

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:

**«ВОСПИТАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К
ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»**

Студент  Абжалимова Альбина Ринатовна

Руководитель  Мокшина О. А.

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 
(протокол заседания ГЭК от 03.07.24 № 8)

Секретарь ГЭК  Клыченков С.В.

Пенза, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	7
1.1. Теоретические основы и принципы формирования ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни.....	7
1.2. Теоретические основы и принципы формирования ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни на уроках биологии.....	10
1.3. Критерии оценки уровня воспитания ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни.....	15
ГЛАВА 2. ОБЪЕКТ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
3.1. Оценка исходного уровня знаний и мотивации учащихся.....	18
3.2. Разработка мероприятий для повышения ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.....	26
3.3. Обсуждение результатов исследования.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Демография, состояние здоровья населения, и в частности детское здоровье, является национально значимой проблемой. В последние годы происходит значительное ухудшение физического и психического здоровья подрастающего поколения. Социальная незащищенность, духовная дезориентация, девальвация семейных ценностей приводят к росту детской преступности, увеличению числа алкогольных и наркозависимых подростков, активизации различных психических и эмоциональных расстройств.

Система образования в свою очередь, должна помочь обеспечить, не только качественный образовательный процесс, но воспитать физически и психологически здоровое поколение. Именно в школьном возрасте закладываются ценностные основы здорового человека, формируется отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Здоровый образ жизни лежит в основе предмета валеологии. Система здравоохранения некоторых стран обуславливает наличие специального предмета «валеология» в ВУЗе с медицинской, биологической, психологической и педагогической направленностью. Валеологическое образование – это валеологическая культура человека, предполагающая знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих [11].

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предполагает как духовно-нравственное развитие, как воспитание учащихся, так и сохранение их здоровья. Стандарт ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника (портрет выпускника основной школы) как: осознанное соблюдение правил здорового

и экологичного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

В это время, естественнонаучные предметы должны:

- развить умение планировать свои действия, в повседневной жизни, и применять полученные знания законов механики, электродинамики, термодинамики и тепловых явлений с целью сбережения своего здоровья и здоровья окружающих;
- формировать основы экологической грамотности: способность оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих, осознание необходимости действий по сохранению биоразнообразия и природных местообитаний видов растений и животных;
- формировать представление о значении биологических наук в решении проблем необходимости рационального природопользования защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды;
- способствовать овладению основами химической грамотности: способностью анализировать и объективно оценивать жизненные ситуации, связанные с химией, навыками безопасного обращения с веществами, используемыми в повседневной жизни; умением анализировать и планировать экологически безопасное поведение в целях сохранения здоровья и окружающей среды;
- формировать убеждение в необходимости ведения безопасного и здорового образа жизни;
- формировать установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью.

Цель работы: Изучить возможности воспитание ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни в средней школе.

Задачи:

1. Дать характеристику понятиям здоровье и здоровый образ жизни.
2. Изучить опыт развития у школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Разработать методические подходы, направленные на воспитание ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни
4. Провести тестирование школьников и изучить их знания и понимание здоровья и здорового образа жизни.
5. Сделать выводы о возможности воспитания ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни в средней школе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования подобранных диагностических методик и разработке дополнительной общеобразовательной программы кружка естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье» для формирования ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни в средней школе.

База исследования: практическая часть работы была выполнена на базе МОУ СОШ с. Засечное.

Выпускная квалификационная работа написана на 62 листах, содержит 21 рисунок и 5 таблиц, 2 приложения, список используемой литературы представлен 41 источником.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Теоретические основы и принципы формирования ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни

Здоровье – такое состояние, которое позволяет человеку реализовывать его биологические, психологические и социальные функции и выражающееся в оптимальной трудоспособности, активности, реализации нравственных ценностей. Понятия «здоровье» и «образ жизни» тесно связаны между собой. Термин «образ жизни» можно понимать как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей [24].

Формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, является важнейшей задачей стоящей перед учителем.

Ценностное отношение – это субъективное отражение объективной действительности. Ценностное отношение можно рассматривается как один из элементов социокультурного и духовно-нравственного существования человека - носителя ценностного отношения. Объектом ценностного отношения являются значимые для человека предметы и явления. Таким образом, ценностное отношение трактуется как значимость того или иного предмета, явления для субъекта, определяемая его осознанными или неосознанными потребностями, выраженными в виде интереса или цели.

Так, по мнению советского и российского ученого, доктора педагогических наук, профессора Виталия Александровича Сластенина, ценностное отношение – это внутренняя позиция личности, которая отражает взаимосвязь личностных и общественных значений. Объектами ценностного отношения могут быть значимые для человека предметы или явления [36].

В национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года сформулированы главные принципы политики в сфере образования

России, которые получили своё подтверждение и на данный момент закреплены в Законе Российской Федерации «Об образовании» [27, 40].

На данный момент в нашей стране действует несколько Государственных проектов профилактической направленности: «Дети России» и «Здоровье», которые предполагают проведение мероприятий по закреплению у граждан России принципов здорового образа жизни, а так же повышение мотивации на укрепление здоровья и воспитание ценностной ориентации на валеологическое поведение, а так же активное медицинское просвещение, ориентированное на привитие навыков культуры здоровья, пропаганду физической культуры и спорта и др.

При всех значительных попытках государства внедрения здоровьесберегающих технологий, значительную роль в сохранении и повышении уровня здоровья отводится личной мотивации и формированию у учащихся индивидуальных установок на ведение здорового образа жизни как основного фактора увеличения эффективности его учебной и будущей профессиональной деятельности.

Школа остается тем социальным институтом, который имеет большие ресурсы и возможности для решения данной проблемы. В образовательных стандартах имеются некоторые упущения. К сожалению, заложенный в календарно-тематическом планировании дисциплин биологического профиля объем знаний по вопросам здоровья и здоровьесберегающей деятельности, скуден и не дает учащимся необходимые знания и навыки по сохранению и укреплению своего здоровья [26]. В этой связи, при современных экономических и социально-политических реалиях возрастает интерес к индивидуальному здоровью школьников, что является темой многих исследований ведущих учёных России и других стран.

В некоторых работах посвященных данной тематике отмечается, для учащихся, а так же для учителей характерна недостаточность знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Часто школьники не задумываются о том, что их ежедневные физические усилия не удовлетворяют полностью

потребности человека в двигательной активности [8]. Большое количество научных работ аргументирует роль физкультурно-оздоровительных мероприятий для повышения мотивации молодого поколения к сохранению здоровья и укреплению его, как одного из главных компонентов здорового образа жизни [19, 21, 22, 31]. Во многих образовательных учреждениях приняты нормативные документы предусматривающие решение проблемы и повышения мотивации за счет увеличения времени занятий физической культурой и улучшения качества физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Часто знания о влиянии факторов здорового образа жизни у учащихся не переходят в мотивацию к сохранению и укреплению здоровья. Это, в свою очередь, может приводить к распространению факторов риска для здоровья учащихся, в том числе вредных привычек, что влияет на ухудшение социально-экономического благополучия страны в целом.

Многие педагоги-исследователи считают, что школа занимает место кризисного учреждения и профессиональной подготовки педагогов по валеологической тематике не достаточно. Это во многом обусловлено несовершенной системой технологии, содержания обучения [7, 18, 19, 20].

В определении условий для формирования ценностной ориентации учащихся на сохранение и поддержание здоровья ориентиром могут являться научные труды по педагогической аксиологии [16, 21, 26, 37].

Термин «валеология» (от латинского «valeo» - быть здоровым, здравствовать) был предложен в 1980 году, автором книги «Валеология – наука о здоровье» И.И. Брехманом [1]. Валеологию называют наукой о здоровье, о путях и способах его формирования, сохранения.

В данное время широкое распространение получило новое научное направление – «психология здоровья», которое рассматривает здоровье человека как жизненно важную потребность человека. Представители данного направления делают акцент на том, что отношение к здоровью является недостаточно освещенной проблемой и важно заниматься

формировании мотивации к сохранению здоровья у подрастающего поколения [29].

Теоретические основы воспитания здорового образа жизни учащихся получили отражение в работах М.Я. Виленского, Э.Н. Вайнера, Л.Б. Дыхана и других ученых [2, 3, 4, 5, 6, 14].

Многие философы, медики, педагоги и психологи рассматривали проблему воспитания валеологических навыков и привычек у детей. Работы о повышении жизненного потенциала личности являются ключевыми в области формирования ее здорового образа жизни [28].

Некоторые авторы научных работ указывают, для реализации современной стратегии оздоровления нации необходимо формировать индивидуальную и групповую активность населения по оздоровлению окружающей среду, повышать устойчивость к пагубным привычкам, пропагандировать ведение здорового образа жизни и повышать физическую активность учащихся, на ряду, с мерами предпринимаемыми органами здравоохранения[28].

Ценностная ориентация личности на здоровьезбережение, произрастает из ценностного отношения, при благоприятной среде.

В своих работах, доктор педагогических наук, профессор Людмила Ивановна Лубышева пишет, что ценностные ориентиры личности сопоставимы с занимающими ведущую роль в обществе культурными ценностями и символами, ключевыми жизненными потребностями и установками [22].

1.2. Теоретические основы и принципы формирования ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни на уроках биологии

Здоровье во многом, можно считать педагогической категорией, а оздоровление учащихся – объектом педагогического воздействия. Важно не

ограничиваться формированием ценностного отношения к здоровью, а формировать компетентность здоровьесбережения не только по средствам учебной дисциплины «Биология», которая в данном случае является основой получения знаний по данной тематике.

Мы собрали и проанализировали несколько исследований, посвящённых проблеме воспитания ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

Мы рассмотрели работы, в которых анализируются педагогические условия для формирования индивидуального образа здорового образа жизни учащихся в процессе изучения дисциплины «Биология» и не только, применение методик валеологии в школьном курсе биологии, в том числе в 8-9 классе [8, 12, 25, 29]. Воспитание мотивации к здоровому образу жизни нуждается более детальной проработке и новых методологических приемах и усовершенствованиях.

Мы предположили, что в современных условиях на уроке биологии с отведенными 86 часами, достаточно сложно полноценно обсудить с учащимися вопросы здоровья человека, правил гигиены и ЗОЖ.

В ходе своей работы мы провели анализ материалов касающихся определённых аспектов здорового образа жизни, в пяти учебниках для 8-9 классов, по дисциплине «Биология» [13, 23, 30, 35, 41]. В ходе анализа установлено, что в учебниках представлено неодинаково количество тем, посвящённых поддержанию здорового образа жизни, и материал различается от учебника к учебнику.

Данные учебные пособия являются базой для предоставления информации о строении и физиологических особенностях организма человека, правилах здорового образа жизни, но не направлены на повышение мотивации к соблюдений тех правил здорового образа жизни, от учебника не стоит ожидать большего. Задача учащегося состоит только в пассивном восприятии поданной, разными авторами учебников, информации, что не затрагивает его личностные качества.

Для реализации цели воспитания ценностного и мотивированного отношения учащихся к своему здоровью и соблюдению правил здорового образа жизни, можно использовать следующие педагогические методы и технологии:

- 1) привлечение тематических видеоматериалов и презентаций;
- 2) организация проектно-исследовательской деятельности учащихся;
- 3) организация тематических дискуссий;
- 4) нетрадиционные формы проведения урока.

Формирование здорового образа жизни детей и подростков должно включать в себя четыре основные составляющие:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения. Через текущую, повседневную информацию подросток получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни – так называемое «обучение здоровью»: комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, находящейся в зоне риска. Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления [15, 17].

Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. В то же время воспитание у детей заботы за собственное здоровье, формирование соответствующих умений и навыков в

подавляющем большинстве формализовано. Сложившаяся практика сводит эту работу в школе к лекциям, основным содержанием которых являются сведения о клинике, диагностике и лечении заболеваний. Как правило, их читают школьные медработники или врачи территориальных поликлиник. Однако они не владеют методологией обучения и воспитания здорового поведения, теорией и методами формирования у людей позитивной мотивации на сохранение здоровья. Отсюда отсутствие озабоченности состоянием собственного здоровья у подавляющей части здорового населения.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств. От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе стало более настойчивым стремление оградить население, особенно молодежь, от вредных привычек, формируется законодательная база в этой области, однако говорить об успехах преждевременно. Три четверти мужчин в возрасте до 40 лет курит, увеличивается удельный вес курящих женщин и подростков. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70% несчастных случаев, 60 % смертельных отравлений связано с употреблением алкогольных напитков. Согласно данным общероссийского мониторинга наркоситуации, количество лиц, допускающих незаконное потребление наркотиков, составляет 6 млн. человек.

