучению себя и своих возможностей.

Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей развития гигиенических умений, формирования основ здорового образа жизни в современном образовании и воспитании актуальны в связи с потерей здоровья обучающихся во время обучения в школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Е.Е., Катаева В.А., Глиненко В.М., Кожевникова Н.Г. Гигиена и экология человека. - М.: Издательство МИА, 2014. 600 с.

2. Андреева Е.П., Мойся М.К. Особенности формирования гигиенических навыков детей среднего дошкольного возраста // Молодой ученый. 2016. №9.3. С. 1-2.

3. Биология: учебно-методические материалы. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов образования средствами линий УМК «Биология. 5-9 классы» Н.И. Сонина и др. (линейная и концентрическая). Особенности предметного содержания и методического обеспечения / А. Ю. Пентин [и др.]. М.: Дрофа, 2012. 238 с. - (Основное общее образование) (Вертикаль).

4. Богоявленский Д. Н., Менчинская Н. А. Психология усвоения знаний в школе. М.: Изд-во Акад. пед. наук, 1959. 347 с..

5. Бруновт Е. П., Малахова Г. Я., Соколова Е. А. Уроки анатомии, физиологии и гигиены человека: пособие для учителя. М.: Просвещение,1984. 192 с.

6. Воронин Л. Г., Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. М.: Просвещение, 1983. 160 с.

7. Гаврилова М.А. Создание воспитательной ситуации на уроках биологии для реализации валеологического воспитания // Сибирский педагогический журнал. №11. 2007. С. 328-334.

8. Гаврилова М.А., Нестерова Ю.В. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии // Естественные науки. №1. 2012. С. 31-37.

9. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 240 с.

10. Даутов Ю.Ю., Уракова Т.Ю., Ожева Р.Ш., Хакунов Р.Н., Тхакушинов Р.А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни // Новые технологии. №3. 2007. С. 67-69.

11. Дедловская М. В. Физическая культура как дисциплина подготовки специалиста по формированию здорового образа жизни школьников // Интеграция образования. №3-4. 2007. С. 163-169.

12. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса: Методическое пособие:/Под.ред.Э.М.Казина, Н.А.Заруба. Кемерово,2004.

13. Качан Л.Г. Формирование современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни: Методич.пособие /Л.Г.Качан; Под.ред.Н.ЭКасаткиной. Новокузнецк,2002.

14. Киселева Ю.С., Козликина О.Г., Чернецова О.О. Использование здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе // Научно-методический электронный журнал "Концепт". №7. 2013. С. 21-25.

15. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. 528 с.

16. Маш Р.Д.Человек и его здоровье: Сборник опытов и заданий с ответами по биологии для 9 (8) кл. общеобразоват. учреждений. М.: Мнемозина, 2000.

17. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. М.: «Академия», 2007. 256 с.

18. Науменко Ю.В. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни школьников. Образование личности. №3. 2013. С. 18-23.

19. Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nczd.ru. (дата обращения 16. 01. 2024).

20. Нежкина Н.Н., Иванова Е.В., Киселёва Н. В. Нормативно-правовое обеспечение здоровьеформирующей деятельности в школе // Народное образование. №2. 2010. С. 27-32.

21. Носова Е.В. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни при обучении биологии в 8-9 классах Автореф. дисс….канд.пед.наук 2013, Москва. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.dissercat.com/content/formirovanie-u-uchashchikhsya-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-pri-obuchenii-biologii-v-8-9-kla (дата обращения 20. 11. 2023).

22. Ожева Е.Н., Мирная Л.В. Программа «Здоровый образ жизни»// Инновационные проекты и программы в образовании. №4. 2009. С. 58-62.

23. Программа основного общего образования. Биология. 5-9 классы / Н. И. Сонин, В. Б. Захаров. М.: Дрофа, 2014.

24. Программа по биологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https: http://www.drofa.ru/for (дата обращения 20. 11. 2023).

25. Пугал Н.А. и др. Биология. Человек. Практикум по гигиене. Москва: Аркти,2002.

26. Рыбакова С.А. Комплексная программа формирования культуры здорового образа жизни учащихся образовательного учреждения до 2010 года. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Т. 13. №3. 2007. С. 46-48.