4. Побуждение подрастающего поколения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Конечно, коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время, сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о

борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки физкультуры в школе, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования.

Формирование ценности здорового образа жизни у детей и подростков обеспечивается подбором видов деятельности, их содержания, форм и методов, соответствующих возрастным особенностям. Для реализации этих задач, во-первых, необходимо вовлечение подростков в активное участие в процесс целостного осуществления профилактической программы: от постановки цели и задач, планирования средств и методов их реализации до координации, контроля и оценки (самооценки). Во-вторых, специфика такой деятельности предполагает элементы самоуправления, допускающие свободный выбор и творческий подход к подбору средств и способов достижения конечной цели и желаемого результата. В-третьих, сама деятельность является в достаточной степени сложной по структуре и интересной по содержанию. В-четвёртых, деятельность является доступной, посильной, длительной и систематической. Такая деятельность обеспечивает формирование ценностных установок и мотивов здорового образа жизни. Ценность здорового образа жизни – устойчивое личностное образование, присвоение личностью установки на здоровье как одной из наивысших человеческих ценностей, способствующей дальнейшему личностному развитию и самосовершенствованию.

Здесь необходимо учитывать и реалии подросткового возраста: в этот период развития человека закладываются базовые ценности, которые на долгие годы определяют его социальный облик, складываются модели поведения. Доказано, что среди основных факторов, оказывающих влияние на здоровье, решающим является образ жизни. Следовательно, необходимо научить взрослеющего человека приложить собственные усилия в выбор здорового образа жизни, который максимально бы согласовывался с его внутренней природой.

Поэтому содержание работы с подростками должно быть направлено:

- на формирование самостоятельности, инициативы, ответственности, автономности подростков как альтернативы табакокурению и другим формам зависимого поведения;
- на пропаганду формирования ценностей здорового образа жизни и ценности здоровья в целом;
- на развитие эмоциональной сферы подростка, расширение диапазона эмоциональных переживаний, повышение компетентности в понимании собственных эмоциональных переживаний, повышение компетентности в понимании собственных эмоциональных состояний (рефлексия) и состояний других людей;
- на становление социальной компетентности подростка, позволяющей эффективно действовать в жизненных ситуациях разного типа, продуктивно разрешать трудности, умение обнаружить дефицит собственного ресурса и находить варианты его восполнения, – это всё то, что позволяет подростку быть успешным во взаимодействии с разными людьми и проблемами.

1.3. Критерии оценки уровня воспитания ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни

В литературных источниках по психолого-педагогическому направлению теме формирования компетенций здоровьесбережения у школьников уделяется немного внимания. Что означает актуальность и общественную значимость данной темы. Процесс формирования отношения учащихся к своему здоровью – это последовательное наращивание знаний о строении и функциях систем органов человека и умений выполнения оздоровительных комплексов, повышение навыка осуществления оздоровления организма. Эти знания и умения, в свою очередь должны способствовать сохранению и развитию здоровья человека в будущем, его успешной реализации.

Для оценки сформированности компетентности у школьников можно использовать ряд общих критерии:

- критерий качества усвоения (оценивается объем, системность, прочность, действенность знаний);
- критерий самостоятельности (способность к самоанализу);
- творческий критерий (любопытность, пытливость);

Когнитивный компонент, который указан в ФГОС включает:

- знания о себе, своих индивидуальных особенностях, собственном здоровье, о принципах и элементах ЗОЖ, способствующих формированию, сохранению и поддержанию здоровья;
- знания о механизмах воздействия алкоголя, табакокурения, наркотических веществ на организм человека и способность преодолевать тягу к ним;
- знания о индивидуальных медицинских показаниях, особенностях физического развития;
- знания об эффективности физической культуры с учетом индивидуальных особенностей организма [39].

ГЛАВА 2. ОБЪЕКТ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования велись в течении 2023-2024 учебного года. Объектом исследования стали учащиеся 8 класса МОУ СОШ с. Засечное, Пензенского района, Пензенской области.

Нами использовались различные методы исследования, которые можно разделить на теоретические и эмпирические.

Теоретические методы изучения представляют собой анализ специализированной (психолого-педагогической, учебно-методической, медицинской, социологической) литературы, законодательных актов в области образования, нормативных документов, федерального государственного образовательного стандарта общего образования;

К эмпирическим методам можно отнести: педагогический эксперимент, который включал констатирующий (лонгитюдный метод), формирующий и контролирующий этапы; наблюдение, анкетирование, тестирование, собеседования с учащимися, статистическая обработка результатов, их анализ.

В соответствии с логикой исследования, мы разделили его на 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный;
2. Экспериментальный
3. Итогово-обобщающий.

На первом этапе мы собрали и изучили литературные источники по данной проблематике, изучили существующие подходы. Первый этап занял 3 месяца. Подтвердили актуальность данной темы и сформулировали тему и дальнейший ход исследования, определили цели и задачи, провели констатирующий эксперимент. Провели анкетирование учащихся 8 класса, выяснили уровень знаний учащихся по теме общего функционирования организма человека и наличие умений по ведению здорового образа жизни, оценили их мотивированность в вопросе ведения здорового образа жизни. Для анализа мотивации использовали тест разработанный Н.С. Гаркушей –

к.п.н., доцентом, профессор кафедры педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО БелИРО [9, 10].

На втором этапе – экспериментальном – усовершенствована и апробирована дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» естественнонаучной направленности базового уровня, предназначенная для учащихся 8-х классов. Созданы учебные и методические материалы, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся. Для проведения уроков приоритетно использование нетрадиционных форм проведения уроков.

Выявлены методические условия проведения формирующего эксперимента.

На третьем этапе – итогово-обобщающем – обработаны результаты опытно-экспериментальной работы, проанализированы, систематизированы и обобщены полученные материалы, уточнены основные положения и выводы исследования, сформулированы рекомендации для педагогов.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Оценка исходного уровня знаний и мотивации учащихся

На первом этапе нашей работы мы провели констатирующее исследование лонгитюдным методом. Это помогло нам выявить недостатки в формировании ценностного отношения к здоровью в образовательной программе «Биология» учащихся 8 класса.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МОУ СОШ с. Засечное, Пензенской области в 8-х классах. Участвовали 34 школьника, 13-14 лет, из которых 19 мальчиков и 15 девочек.

На констатирующем этапе мы ставили цели: оценить исходный уровень развитости представлений о здоровье человека и здоровом образе жизни и оценить уровень мотивации школьников и ценностно значимые сферы жизни. В качестве наиболее удобного метода избрали анкетирование. Анкета позволяет оценить степень осведомленности школьников о понятии здоровья, о патологических процессах в организме человека вызываемых неправильным образом жизни, вредными привычками и несоблюдением норм гигиены, о правилах ЗОЖ, а так же их мотивированность в вопросах связанных с ведением здорового образа жизни, при этом опирались на методику Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» и дополнили своими вопросами.

Анкета была разделена на два блока вопросов, первый блок вопросов направлен на исследование роли здорового образа жизни в повседневной жизни школьников. А так же на склонность их к вредным привычкам. Второй блок мы разработали самостоятельно для определения уровня знаний школьников о правилах здорового образа жизни, питания и нормах физической активности.

Для того, чтобы выяснить какое место занимает здоровье в жизни школьников мы предложили им проранжировать ценности по степени личной значимости от наиболее важной до менее важной.

Полученные результаты говорят о том, что большинство учащихся 8 класса главной ценностью считают карьеру и деньги, на втором месте здоровье, на третьем – любовь и семья, на четвертом – досуг и развлечение (рис. 1).

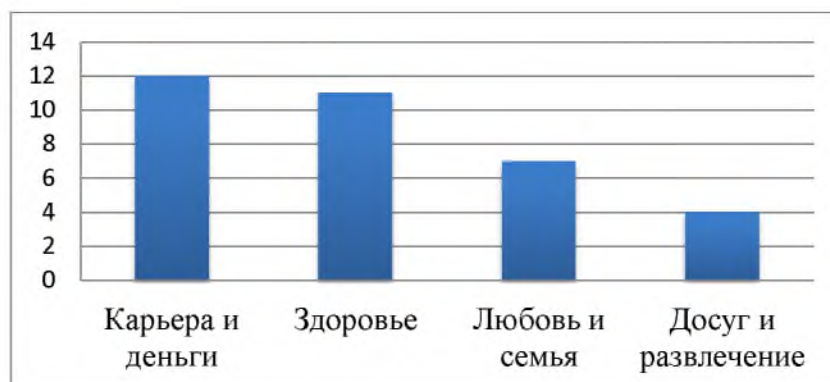


Рисунок 1. Характеристика ценностных ориентаций учащихся на этапе констатирующего эксперимента

Далее мы попросили анкетированных оценить состояние собственного здоровья.

Большинство (52,9%) оценили свое здоровье как «хорошее», 32,4 % школьников оценивают свое здоровье как «удовлетворительное», 8,8 % – как «плохое» и 5,9 % – затруднились ответить (рис. 2).

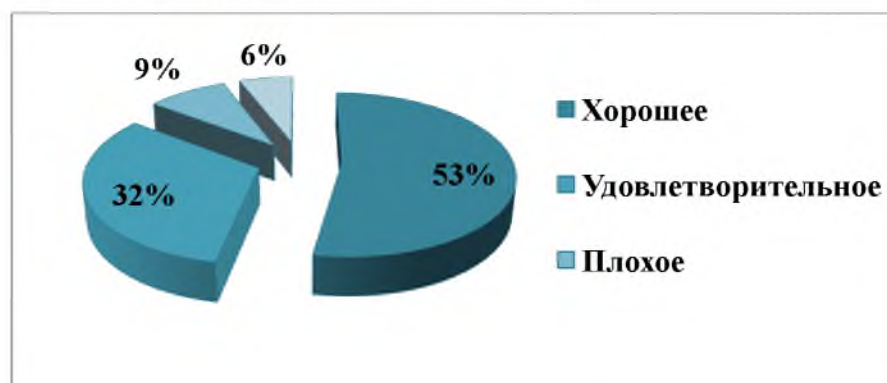


Рисунок 2. Характеристика оценки собственного здоровья школьниками на этапе констатирующего эксперимента

Следующим вопросом мы попытались установить, какой процент школьников занимается физической культурой и спортом помимо уроков физической культуры в школе.

Получили следующий результат: 35,3 % занимаются спортом и 64,7 % не занимаются спортом (рис. 3).

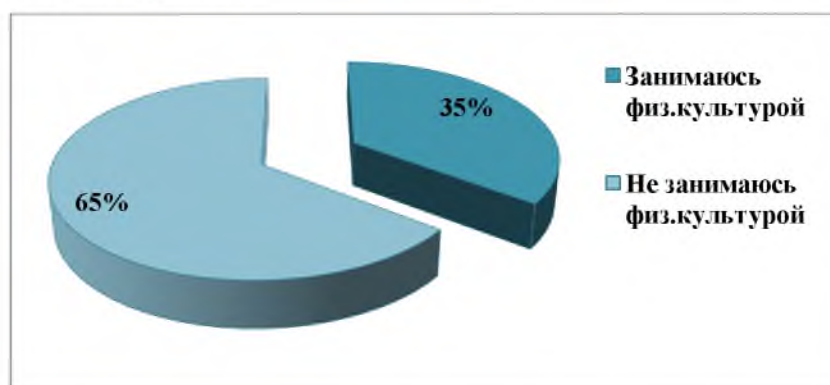


Рисунок 3. Характеристика отношения школьников к спорту и физической культуре на этапе констатирующего эксперимента

На вопрос «Как долго вы бываете на свежем воздухе, на улице?» школьники ответили таким образом: 47,1% проводят на свежем воздухе более 2-х часов, 38,2% – около часа и 14,7 % полчаса и меньше (рис. 4).