27. Садыгова М.А.К., Аназарова С.А.К. Здоровый образ жизни глазами школьников // Бюллетень медицинских интернет-конференций. Т.3. №2. 2013. С. 295.

28. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 240с.

29. Сухомлинский В.А. О воспитании. М.: Школьная пресса, 2003.

30. Биология. Концентрический курс. 8 класс. Электронная форма учебника. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://prosv.ru/product/biologiya-kontsentricheskii-kurs-8-klass-elektronnaya-

forma-uchebnika02/. (дата обращения 19.11.2023).

31. Биология. Человек и его здоровье: для 9 классов. [Элек. ресурс]. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/ (дата обращения 19.11.2023).

32. Биология. Человек и его здоровье. 9 класс. Рабочая тетрадь. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.moscowbooks.ru/ebooks/ book/18734344/. (дата обращения 19.11.2023).

33. Биология. Человек. 8 класс. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://books.google.ru/books/.

34. Биология. 8 класс. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://interneturok.ru/subject/biology/class/8 /. (дата обращения 19.11.2023).

35. Валеология: Электронное учебное пособие. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://e.lanbook.com. (дата обращения 19.11.2023).

36. Любимова З.В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://urait.ru/bcode/535734/ (дата обращения: 03.07.2024).

37. Никишов, А. И. Биология. Человек и его здоровье: учебник / ред. А. И. Никишов. Москва: Владос, 2012. 272 с. Режим доступа: https://biblioclub.ru/. (дата обращения: 03.09.2023).

38. Рохлов В.С., Трофимов С.Б. Биология. Человек и его здоровье. 8 класс. [Электронный ресурс]. Режим доступа:https://go.11klasov.net/233-biologiya-chelovek-i-ego-zdorove-8-klass-rohlov-vs-trofimov-sb.html. (дата обращения 19.11.2023).

39. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ. [Элек. ресурс]. Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 23. 11. 2023).

40. Федеральный закон РФ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21 ноября 2011 г. №323. [Элек. ресурс]. Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/documents/7025. (дата обращения 20.11. 2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Здоровьеформирующее содержание уроков биологии

Раздел «Человек и его здоровье»	
Опорно-двигательная система Работа скелетных мышц и их регуляция.	Влияние тренировок на развитие мышц; вред гиподинамии.
Осанка. Предупреждение плоскостопия.	Методы самоконтроля и коррекции осанки. Меры предупреждения плоскостопия.
Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов.	Элементарные сведения о травмах костно-мышечной системы и меры первой помощи при них.
Внутренняя среда организма. Кровь. Компоненты внутренней среды.	Роль анализа крови для диагностики и лечения больных.
Борьба организма с инфекцией. Иммунитет.	Инфекционные заболевания и меры борьбы с ними. Профилактика СПИДа. Роль вакцин в профилактике болезней.Причины аллергии и тканевой несовместимости.
Кровеносная и лимфатическая система. Движение крови по сосудам.	Гипо-и гипертония. Влияние курения и спиртных напитков на кровеносные сосуды и сердце.
Гигиена сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при заболеваниях сердца и сосудов.	Болезни сердца и их профилактика. Первая помощь при стенокардии, гипертоническом кризе. Физиологические основы укрепления сердца и сосудов.
Первая помощь при кровотечениях.	Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута и простых повязок. Уход за раной в процессе ее заживления.
Дыхание. Органы дыхательной системы. Заболевания дыхательных путей.	Болезни верхних дыхательных путей и их профилактика. Причины отравления угарным газом; приемы оказания первой помощи.
Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания.	Вред курения. Вред пассивного курения. Методы определения запыленности воздуха в помещении, запыленности атмосферного воздуха.
Болезни и травмы органов дыхания. Их профилактика, первая помощь. Приемы реанимации.	Профилактика болезней легких. Первая помощь при повреждениях дыхательной системы. Методы реанимации путем искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Пищеварение. Питание и пищеварение.	Роль кулинарной обработки пищи.
Пищеварение в ротовой полости.	Правила гигиены ротовой полости. Причины заболеваний зубов и их профилактика.
Пищеварение в желудке и двенадцатиперстной кишке.	Роль микроорганизмов кишечника. Предупреждение дисбактериоза.
Функции тонкого и толстого кишечника.	Первая помощь при подозрении на аппендицит.
Гигиена органов пищеварения.	Правила гигиены питания. Предупреждение желудочно- кишечных инфекций. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.
Обмен веществ и энергии. Витамины.	Способы сохранения витаминов в пищевых продуктах. Авитаминоз.
Энергозатраты и пищевой рацион.	Роль питания в поддержании здоровья. Нормы питания, режим питания.
Покровные органы. Выделение. Уход за кожей. Гигиена одежды и обуви. Болезни кожи.	Гигиена кожи. Болезни кожи, связанные с нарушением диеты, гиповитаминозами и особенностями эндокринной системы подростков. Меры первой помощи при ожогах и обморожениях. Профилактика чесотки лишаев и других болезней кожи.
Терморегуляция. Закаливание.	Меры профилактики и первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Правила закаливания.
Выделение.	Предупреждение урологических заболеваний.
Нервная система Значение нервной системы.	Роль нервной системы в приспособлении человека к природной и социальной среде. Нарушения психических процессов.
Анализаторы. Органы чувств Анализаторы.	Галлюцинации, их патологическая природа.
Гигиена зрения. Предупреждение глазных болезней.	Причины глазных инфекций, их предупреждение. Роль гигиены зрения в предупреждении близорукости, дальнозоркости и косоглазия. Причины возникновения катаракты.
Слуховой анализатор.	Правила гигиены слуха.
Органы равновесия, кожно-мышечной чувствительности, обоняния и вкуса.	Токсикомания, ее опасность и предупреждение.