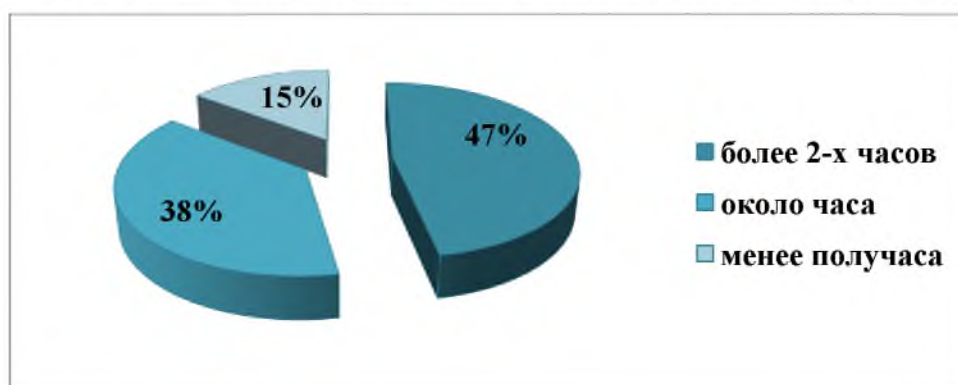


Рисунок 4. Характеристика отношения школьников к прогулкам на свежем воздухе на этапе констатирующего эксперимента

Так же мы проанализировали утренние привычки школьников. Из них 17,6 % делают зарядку утром, 5,9 % – закаливаются или принимают

контрастный душ, 73,5% – плотно завтракают и 2,9 % – курят по дороге в школу (рис. 5).

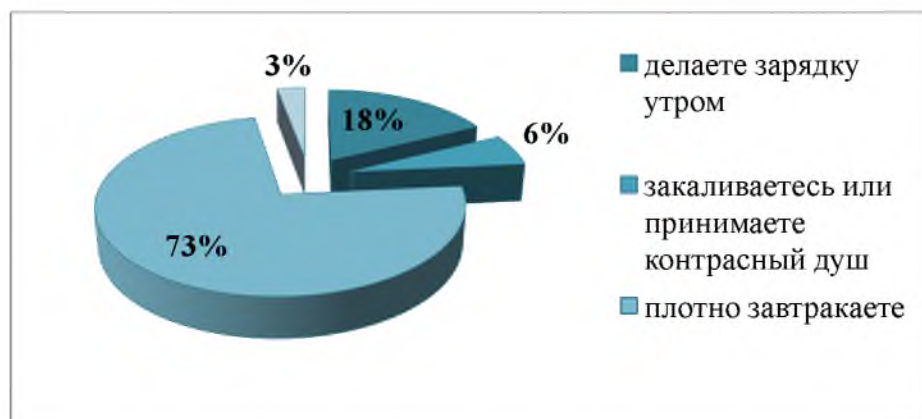


Рисунок 5. Характеристика утренних привычек школьников на этапе констатирующего эксперимента

Далее мы узнали, сколько процентов школьников обедают дома или в школе. Ответ «Да, регулярно» дали 58,8 %, «Иногда» – 29,4% и никогда не обедают 11,8 % школьников (рис 6.).

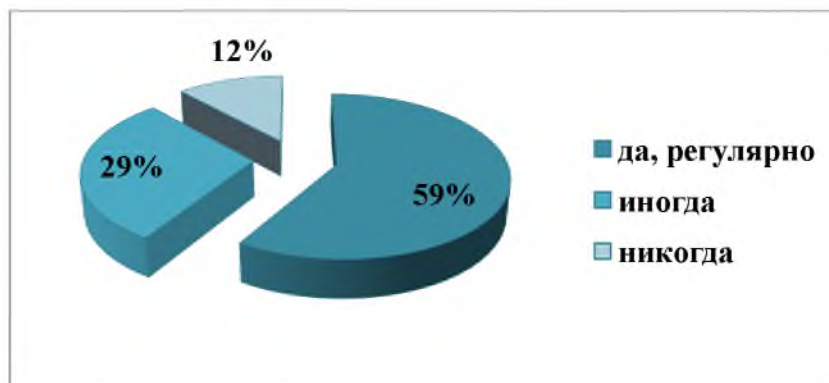


Рисунок 6. Характеристика отношения школьников к регулярным приемам пищи в обед на этапе констатирующего эксперимента

Далее мы оценивали режим дня школьников, а именно правильный сон. Из 34 анкетированных 5,9 % ложатся спать до 21 часа, большинство (55,8%) – после 22 часов, 38,2 – в промежутке между 21 и 22 часами после (рис. 7).

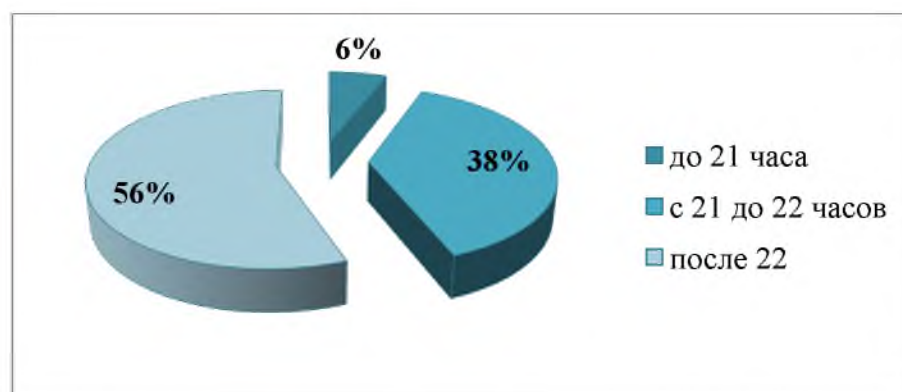


Рисунок 7. Характеристика отношения школьников к режиму сна и бодрствования на этапе констатирующего эксперимента

Так же мы установили, сколько учащихся 8 класса имеют вредные привычки (алкоголь, наркотики, курение). Большинство (88,2%) не употребляют алкоголь, наркотики и не курят, 8,8% делают это иногда, 2,9 % (1 чел.) – имеет вредные привычки (рис 8).

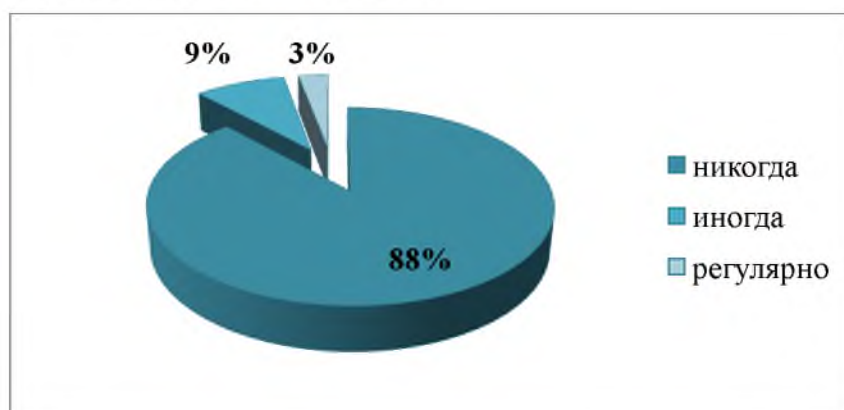


Рисунок 8. Характеристика вредных привычек школьников на этапе констатирующего эксперимента

Так же мы предположили, что зависимость знаний школьников о ЗОЖ может зависеть от наличия в семье родственников, которые активно занимаются спортом. 26,5 % школьников имеют родственников, которые активно занимаются спортом, у 14,7% учеников есть родственники, которые иногда занимаются спортом и делают зарядку, у большинства (58,8%) в семье спортом не занимаются (рис 9).

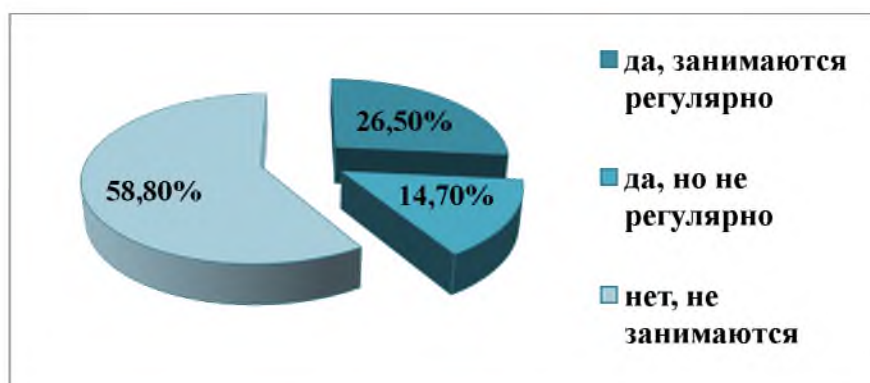


Рисунок 9. Характеристика роли семьи в здоровом образе жизни на этапе констатирующего эксперимента

Следующим, мы задали школьникам вопрос – «Что вы делаете для ведения здорового образа жизни?». Среди вариантов ответов преобладал вариант – «не имею вредных привычек» (61, 8%), 58,8 % – соблюдают режим дня, 11,7 % – занимаются спортом, 17,6 % – соблюдают режим питания и 5,9% – употребляют витамины и БАДы, 5,9 % – делают регулярно утреннюю зарядку. А 17,6 % сказали, что ничего для этого не делают (рис 10).



Рисунок 10. Характеристика способа ведения здорового образа жизни по мнению школьников на этапе констатирующего эксперимента

Так же мы поинтересовались у школьников имеют ли они хронические заболевания. Наличие хронических заболеваний отметили у себя 7 из 34 школьников, что составляет более 20 % (рис 11).

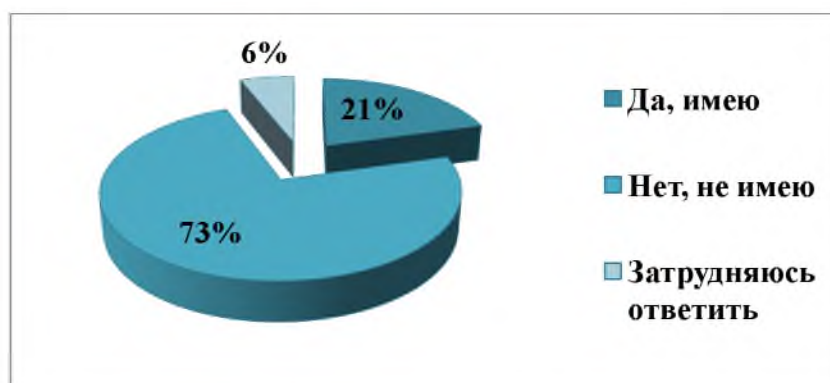


Рисунок 11. Характеристика наличия хронических заболеваний у школьников на этапе констатирующего эксперимента

На следующем этапе, мы решили выяснить, насколько дети владеют знаниями о здоровье, правилах личной гигиены и здорового образа жизни провели тестирование. В тесте было 10 вопросов. Результаты оценивались в 1 балл за правильный ответ (прил.1).

Пример вопроса:

1. **Каково значение белков в питании.**
 - a. обеспечивают структуру и функции ферментов
 - b. источник полиненасыщенных жирных кислот
 - c. источник энергии
 - d. источник витамина С

Оценка результатов теста производилась таким образом:

8 и более баллов – высокий уровень;

7 – 5 баллов – средний уровень;

4 – 0 баллов – низкий уровень.

Уровень представлений учащихся о здоровье, правилах гигиены и ЗОЖ мы проанализировали и получили следующие результаты. Довольно большое количество (41,1 %) учащихся хорошо знакомы с правилами личной гигиены и ЗОЖ. 13 учащихся (38,3 %) – умеют средний уровень знаний по данной теме и всего 7 (20,5 %) учащихся имеют низкий уровень знаний (табл.2, рис 12).

Таблица 1 – Уровень знаний учащихся о правилах гигиены и ЗОЖ.

Уровень	Кол-во школьников, чел	Кол-во школьников, %
Высокий	14	41,2
Средний	13	38,3
Низкий	7	20,5



Рисунок 12. Уровень знаний учащихся о правилах гигиены и ЗОЖ

Констатирующий этап исследования подтвердил актуальность избранной темы исследования и необходимость воспитания ценностного отношения школьников к собственному здоровью.

3.2. Разработка мероприятий для повышения ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

Предмет «Биология» в соответствии с ФООП ООО является обязательным предметом на уровне основного общего образования и предусматривает 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Поскольку в рамках общеобразовательной школы, без углубленного изучения предмета сложно выделить достаточно времени на обсуждение и подробный разбор тем касающихся здоровья и здорового образа жизни администрацией школы была инициирована разработка дополнительной общеобразовательной программы кружка естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье». Программа рассчитана на 34 часов и позволяет более углубленно рассмотреть темы связанные с организмом

человека и здоровьем, правилами ЗОЖ. Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» естественнонаучной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: – Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р); - Федеральным законом от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации", - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", - Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р), - Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" [27, 32, 33, 34, 38].

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью формирования активной жизненной позиции обучающихся, пропаганды здорового образа жизни и развития самопознания, самореализации.

Целью программы кружка является создание условий для формирования у учащихся теоретических и практических знаний и умений по теме здоровья, физиологических особенностях организма человека и норм гигиены и экологии человека, формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Изучить признаки нарушения физиологических процессов организма;
- Изучит способы предупреждения, возникновения и развития заболеваний;
- Научить наблюдать за собственным организмом;

- Научить различать заболеваний и их симптомов;
- Сформировать мотивацию правильного гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического образа жизни;

Развивающие (метапредметные):

- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний;
- Расширять кругозор школьников в области здоровья и здорового образа жизни;
- Развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;

Воспитательные (личностные):

- Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Воспитать чуткое и внимательно отношение к окружающим людям
- Воспитание личностных качеств: патриотизм, доброта, стремление помогать, терпимость и готовность к сотрудничеству.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 45 минут. Формы организации занятий традиционная. Теоретические занятия подразумевают разбор теории и интерактивные задания (задачи, викторины, кроссворды и др.). Практическая форма обучения предусматривает работу в группе, выполнение различных практических работ по отработке навыков в соответствии с изучаемой темой. Формой итоговой аттестации является тестирование. Подробнее программа описана в приложении 2.

Учебно-методический план составит из 16 тем, которые разделены на три раздела: здоровье человека, гигиена человека и вредные привычки (табл. 2).

Таблица 2 – Учебно-методический план программы кружка «Человек и его здоровье»

№	Название раздела, темы	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Введение.	1	0	Тестирование «Что для вас «здоровье»?»
2	Раздел 1. Здоровье человека	10	10	
3	Тема 1 Здоровье опорно-двигательного аппарата. Движение-это жизнь!	1	1	Опрос
4	Тема 2. Здоровье сердечнососудистой системы. Дела сердечные.	1	1	Отчет по практической работе
5	Тема 3. Здоровье кровеносной системы. Что у тебя в крови?	1	1	Отчет по практической работе
6	Тема 4. Здоровье дыхательной системы. Дышите. Не дышите.	1	1	Отчет по практической работе
7	Тема 5. Здоровое пищеварения. Ты то, что ты ешь!	1	1	Отчет по практической работе «Рацион»
8	Тема 6. Здоровье выделительной системы.	1	1	Отчет по практической работе
9	Тема 7. Здоровье органов чувств.	1	1	Решение кроссвордов «Анализаторы».
10	Тема 8. Здоровье нервной системы. Загадки мозга.	1	1	Опрос
11	Тема 9. Инфекционные заболевания. Вакцинация.	1	1	Опрос
12	Тема 10. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.	1	1	Тестирование
13	Раздел 2. Гигиена человека	4	4	
14	Тема 1. Гигиена тела. Кожа зеркало души!	1	1	Викторина
15	Тема 2. Гигиена одежды и обуви.	1	1	Викторина
16	Тема 3. Гигиена жилища.	1	1	Викторина
17	Тема 4. Гигиена сна. Цифровая гигиена	1	1	Викторина
18	Раздел 3. Вредные привычки	2	2	
19	Тема 1. Влияние психоактивных веществ (алкоголь, наркотики) на здоровье человека	1	1	Опрос
20	Тема 2. Влияние никотина на здоровье человека	1	1	Опрос
21	Итоговое занятие	0	1	Итоговое тестирование

При разработке программы «Человек и его здоровье» мы учитывали предполагаемое количество часов, отведенное на разбор конкретных тем. В программе на каждую тему отведено по 1 часа на теоретический разбор темы

и 1 часа на практическое занятие, которое может быть проведено в форме практической работы, экскурсии или дискуссии и др.

Мы приведем пример нескольких разработанных практических занятий данного раздела.

Одно из разработанных нами занятий было посвящено теме здоровья дыхательной системы (табл. 3, рис.13).

Цель урока: сформировать у учащихся представления личной гигиены для профилактики заболеваний дыхательной системы

Задачи:

Образовательные:

- углубить и закрепить ранее полученные знания о строении органов дыхания и их функциях.
 - познакомить с возможными заболеваниями и нарушениями работы органов дыхания.
 - гигиеническими требованиями к воздушной среде и правилами дыхания.
- Развивающие:**

- умение самостоятельно приходить к логическим выводам, оценивать и сравнивать, анализировать и обобщать факты;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- уметь организовать совместную деятельность на конечный результат
- уметь выражать свои мысли.

Воспитательные:

- прививать стремление к ЗОЖ.
- воспитывать стремление к знаниям, общей культуре.
- продолжить воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Формы работы учащихся групповые, и индивидуальные.

Тип урока: урок-введение, знакомство с новым материалом.

Техническое оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер.

Таблица 3 – Технологическая карта урока «Дыхательная система».

№	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	время
Организационный момент			
1	Приветствует учащихся; проверяет готовность класса к занятию, организует внимание учащихся.	Приветствуют учителя; дежурные подают список отсутствующих; учащиеся проверяют наличие письменных принадлежностей, организуют рабочее пространство	3 мин.
Этап мотивации учебной деятельности и актуализации опорных знаний			
2.1	Знакомит учащихся с целью занятия. Активизирует познавательный интерес – Возьмите воздушные шарик, которые лежат у вас на столах. Надуйте ваш шар, сделав пять выдохов. – Ребята, давайте посмотрим у кого самый большой шарик, а у кого самый маленький? Почему так произошло? Что вы делали, чтобы надуть шар?	– Выполняют опыт предложенный учителем. – Разный объем легких. – Вдох, выдох	3 мин.
2.2	– С помощью нити и линейки измерьте длину большой окружности шарика. – рассчитайте объем воздуха в шарике с помощью формулы $V = \frac{4}{3}\pi R^3$ – У вас получились разные результаты, почему? От чего зависит объем легких?	– Выполняют измерения и расчеты. Отвечают на вопросы: – От здоровья легких и их тренированности.	5 мин
Освоение новых знаний			
	– Ежедневно через наши легкие проходит более 10 м ³ воздуха. В выдыхаемом человеком воздухе всего 16,4% кислорода, до 4% углекислого газа и много водяных паров. В плохо проветриваемом помещении накапливаются летучие продукты жизнедеятельности. Почему мы плохо себя чувствуем в закрытом помещении? Пребывание человека в таком помещении снижает работоспособность, вызывает головную боль, приводит к разнообразным заболеваниям.	Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии.	12 мин.

Таблица 3. Продолжение

<p>Чем опасен застой воздуха в комнате, классе или других помещениях? В воздухе есть много бактерий. В магазинах, театрах, на выставках, где бывает очень много людей, в 1 мл воздуха может быть до 12 млн. бактерий и более. Посмотрите на лучи солнца из окна или около лампы, вы видите движение частиц? Как вы думаете что это? Бактерии не носятся в воздухе свободно, а перемещаются вместе с пылью. Содержащаяся в воздухе пыль опасна тем, что может механически травмировать стенки легочных пузырьков и воздухоносных путей, затруднять газообмен. Кроме того, на пылинках оседают микробы и вирусы, которые могут стать причиной инфекционных заболеваний. Для того, чтобы воздушная среда в помещении соответствовала норме, необходимо его регулярно проветривать.</p>															
<p>– Правильно, а какие заболевания дыхательных путей вы знаете?</p> <p>– Заболевания дыхательной системы можно разделить на заболевания верхних дыхательных путей, нижних дыхательных путей и заболевания легких.</p> <p>– Давайте вместе составим табличку «Заболевания дыхательной системы»</p> <table border="1" data-bbox="295 1198 1003 1543"> <tr> <th>Заболев. верх.дых. путей</th><th>Заболев. нижн.дых. путей</th><th>Заболев. легких</th></tr> <tr> <td>ОРЗ</td><td>Бронхит</td><td>Пневмония</td></tr> <tr> <td>Ринит</td><td>Бронхиальная астма</td><td>Туберкулез</td></tr> <tr> <td>Фарингит</td><td rowspan="2">Трахеит</td><td rowspan="2">Рак легких</td></tr> <tr> <td>Гайморит</td></tr> </table> <p>– Что может отягощать заболевания органов дыхания?</p> <p>– Правильно, курение негативно сказывается на здоровье дыхательной системы. Помимо никотина, который вызывает зависимость и негативно влияет сердечно сосудистую систему, в современных электронных сигаретах содержатся такие вещества, как ацетальдегид и формальдегид, которые являются канцерогенами и могут вызывать рак легких.</p>	Заболев. верх.дых. путей	Заболев. нижн.дых. путей	Заболев. легких	ОРЗ	Бронхит	Пневмония	Ринит	Бронхиальная астма	Туберкулез	Фарингит	Трахеит	Рак легких	Гайморит	<p>Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии.</p>	<p>7 мин.</p>
Заболев. верх.дых. путей	Заболев. нижн.дых. путей	Заболев. легких													
ОРЗ	Бронхит	Пневмония													
Ринит	Бронхиальная астма	Туберкулез													
Фарингит	Трахеит	Рак легких													
Гайморит															
<p>Закрепление материала</p>															

Таблица 3. Продолжение

	<p>– Как вы думаете, что легче – лечить или предупредить? Конечно, заболевание легче предупредить, чем лечить. Какие общие правила стоит соблюдать, чтобы не заболеть?</p> <p>– Давайте проверим, насколько мы здоровы и неуязвимы болезням, правильно ли дышим? Сядьте поудобнее, расслабьтесь, расправьте плечи, дышите свободно.</p> <p>Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути – гортань, трахею и бронхи. Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.</p> <p>Выполните упражнение «Подуй на одуванчик»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>Сделайте глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух. Повторите 6 раз.</p> <p>Следующее упражнение «В лесу» Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите 6 раз.</p>	<p>Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии, высказывают свое мнение.</p> <p>Выполняют упражнения, под руководством учителя</p>	<p>15 мин</p>
Этап рефлексии			
	<p>– Довольны ли вы уроком и своими действиями на уроке? Если ДА, выберите смайлик</p> <div data-bbox="300 1377 798 1512"> </div> <p>– Итак, ребята, мы поговорили сегодня о болезнях органов дыхания и их предупреждении. Берегите себя, своё здоровье и здоровье своих близких. Помните, что «здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья – это ничего!».</p>	<p>Выражают собственное мнение о работе на занятии в виде игры «Смайлик». Обсуждают результаты работы, действия по решению проблем и достижению намеченной цели урока.</p>	<p>3 мин</p>



Рисунок 13. Школьники во время занятий

В процессе занятия были затронуты важные вопросы о здоровье дыхательной системы. Учащиеся узнали об основных заболеваниях органов дыхательной системы, путях их передачи и способах профилактирования, о негативном влиянии курения и особенно о вреде электронных сигарет. А так же познакомились с несколькими дыхательными упражнениями, которые можно выполнять как дома, так и в школе.

На практическом занятии, посвященном здоровью пищеварительной системы учащиеся познакомились с понятием правильного и сбалансированного питания (табл. 4).