Высшая нервная деятельность. Врожденные и приобретенные программы поведения.	Формы поведения, позволяющие человеку приспособиться к социальной среде.
Воля, эмоции и внимание.	Разъяснение правильного режима работы на уроке, роль активности в восприятии и воспитания внимания.
Эндокринная система. Функции желез внутренней секреции.	Меры профилактики некоторых эндокринных болезней.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тематика лабораторно-практических занятий в разделе

«Человек и его здоровье», 9 класс

Наименование тем	Лабораторные и практические работы, самонаблюдения
I. Введение	
II. Строение и процессы жизнедеятельности организма человека	Л/р «Действие фермента каталазы на пероксид водорода». Л/р «Изучение микроскопического строения тканей». П/р «Распознавание на таблицах органов и систем органов»
III. Нейрогуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организмов	Л/р «Изучение строения головного мозга человека (по муляжам)». П/р «Получение мигательного рефлекса и условий, вызывающих его торможение»
IV. Опорно-двигательная система	Л/р «Изучение внешнего вида отдельных костей». Самонаблюдения: «Выявление влияния статической и динамической работы на утомление мышц»; «Определение правильности осанки»; «Определение плоскостопия»
V. Внутренняя среда организма	Л/р «Изучение микроскопического строения крови (микропрепараты крови человека и лягушки)»
VI. Кровообращение	Самонаблюдения: «Подсчет ударов пульса в покое и при физической нагрузке»; «Определение скорости кровотока в сосудах ногтевого ложа большого пальца руки»; «Измерение кровяного давления». П/р «Изучение приемов остановки капиллярного, артериального и венозного кровотечений»
VII. Дыхание	П/р «Знакомство с приемами искусственного дыхания». Самонаблюдения: «Дыхательные движения»; «Измерение обхвата грудной клетки»
VIII. Пищеварение	Л/р «Изучение действия желудочного сока на белки, действия слюны на крахмал»
IX Обмен веществ и энергии	П/р «Функциональная проба с максимальной задержкой дыхания до и после нагрузки». П/р «Определение норм рационального питания»
X. Мочевыделение	
XI. Кожа	П/р «Изучение влияния холода, тепла на рецепторы»
XII. Органы чувств	Самонаблюдения: «Изучение изменения размера зрачка»; «Обнаружение слепого пятна»; «Раздражение тактильных рецепторов».
XIII. Психология и поведение человека	П/р «Перестройка динамического стереотипа: овладение навыков зеркального письма». Самонаблюдение «Изучение внимания при разных условиях».
XV. Человек и окружающая среда	П/р «Анализ и оценка влияния окружающей среды, факторов риска на здоровье»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Лабораторная работа «Значение физических упражнений для правильного формирования мышц»

Цель работы: показать, что для успешного развития опорно-двигательной системы необходима тренировка, так как только она позволяет полностью реализовать наследственные задатки человека; проследить, какие изменения совершаются в организме в процессе работы и после нее; разъяснить, отчего происходит утомление и как можно повысить работоспособность, силу и ловкость, и, наконец, дать сведения о правильной осанке, о предупреждении искривлений позвоночника и плоскостопия.