Цель урока: сформулировать знания о пищеварительной системе, о гигиенических условиях нормального питания, о режиме питания приобщить учащихся к здоровому образу жизни и правильному питанию.

Задачи:

Обучающие:

- повторить и обобщить знания о функциях и строении системы органов пищеварения;
- познакомится с заболеваниями пищеварительной системы и их причинами;

– раскрыть связь между рациональным питанием и здоровьем человека.

Развивающие:

- развить навык составления рациона питания в соответствии с возрастом;
- сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

Воспитательные:

- воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Техническое оборудование: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер.

Таблица 4 – Технологическая карта занятия «Правильное питание. Диабет»

№	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Время
Организационный этап			
1.	Приветствуют учащихся; просят дежурных подать список отсутствующих; проверяют готовность класса к уроку, организуют внимание учащихся.	Приветствуют учителя; дежурные подают список отсутствующих; учащиеся проверяют наличие письменных принадлежностей, организуют рабочее пространство учебной деятельности.	2 мин.
Этап мотивации учебной деятельности и актуализации опорных знаний			
2.1	Знакомит учащихся с целью занятия. Активизируют познавательный интерес учащихся, задает проблемный вопрос: – Жизнь без пищи не возможна. Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой. – Ребята, давайте попробуем это доказать. Когда ребёнок рождается, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть. – Зачем человек ест?	– Отвечают на проблемный вопрос учителя биологии, предлагая свои версии. – При подготовке ответов анализируют, сопоставляют, фиксируют версии ответов друг друга, оценивают правильность ответов	3 мин.

Таблица 4. Продолжение.

	<p>– Правильно, для жизни нам необходимы питательные вещества. А какие ?</p> <p>- Сегодня мы с вами познакомимся с компонентами правильного питания (белками, жирами и углеводами) и узнаем их значение.</p>		
Освоение новых знаний			
3.1	<p>– Белки, жиры и углеводы – основные компоненты пищи и главные источники энергии.</p> <p>– Знаете ли вы что такое калории?</p> <p>– Количество энергии в науке о питании оценивается в килокалориях (ккал). Например, 1г. жира дает человеку 9 ккал, 1г. белка или углеводов – 4 ккал. Пользуясь этими цифрами врачи рассчитывают потребность разных людей в энергии и определяют калорийность суточных рационов.</p> <p>– Для чего нужно знать калорийность еды?</p> <p>– Калорийность питания должна соответствовать расходу энергии на различные виды деятельности, выполняемые в течение дня, а также на поддержание жизнедеятельности организма.</p> <p>– В настоящее время на любой упаковке продукта питания, кроме указания состава, сообщаются сведения о содержании в 100 г готового продукта белков, жиров, углеводов, витаминов и его калорийность. Эти свойства продуктов используют для составления рациона питания.</p> <p>– В ходе практической работы на уроке мы познакомимся с правилами и порядком составления суточного рациона питания.</p>	Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии.	5 мин
3.2	<p>– Давайте попробуем выяснить насколько правильно вы питаетесь с точки зрения содержания белков жиров и углеводов и калорийности блюд.</p> <p>– Стоит помнить, что желательно, чтобы объем пищи был равномерно разделен между приемами пищи в течении дня:</p> <p>Первый завтрак–15%</p> <p>Второй завтрак –25%</p> <p>Обед–35%</p> <p>Ужин – 25%</p>	Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии.	5 мин

Таблица 4. Продолжение.

	<p>Нам понадобятся таблица химического состава продуктов и калорийности, суточной энергетической потребности детей и подростков, суточная норма жиров, белков и углеводов в пище детей и подростков.</p>		
3.3	<p>– Для примера разберем рацион Пети.</p> <p>Рацион Пети должен соответствовать норме, посмотрите в таблице, сколько калорий и питательных веществ должен употреблять Петя в соответствии с возрастом и весом?</p> <p>Теперь давайте изучим меню Пети на день.</p> <p>Завтрак – каша рисовая с молоком (300 гр) и чай (150 мл.) с печеньем (50 гр.)</p> <p>Обед: Картофельное пюре (250 гр), 2 сосиски (120 гр), салат из свежего огурца и помидора с растительным маслом (200 гр), хлеб 2 кусочка (50 гр)</p> <p>Ужин: Макароны (150 гр) с жареной курицей (100 гр), баклажановая икра (200 гр).</p> <p>Выполните подсчеты и скажите, насколько сбалансирован рацион Пети?</p>	<p>Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии, выполняют расчеты и делают выводы о рационе.</p>	20 мин
3.4	<p>– Правильное питание является ключевым элементом здорового образа жизни! Нарушение правил рациона приводит к метаболическим заболеваниям – заболеваниям связанным с усвоением тех или иных макроэлементов (белки, жиры, углеводы). Вы знаете такие заболевания?</p> <p>– Одним из таких заболеваний является сахарный диабет – это нарушение усвоения глюкозы вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина.</p> <p>СД бывает: I типа, чаще всего наследственный и II типа– приобретенный.</p> <p>Факторы риска развития сахарного диабета II типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лишний вес и ожирение; • сидячий образ жизни (без физической активности глюкоза расщепляется медленнее, поэтому клетки могут стать менее чувствительными к инсулину); 	<p>Внимательно слушают учителя, участвуют в дискуссии.</p>	5 мин.

Таблица 4. Продолжение

	<ul style="list-style-type: none"> • сахарный диабет у кровных родственников; • возраст старше 45 лет; <p>предиабет — состояние, при котором уровень глюкозы в крови долго находится на верхней границе нормы.</p>		
Закрепление материала			
4.1	<p>Надеюсь, что вы поняли, что питание очень важная часть нашей жизни и будите придерживаться правильного питания.</p> <p>Для этого вам необходимо дома выполнить расчет своего собственного рациона на один день. Не забудьте про все перекусы и вредности.</p> <p>Питайтесь правильно!</p> <p>Что бы жизнь ваша была в меру сладкой.</p>	Внимательно слушают учителя, высказывают свое мнение.	3 мин
Этап рефлексии			
5.1	<p>Учитель организуют рефлексия и оценку проделанного на уроке.</p> <p>– Довольны ли вы уроком и своими действиями на уроке? Если ДА, выберите смайлик</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><small>Узнал очень много. Все понятно.</small></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Узнал много. Но не все понятно.</small></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Есть множество вопросов, многое не понял.</small></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Узнал немного. Необходимо повторить и уточнить.</small></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><small>Ничего не запомнил. Трудно.</small></p>  </div> </div> <p>– Урок окончен, всем спасибо за работу.</p>	<p>Выражают собственное мнение о работе на занятии в виде игры «Смайлик». Обсуждают результаты работы, действия по решению проблем и достижению намеченной цели урока.</p> <p>Уч-ся благодарят учителей, приводят в порядок рабочие места.</p>	2 мин

3.3. Обсуждение результатов исследования

Таким образом, формирующий этап исследования длился практически весь учебный год, в ходе которого, была разработана рабочая программа кружка «Человек и окружающая среда» и составлены технологические карты к занятиям связанным с формированием значимости здоровья и здорового образа жизни у учащихся 8 класса.

Большая роль на данном этапе отводилась практическим занятиям, развитию познавательной деятельности, самопознанию, практическому наблюдению. Все занятия проходили в интерактивной форме и учащимся было предложено понаблюдать за собой и своим телом в повседневной жизни.

Последним этапом эксперимента стал контролирующий этап. Анкетирование на данном этапе показало, что уровень знаний по теме здоровья и здоровьесбережения значительно вырос (табл. 5, рис. 14).

Таблица 5 – Уровень знаний школьников по теме здоровье и ЗОЖ

Уровень	Кол-во школьников, чел	Кол-во школьников, %
Высокий	22	64,7
Средний	7	20,6
Низкий	5	14,7

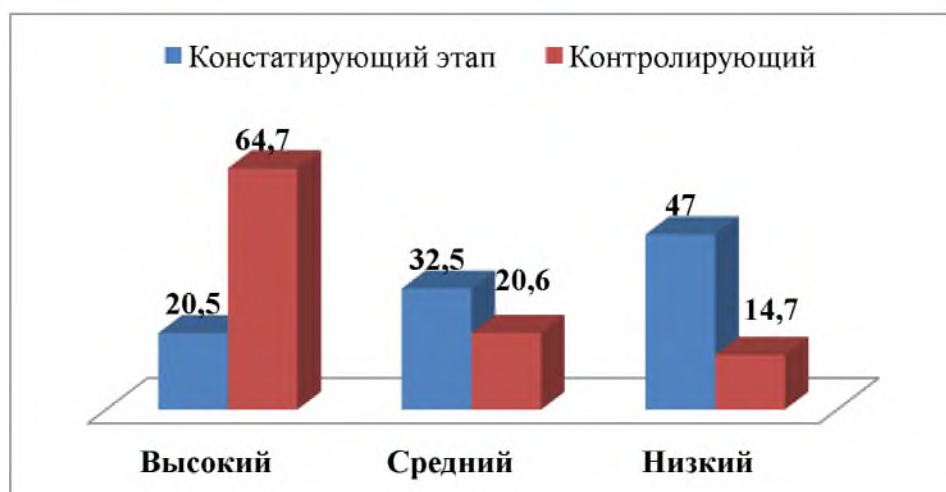


Рисунок 14. Сравнение уровня знаний школьников по теме здоровье и ЗОЖ на разных этапах, в %

На графике мы видим, что доля учащихся с высоким уровнем знаний возросла до 64,7 .

Так же мы сравнили уровень мотивации учащихся к ведению здорового образа жизни и внимательному отношению к своему здоровью.

Первое что стоит отметить, что изменились оценки собственного здоровья, больше учащихся стали определять свое здоровье как «хорошее» (61,8%). Мы связываем это с тем, что значительное число школьников приобщилась к здоровому образу жизни, внимательнее стали относиться к собственному здоровью. Так же возросло число школьников, которые регулярно занимаются физическими упражнениями (64,7%). На этапе констатирующего эксперимента, мы отмечали что менее 50 % учащихся находятся на свежем воздухе достаточное количество времени, в конце года число учащихся включивших прогулки в свой ежедневный режим увеличилось до 73,5 %. При анализе питания школьников, было отмечено, что некоторые пропускают важный прием пищи – обед (55,8%), в конце учебного года отмечается рост до 82,4 %. Большинство школьников наладили свой режим сна и бодрствования и количество детей, которые ложатся спать в оптимально время, возросло до 70,6 %. Можно сказать, что большинство школьников изменило свой подход к ведению здорового образа жизни, снизилось количество школьников, которые считают, что им достаточно ничего не делать, для того, чтобы быть здоровыми (17,6 % против 8,8 %). (рис. 15, 16, 17, 18, 19, 20)

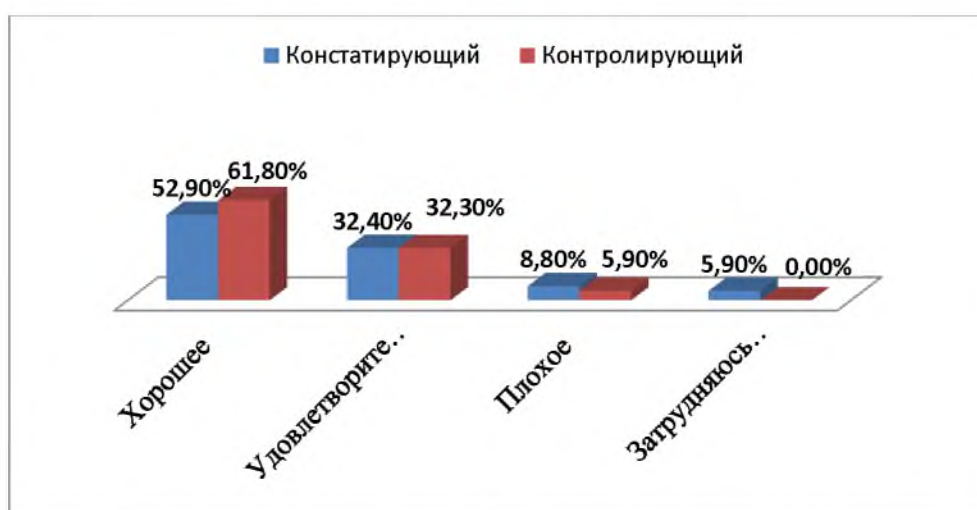


Рисунок 15. Сравнение оценок собственного здоровья учащимися на разных этапах, в %.

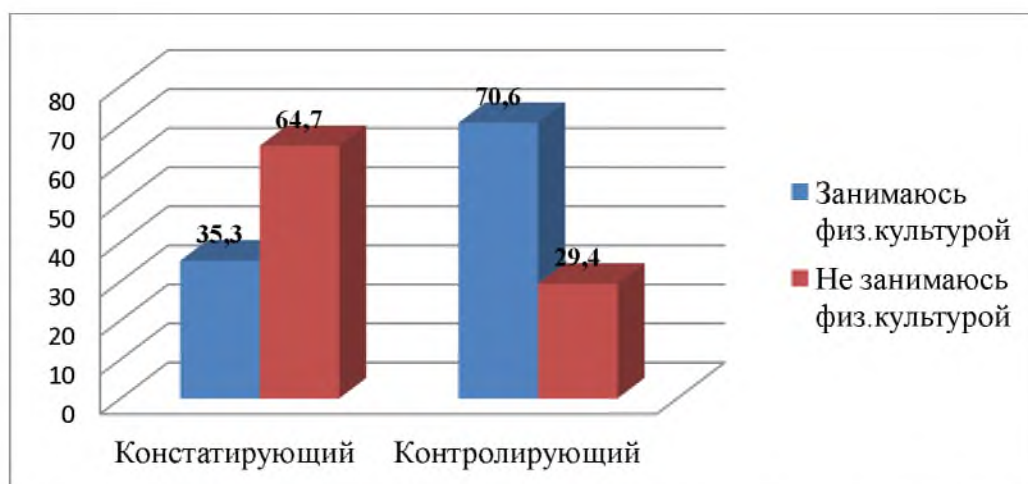


Рисунок 16. Сравнение количества школьников занимающихся физической культурой на разных этапах, в %

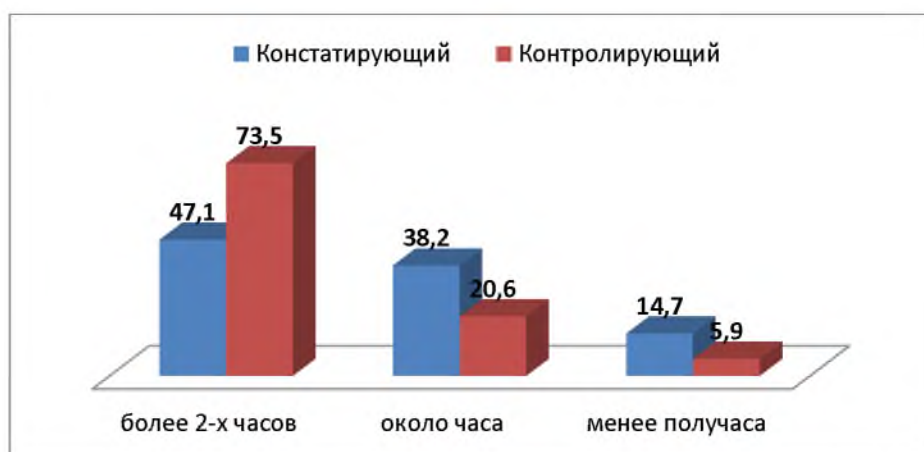


Рисунок 17. Сравнение времени пребывания на свежем воздухе на разных этапах, в %

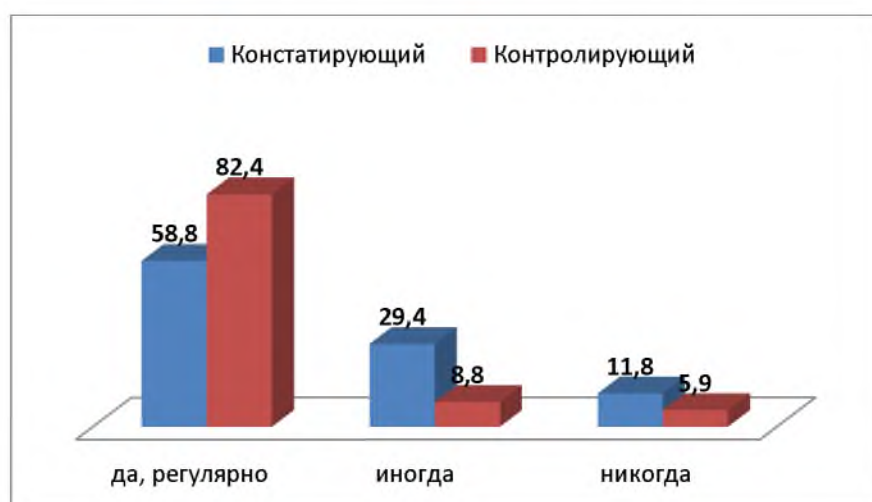


Рисунок 18. Сравнение количества школьников регулярно питающихся на разных этапах, в %

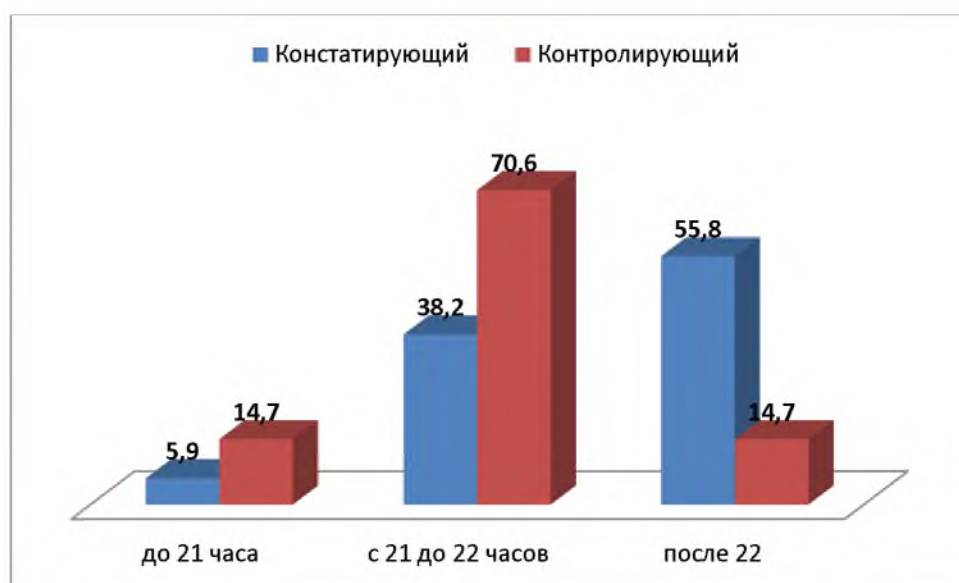


Рисунок 19. Сравнение количества школьников соблюдающих режим сна и бодрствования на разных этапах, в %

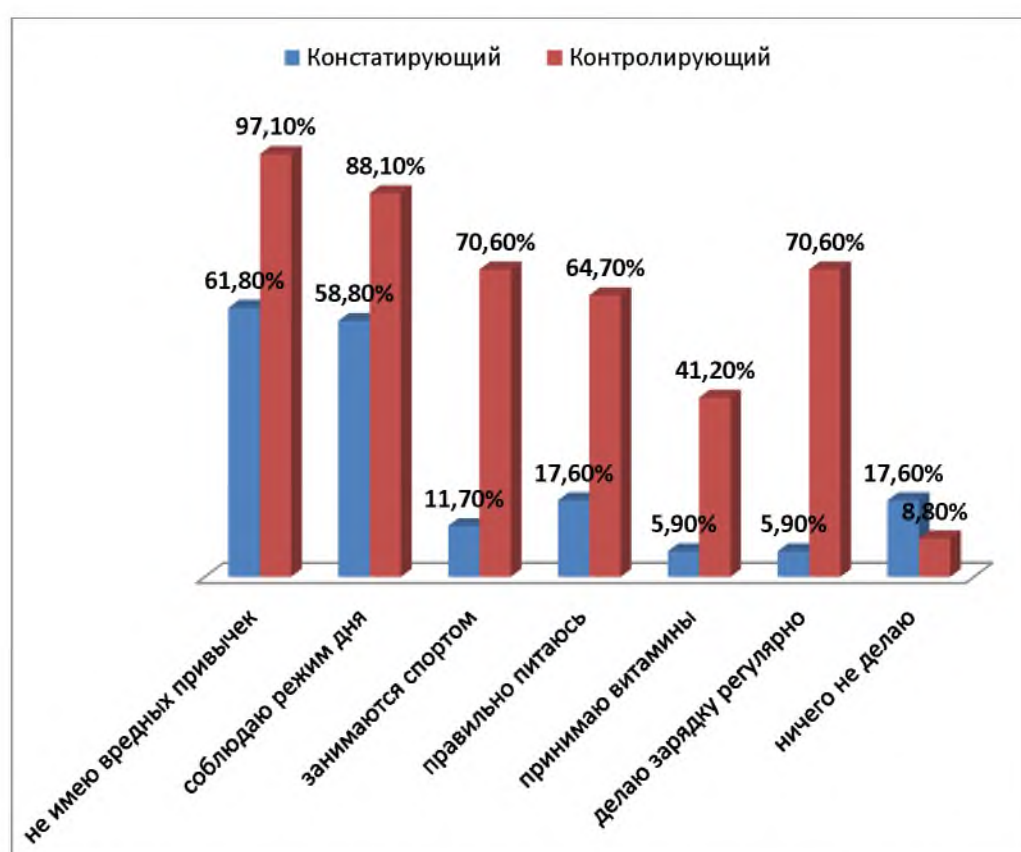


Рисунок 20. Характеристика способа ведения здорового образа жизни по мнению школьников на разных этапах, в%.

И последним заданием в итоговом анкетировании – ценностного отношения, мы так же попросили учащихся расставить сферы жизни в соответствии с личными приоритетами. Можно отметить, что больше школьников стали ценить свое здоровье, так же мы отметили рост значимости семьи (рис. 21).

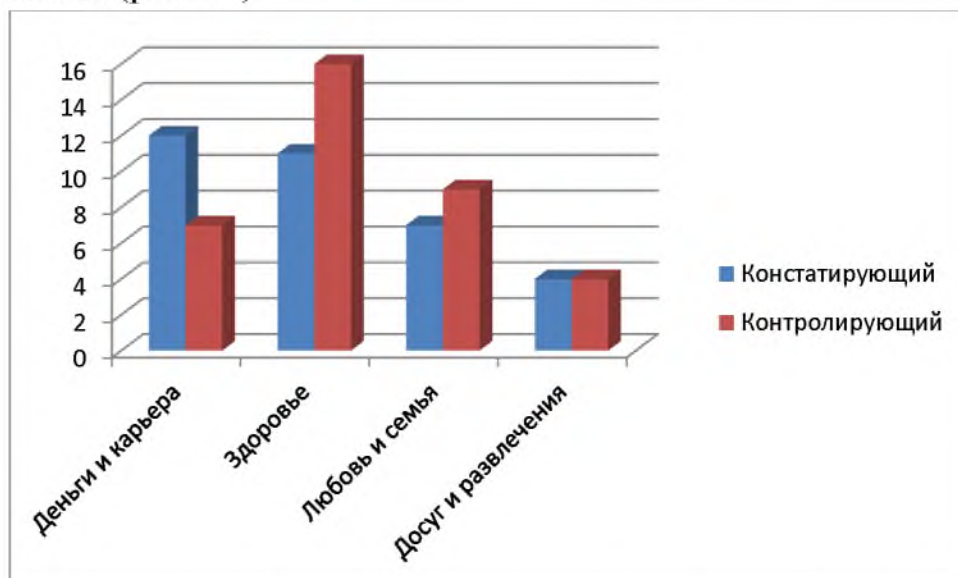


Рисунок 21. Характеристика ценностных ориентаций учащихся на разных этапах

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задача формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих у школьников, является первостепенной и важнейшей задачей стоящей перед педагогическими работниками. Вызовы, стоящие перед современными школьниками требуют развития высокой мотивации образовательной деятельности, развития творческой активности, научно-прикладных навыков. Все это требует большого количества энергии и хорошего состояния здоровья.