Приборы и материалы: череп млекопитающего животного и человека, эспандер.

Ход работы: в ходе урока учитель рассказывает учащимся, как формируется костно-мышечная система, показывает, как влияет нагрузка на костно-мышечную и другие системы организма, а в заключении дается материал о профилактике заболеваний костей и выработке правильной осанки.

1. По бугристости затылочных костей черепа млекопитающего животного и черепа человека определить, у кого больше развиты шейные мышцы.

Учащимся демонстрируют череп млекопитающего (овцы, кошки, собаки и др.) и человека. На представленных черепах млекопитающих животных учащиеся находят гребень затылочной кости, к которому прикрепляются мышцы шеи.

Учитель сообщает, что благодаря гребню, бугристостям и шероховатостям увеличивается поверхность соприкосновения кости с сухожилием мышц. Чем больше эта поверхность, тем прочнее мышца связана с костью. Ученики отмечают, что на черепе человека гребень отсутствует. Более слабое развитие шейных мышц у человека является следствием прямохождения, и как бы ни тренировался человек, гребень на затылочных костях у него образовываться не будет, так как это не является видовым признаком человека.

2. Доказать, что к работающим органам поступает больше крови, чем к неработающим.

Испытуемого приглашают к доске. Ему дают кистевой эспандер и просят в течение одной минуты сжимать этот предмет кистью. Вторая рука находится в покое. По истечении времени эксперимента ученики отмечают, что ладонь работающей руки стала более красной вследствие усиления в ней кровоснабжения. Часто перед концом работы наступает утомление.

Признаками его являются нарушение ритма работы, дрожание мышц, одышка, учащенное сердцебиение. В состоянии утомления падает внимание и нередко возрастает травматизм. Учитель отмечает, что утомление естественный процесс, что без него тренировка не дает ощутимого эффекта, что отдых, наступающий после утомления, не только восстанавливает силы, но и укрепляет организм.

3. Выявить нарушения осанки.

Испытуемого ставят спиной к стене так, чтобы его затылок, лопатки и пятки прикасались к ней. Между поясницей и стеной должна проходить ладонь. Если проходит кулак, осанка нарушена. Урок полезно закончить беседой о значении физической культуры и спорта для человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Анкета «Что вы знаете о здоровом образе жизни»

№ Вопросы	Ответы учащихся
1. Что, по - твоему означает «здоровый образ жизни»	Занятия спортом Правильное питание Отказ от вредных привычек Ничего не ответили
2. Что ты знаешь о своем здоровье?	Отличное Удовлетворительное Не очень хорошее Плохое
3. Твое здоровье зависит от:	Занятия спортом Правильное питание Отказ от вредных привычек Ничего не ответили
4. Делаешь ли ты утром зарядку?	Отличное Удовлетворительное Не очень хорошее Плохое
5. Знаешь ли ты сколько раз в день нужно чистить зубы?	Занятия спортом Правильное питание Отказ от вредных привычек Ничего не ответили
6. Холодной водой ты…	Умываешься Обливаешь ноги Обливаешься полностью Я боюсь холодной воды!
7. Занимаешься на уроке физкультуры…	С полной отдачей Неохотно Лишь бы не ругали
8. Занимаешься ли спортом?	В школьной секции В спортивной школе Не занимаюсь нигде
9. Какие вредные привычки ты знаешь?	Курение Наркомания Алкоголь Токсикомания
10. Знаешь ли ты сколько часов в сутки тебе нужно спать?	8 часов 9-10 часов 12 часов
11. Какие элементы входят в правильный режим дня?	Утренняя зарядка Завтрак, обед, ужин Прогулка Игра на компьютере 3 часа Личная гигиена и подготовка ко сну Подготовка уроков Длительный просмотр телевизора
12. Как часто ты болеешь?	Один раз в месяц Один раз в полгода

	Один раз в год
13. Чувствуешь ли усталость после уроков?	Очень устаю Не очень устаю Всегда Иногда
14. В твоей жизни чаще всего преобладают:	Негативные Положительные Одинаково и те и др.