В связи с этим активно ставится вопрос о воспитании у школьников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Школьный курс биологии является одним из основных способом пропаганды здорового образа жизни у школьников, но к сожалению время отведенное на разбор большинства тем ограничено 2 часами в неделю, что конечно же недостаточно.

В нашей работе мы рассмотрели вариант разработки дополнительной общеобразовательной программы кружка естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье» для достижения цели воспитания ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

Выводы полученные в ходе работы можно сформулировать как:

1. Здоровье – такое состояние, которое позволяет человеку реализовывать его биологические, психологические и социальные функции и выражающееся в оптимальной трудоспособности, активности, реализации нравственных ценностей. Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», понимаемого как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей. Здоровье во многом, можно считать педагогической категорией, а оздоровление учащихся – объектом педагогического воздействия.

2. При изучении опыта развития у школьников ценностного отношения к здоровью, можно столкнуться с некоторыми проблемами. При пассивном восприятии информации учащиеся могут запомнить её, но она не приобретает личностно значимого характера, а следовательно, не становится жизненным правилом и руководством к действию. Для достижения цели вовлечения школьников процесс формирования ценностного и мотивированного отношения к здоровью можно прибегнуть к таким педагогическим методам обучения: 1) привлечение тематических видеоматериалов и презентаций; 2) организация проектно-исследовательской деятельности учащихся; 3) организация тематических дискуссий; 4) нетрадиционные формы проведения урока.

3. Мы разработали материалы для проведения занятий в рамках дополнительной общеобразовательной программы кружка естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье». В воспитательные цели данных занятий включили воспитание ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ. При выборе формы проведения занятий предпочтение мы отдали традиционным формам, но тем, которые обязательно включают в себя активное изучение предмета: урок – викторина; урок – практикум.

4. При сравнении данных анкетирования на разных этапах (констатирующем и контролирующем) прослеживается тенденция увеличения значимости здоровья и здорового образа жизни в повседневной жизни школьников. А так же мы оценили уровень знаний по теме здоровья и основных правил ЗОЖ, результаты показали, что количество школьников с высоким уровнем знаний выросло с 20,5 % до 64,7 %.

5. Полученные данные говорят нам об эффективности разработанного нами подхода и избранных методов, а так же что школьный курс биологии имеет значительный потенциал в развитии ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляева, А.П. Перспективные направления развития профессионального образования в России / А.П. Беляева // Методолого-теоретические проблемы развития профессионального образования. Санкт-Петербург: Ин-т профтехобразования, 1995. 186 с.
2. Бурханов, А.И. Гигиеническая оценка образа жизни старшеклассников / А.И. Бурханов // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Тольятти: ТГУ, 2013. С. 24-29.
3. Бурханов, А.И. Формирование здорового образа жизни: монография / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева, Г.А. Кропотова. Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. 264 с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – Москва: Флинта, 2016. 416 с
5. Васильева, Т.П. Здоровый образ жизни и стратегия его формирования у младших школьников / Т.П. Васильева // Социокультурные аспекты экологического воспитания школьников. Вып.2. Москва: 2000. С. 25.
6. Виленский, М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теор. и практ. физ. культуры. №9. Москва: 1994. С.9-11.
7. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. Ростов на Дону: Феникс, 2011. 179 с.
8. Гаврилова М.А. Методика валеологического воспитания в школьном биологическом образовании: дис. ... канд. пед. наук. Астрахань, 2007. 164 с
9. Гаркуша, Н.С. Воспитание культуры здоровья школьников: психологический аспект/ Н. С. Гаркуша // Дискуссия. № 1(42). 2014. С. 104-106.

10. Гаркуша, Н.С. Педагогические условия воспитания культуры здоровья школьников: типология и обоснование сущности [Электронный ресурс] / Н. С. Гаркуша // Современные проблемы науки и образования. № 1. 2015.
11. Давиденко Д. Н. Валеология-научно-педагогическая основа культуры здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2006. 21 – 25 с.
12. Дагбацыренова Ц.Ц. Традиционные представления бурят о здоровье и здоровом образе жизни как составной компонент содержания основного общего образования: дис. ... канд. пед. наук / Ц.Ц. Дагбацыренова. Москва, 2001. 240 с.
13. Драгомилов А.Г. Биология: 8 класс / А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш. Москва: Вентана-Граф, 2008. 272 с.
14. Дыхан, Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л.Б. Дыхан. Ростов на Дону: Феникс, 2012. 412 с.
15. Ефремова М.Д., Софронов Р.П. Формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся в школьном курсе биологии (на примере раздела «человек и его здоровье») // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. №4 (93). 2021. С. 21-26.
16. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник. Т.45. №. 4. 1982. С. 29-33.
17. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. Санкт–Петербург: Питер, 2014. 512 с
18. Казин, Э.М. К вопросу об организационных подходах к проблеме здоровья и развития учащихся / Э.М. Казин, Н.П. Неворова // Проблемы функционирования и развития системы образования г. Кемерово. Кемерово: ОблИУУ, 1966. С. 111-115.
19. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. Санкт–Петербург: Деан, 1999. 229 с.

20. Кучма, В.Р. Показатели здоровья детей и подростков в современной системе социально-экономического мониторинга / В.Р. Кучма // Гигиена и санитария. №6. 2004. С.14-18.
21. Леонтьев, А.Н. Теория личности А.Ф. Лазурского: от наклонностей к отношениям / А.Н. Леонтьев // Методология и история психологии, № 4. 2008. С. 7-20.
22. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 240 с
23. Любимова З.В. Биология: Человек и его здоровье: Учебник для 8 класса. Москва: ВЛАДОС, 2012. 255 с.
24. Макарова Л.П., Буйнов Л.Г., Пазыркина М.В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. Вып. 4. 2012. С. 242.
25. Мамитова Г.А. Педагогические условия формирования индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся в процессе изучения биологии: дис. ... канд. пед. наук. Карачаевск, 2006. 230 с.
26. Мясищев, В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. Москва: Изд-во ин-та практ. психол., 2008. 356с.
27. Национальная доктрина образования в Российской Федерации / Гарт62: информационно правовой портал. (дата обращения: 18.04.2024)
28. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учеб. пособие / Г. С. Никифоров. Санкт–Петербург: Речь, 2002. 256 с.
29. Носова Е.В. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни при обучении биологии в 8-9 классах: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Носова. Москва, 2013. 198 с.
30. Пасечник В.В. Биология: 8 класс / В.В. Пасечник, А.А. Каменский, Г.Г. Швецов. Москва: Просвещение, 2010. 255 с

31. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: монография / А.А. Передельский. Физическая культура, 2008. 128 с.
32. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" / Гарт62: информационно правовой портал. (дата обращения: 19.04.2024)
33. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" / Гарт62: информационно правовой портал. (дата обращения: 19.04.2024)
34. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями) / Гарт62: информационно правовой портал. (дата обращения: 19.04.2024)
35. Рохлов В.С. Биология: Человек и его здоровье: Учебник для 8 класса. / В.С. Рохлов, С.Б. Трофимов. Москва: Мнемозина, 2007. 287 с.
36. Сластенин В. А. Педагогика. Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ В. А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 576 с.
37. Сластенин, В.А. Введение в педагогическую аксиологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. пед. заведений / В.А. Сластенин, Г.И. Чижакowa. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 192 с.
38. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р) /Гарт62: информационно правовой портал. (дата обращения: 18.04.2024)

39. Троицкая, С. И. Здоровье человека как социокультурный феномен: философско-антропологический аспект: дис... канд. филос. наук: 09.00.13/ Троицкая Светлана Ивановна. - СПб, 2004. - 196 с.
40. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598.
41. Цузмер А.М. Биология: Человек и его здоровье: Учебник для 9 класса. / А.М. Цузмер, О.Л. Петришина. Москва: Просвещение, 2001. 240 с.

АНКЕТА

«МОТИВИРОВАННОСТЬ И ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

1. Проранжируйте ценности по степени их значимости.
 - Любовь и семья
 - Карьера и деньги
 - Здоровье
 - Досуг и развлечения
2. Как вы оцениваете собственное здоровье?
 - a. Хорошее
 - b. Удовлетворительное
 - c. Плохое
 - d. Затрудняюсь ответить
3. Занимаетесь ли Вы спортом (физической культурой) по мимо уроков физ.культуры в школе?
 - a. Занимаюсь
 - b. Не занимаюсь
4. Как много времени вы проводите на свежем воздухе?
 - a. Более 2 часов
 - b. Около часа
 - c. Менее 30 минут
5. Что из перечисленного вы делаете по утрам?
 - a. делаю зарядку
 - b. закаливаюсь/принимаю контрастный душ
 - c. плотно завтракаю
 - d. курю по дороге до школы
6. Обедаете ли вы дома или в школьной столовой?
 - a. Да, регулярно
 - b. Иногда
 - c. Никогда
7. Во сколько вы ложитесь спать обычно?
 - a. До 21 часа
 - b. Между 21 и 22 часами
 - c. После 22 часов
8. Употребляете ли Вы алкоголь, наркотики или курите сигареты?
 - a. Никогда
 - b. Иногда
 - c. Регулярно
9. Есть ли в Вашей семье родственники (мама/папа, бабушка/дедушка, брат/сестра) которые занимаются спортом или физическими упражнениями?
 - a. Да, регулярно

- b. Да, но не регулярно
 - c. Нет, не занимаются
10. Что вы делаете для ведения здорового образа жизни?
- a. не имею вредных привычек
 - b. соблюдаю режим дня
 - c. занимаюсь спортом
 - d. правильно питаюсь
 - e. принимаю витамины

ТЕСТИРОВАНИЕ

« ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И ЗОЖ »

1. Как вы считаете, самое большое количество информации об окружающем мире дают человеку органы?
 - a. зрения
 - b. осязания
 - c. слуха
2. Зачем люди спят?
 - a. получают необходимый отдых
 - b. чтобы видеть сны
 - c. для удовольствия
3. Чем может быть вызвано плоскостопие у человека?
 - a. Хождением босиком по неровной поверхности.
 - b. Неправильной позой за письменным столом.
 - c. Ношением узкой обуви
4. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
 - a. с 17 до 21
 - b. с 21 до 1
 - c. с 1 до 5
 - d. с 5 до 9
5. Пристрастие к курению, алкоголю или наркотикам, от которого трудно отказаться и сложно побороть, называется:
 - a. зависимостью
 - b. вредной привычкой
 - c. потребностью
6. Какое из следующих действий является частью личной гигиены после физических упражнений?
 - a. Пить много воды
 - b. Принимать душ
 - c. Перекусывать
 - d. Слушать музыку
7. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
 - a. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
 - b. развитию выносливости;
 - c. повышению артериального давления;
 - d. все перечисленное
8. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:
 - a. Питье холодной воды;
 - b. Прогулка под дождем;
 - c. Обливание водой;

- d. Прохладный душ;
 - e. Солнечные ванны;
 - f. Держание ног в тазу с горячей водой;
 - g. Выполнение физических упражнений
9. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
- a. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли
 - b. Вода, белки, жиры и углеводы
 - c. Белки, жиры, углеводы
 - d. Жиры и углеводы
10. Что такое рациональное питание?
- a. Питание, распределенное по времени принятия пищи
 - b. Питание с учетом потребностей организма
 - c. Питание набором определенных продуктов
 - d. Питание с определенным соотношением питательных веществ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Засечное

Принято педагогическим советом
Протокол № ____ от « ____ » _____
2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №4 г.
Никольска
Муракаева Г.Д.
Приказ № ____ от « ____ » _____
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Возраст
детей 11-15
лет

Срок
реализации
1 год

Пенза, 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках национального проекта «Образование». Дополнительная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» естественнонаучной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р),
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Актуальность и отличительные особенности.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Данная программа является актуальной, так как дает возможность каждому обучающемуся использовать полученные знания, умения и навыки в дальнейшей жизни для поддержания собственного здоровья и может помочь в профессиональном самоопределении. Отличительными особенностями и новизной данной программы является то, что она носит практико-ориентированный характер в области медицины и изучения здоровья человека.

Программа содержит теоретические и практические вопросы изучения человеческого организма, его физиологических функций, профилактики их нарушений. Наряду с этим программа дает фундаментальные знания по биологии и экологии человека.

Программа имеет естественнонаучную направленность, так как на занятиях в единстве рассматривается не только информация по анатомии, физиологии, психологии, которая служит самопознанию, самовосприятию и самоуважению, но и даются углубленные знания о здоровом образе жизни и его составляющих, формирование критического мышления, собственных стратегий и технологий, прогнозирование последствий нарушения здоровья учащегося.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: Данная программа предназначена к реализации для учащихся в возрасте 12 – 14 лет, интересующихся естественными науками, планирующих связать свою дальнейшее обучение в медицинском направлении с целью получить медицинскую профессию, а так же для всех желающих, кому важно собственное здоровье.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью формирования активной жизненной позиции обучающихся, пропаганды здорового образа жизни и развития самопознания, самореализации.

Целью программы кружка является создание условий для формирования у учащихся теоретических и практических знаний и умений по теме здоровья, физиологических особенностях организма человека и норм гигиены и экологии человека, формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Изучить признаки нарушения физиологических процессов организма;
- Изучит способы предупреждения, возникновения и развития заболеваний;
- Научить наблюдать за собственным организмом;
- Научить различать заболеваний и их симптомов;
- Сформировать мотивацию правильного гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического образа жизни;

Развивающие (метапредметные):

- Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний;
- Расширять кругозор школьников в области здоровья и здорового образа жизни;
- Развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;

Воспитательные (личностные):

- Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Воспитать чуткое и внимательно отношение к окружающим людям
- Воспитание личностных качеств: патриотизм, доброта, стремление помогать, терпимость и готовность к сотрудничеству.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 45 минут.

Формы организации занятий традиционная с элементами практической направленности.

Теоретические занятия подразумевают разбор теории и интерактивные задания (задачи, викторины, кроссворды и др.). Практическая форма обучения предусматривает работу в группе, выполнение различных практических работ по отработке навыков в соответствии с изучаемой темой. Формой итоговой аттестации является тестирование.

Учебно-методический план составит из 17 тем, которые разделены на три раздела: здоровье человека, гигиена человека и вредные привычки.

Прогнозируемые результаты:

- будут знать основные понятия, термины и определения биологии человека;
- познакомятся с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем
- научатся наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма;
- приобретут навыки учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека;
- сформируется начальная мотивационная сфера гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно–психологического компонента здорового образа жизни и его пропаганды;

Способы определения результативности: Текущий контроль: проводится педагогом на каждом занятии для определения усвоения изучаемой темы в формах: опрос викторина, кроссворд, отчет по практической работе.

Промежуточная аттестация обучающихся: Формы подведения итогов реализации программы: тестирование.

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Введение.	1	0	Тестирование «Что для вас «здоровье» ?»
	Раздел 1. Здоровье человека	10	10	
	Тема 1 Здоровье опорно-двигательного аппарата. Движение-это жизнь!	1	1	Отчет по практической работе
	Тема 2. Здоровье сердечнососудистой системы. Дела сердечные.	1	1	Опрос
	Тема 3. Здоровье кровеносной системы. Что у тебя в крови?	1	1	Отчет по практической работе

	Тема 4. Здоровье дыхательной системы. Дышите. Не дышите.	1	1	Отчет по практической работе
	Тема 5. Здоровое пищеварения. Ты то, что ты ешь!	1	1	Отчет по практической работе «Рацион»
	Тема 6. Здоровье выделительной системы.	1	1	Отчет по практической работе
	Тема 7. Здоровье органов чувств.	1	1	Решение кроссвордов «Анализаторы».
	Тема 8. Здоровье нервной системы. Загадки мозга.	1	1	Опрос
	Тема 9. Инфекционные заболевания. Вакцинация.	1	1	Опрос
	Тема 10. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.	1	1	Тестирование
	Раздел 2. Гигиена человека	4	4	
	Тема 1. Гигиена тела. Кожа зеркало души!	1	1	Викторина
	Тема 2. Гигиена одежды и обуви.	1	1	Викторина
	Тема 3. Гигиена помещения.	1	1	Отчет по практической работе
	Тема 4. Гигиена сна. Цифровая гигиена	1	1	Викторина
	Раздел 3. Вредные привычки	2	2	
	Тема 1. Влияние психоактивных веществ (алкоголь, наркотики) на здоровье человека	1	1	Опрос
	Тема 2. Влияние никотина на здоровье человека	1	1	Опрос
	Итоговое занятие	0	1	Итоговое тестирование «Что для вас здоровье?»

Содержание программы

Вводное занятие (1 ч.) Теория

Знакомство с правилами поведения в МБОУ ДО. Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой "Человек и его здоровье", подробнее с курсом обучения. Расписание занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: Тестирование

РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Здоровье опорно-двигательного аппарата. Движение-это жизнь! (2 часа)

Теория: Строение, состав и соединение костей. Скелет человека. Мышцы: их строение и значение. Работа мышц. Нарушения осанки и плоскостопие. Развитие опорно-двигательной системы.

Практика: Изучение свойств нормальной, женой и декальцинированной кости.

Форма контроля: Отчет по практической работе

Тема 2. Здоровье сердечнососудистой системы. Дела сердечные. (2 часа)

Теория: Строение и работа сердца. Круги кровообращения. Движение крови по сосудам. Регуляция работы сердца и кровеносных сосудов. Лимфа. Лимфообращение. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов.

Практика: Оценка пульса, измерение артериального давления.

Форма контроля: Опрос.

Тема 3. Здоровье кровеносной системы. Что у тебя в крови? (2 часа)

Теория: Внутренняя среда организма. Значение крови и ее состав. Группы крови. Резус-фактор. Иммуитет. Тканевая совместимость и переливание крови. Донорство.

Практика: Определение группы крови и резус-фактора.

Форма контроля: Опрос.

Тема 4. Здоровье дыхательной системы. Дышите. Не дышите. (2 часа)

Теория: Значение дыхания. Органы дыхания. Газообмен в легких и тканях. Дыхательные движения. Четыре типа дыхания. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Голосовой аппарат. Регуляция дыхания. Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел.

Практика: Проведение функциональных дыхательных проб, определение ЖЕЛ, дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Отчет по практической работе

Тема 5. Здоровое пищеварения. Ты то, что ты ешь! (2 часа)

Теория: Значение пищи и ее состав. Органы пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и желудке, изменение питательных веществ в кишечнике. Регуляция пищеварения. Заболевания органов пищеварения.

Практика: Определение белков, жиров, углеводов в пищевых продуктах. Обмен веществ и энергии. Составление и анализ рациона питания.

Форма контроля: Отчет по практической работе «Рацион»

Тема 6. Здоровье выделительной системы. (2 часа)

Теория: Роль различных систем в удалении ненужных вредных веществ, образующихся в организме. Роль органов мочевого выделения, их значение.

Строение и функции почек. Предупреждение их заболеваний. Гигиеническая оценка питьевой воды.

Практика Измерение качества воды. Измерение рН среды.

Форма контроля: Отчет по практической работе

Тема 7. Здоровье органов чувств. (2 часа)

Теория: Строение анализаторов. Как действуют органы чувств и анализаторы. Орган зрения и зрительный анализатор. Заболевания и повреждения глаз. Органы слуха и равновесия. Органы осязания, обоняния и вкуса.

Практика: Гимнастика для глаз. Тест на прозрачность хрусталика. Определение индивидуальности восприятия цвета и его насыщенности. Определение остроты слуха.

Форма контроля: Решение кроссвордов «Анализаторы».

Тема 8. Здоровье нервной системы. Загадки мозга. (2 часа)

Теория Значение, строение и функционирование нервной системы. Вегетативная нервная система. Спинной мозг. Отделы головного мозга. Демонстрация. Коленный и мигательный рефлексы. Обзорные схемы проводящих путей головного и спинного мозга. Практика Определение безусловных рефлексов различных отделов мозга.

Форма контроля: Опрос

Тема 9. Инфекционные заболевания. Вакцинация. (2 часа)

Теория: Источники возбудителей инфекций. Профилактика инфекционных заболеваний. Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации. Дезинфекция и дезинсекция, их определение и их значение в системе противоэпидемических мероприятий. Виды дезинфекций, показание к проведению, методы дезинфекций.

Практика: решение ситуационных задач.

Форма контроля: Опрос

Тема 10. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка. (2 часа)

классификации лекарств, содержанием домашней аптечки определение срока годности лекарств, условия хранения их в домашних условиях, правила безопасности при использовании домашней аптечки. Фитотерапия.

Практика: составляем оптимальную домашнюю аптечку.

Форма контроля: Тест.

РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Гигиена тела. Кожа зеркало души! (2 часа)

Теория Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий. Волосы и ногти. Кожные рецепторы, потовые и сальные железы. Нарушения кожных покровов и повреждения кожи. Грибковые заболевания кожи, их предупреждение. Роль кожи в терморегуляции. Закаливание организма.

Практика Изучение строения кожи, волоса, ногтя (микро - и макроскопическое). Определение типов кожи на различных участках лица. Измерение температуры поверхности тела.

Форма контроля: Викторина по теме.

Тема 2. Гигиена одежды и обуви. (2 часа)

Типы тканей. Одежда по сезону. Роль одежды и обуви в терморегуляции. Гигиенические правила ухода за одеждой. Влияние обуви на стопу.

Практика: Тест на плоскостопие.

Форма контроля: Викторина по теме.

Тема 3. Гигиена помещения. (2 часа)

Влажная, сухая уборка в помещении. Проветривание помещения. Санитарные нормы для различных помещений. Уровень освещенности помещений.

Практика: Оценка классной комнаты с точки зрения САН ПиН.

Форма контроля: Отчет по практической работе

Тема 4. Гигиена сна. Цифровая гигиена (2 часа)

Теория: Сон и его значение. Особенности высшей нервной деятельности человека. Работоспособность. Стрессоустойчивость. Влияние гаджетов на нервную систему человека. Оптимальное время использования технических устройств.

Практика: Практическая работа цифровой детокс.

Форма контроля: Викторина

РАЗДЕЛ 3. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Тема 1. Влияние психоактивных веществ (алкоголь, наркотики) на здоровье человека (2 часа)

Алкоголь – влияние на нервную систему. Наркотики-зло! Как бороться с зависимостью.

Практика: Тестирование

Форма контроля: Опрос

Тема 2. Влияние никотина на здоровье человека (2 часа)

Что же такое никотин? сколько никотина содержится в сигаретах. Как влияет никотин на нервную систему, кожу, легкие. Влияние длительного воздействия на сердечно-сосудистую систему. Как бороться с зависимостью.

Практика: Практическая работа обнаружение фенолов и ацетальдегида в сигаретах.

Форма контроля: Опрос

Формы контроля, аттестации

Аттестация учащихся проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся Промежуточная аттестация учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье» проходит в период с 15 по 30 мая в форме тестирования.

Кадровое обеспечение

В 2023 – 2024 учебном году реализацию дополнительной общеразвивающей программы естественнонаучной направленности «Человек и моё здоровье» осуществляют педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории – Сущенко Анастасия Ивановна (стаж педагогической работы – 14 лет, 1 группа)

Материально-техническое обеспечение программы

В 2023 – 2024 учебном году занятия проходят на базе МОУ СОШ им. П.А. Столыпина с. Неверкино - в кабинете биологии. Для реализации программного материала в образовательной организации имеется следующее материально-техническое оборудование: Точка беспроводного доступа в интернет (Wi-Fi), компьютер с монитором , ноутбук, многофункциональное устройство, Микроскоп Levenhuk Rainbow D2L, 0,3 Мпикс, Moonstone\Лунный камень, Набор для опытов Levenhuk K50.

Информационное обеспечение

- Фото- и Видеоматериалы с экскурсий, практических занятий, мероприятий - Интернет-источники: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001098504>
- Российская государственная библиотека.