

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

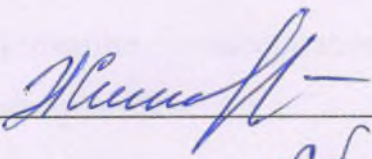
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет
физико-математических
и естественных наук

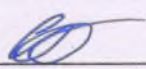
Кафедра
«Общая биология и биохимия»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль Биология
Форма обучения заочная

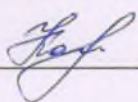
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
**«ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ
ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
БИОЛОГИИ»**

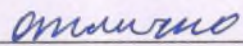
Студент  Жижина Светлана Николаевна

Руководитель  Миронова Е.В.

Нормоконтролёр  Клыченков С.В.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 04.06.25 № 13а)

Заведующий кафедрой  Карпова Г.А.

Работа защищена с отметкой 
(протокол заседания ГЭК от 10.07.25 № 10)

Секретарь ГЭК  Клыченков С.В.

Пенза, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	5
1.1 Возрастные особенности школьников младшего подросткового возраста.....	5
1.2. Гигиеническое воспитание как (средство формирования) основа здорового образа жизни школьников	12
1.3. Роль предмета «Биология» и «Окружающий мир» в формировании гигиенических навыков школьника по биологии.....	17
1.4. Внеурочная деятельность по Преемственность начальной и средней школы в естественнонаучном образовании	18
ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Оценка отношения школьников младшего подросткового возраста к проблеме	27
3.2. Использование материалов исследования в педагогической практике.....	35
3.3. Оценка уровня гигиенического воспитания у младших подростков после проведением цикла внеклассных занятий по гигиене.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в условиях стремительно меняющегося мира появляются новые требования к системе образования, одной из ключевых задач которой становится не только передача знаний, но и формирование у учащихся устойчивых навыков заботы о собственном здоровье. Особенно важно это для младшего подросткового возраста, когда учащиеся впервые сталкиваются с серьезными физиологическими и психологическими изменениями. Именно в этот период закладываются основы личной ответственности за состояние своего организма, формируются поведенческие модели, способные оказывать долгосрочное влияние на качество жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, именно в возрасте от 10-13 лет начинают формироваться устойчивые модели поведения, в том числе в отношении здоровья, гигиены, питания и двигательной активности. Имеются данные результатов мониторинга, проводимого Роспотребнадзором и Минздравом РФ, которые свидетельствуют о росте хронических заболеваний, нарушений осанки, зрения и ожирения среди учащихся школьного возраста, что во многом связано с недостаточным уровнем гигиенической грамотности.

Биология как учебная дисциплина имеет большой потенциал для формирования у учащихся интереса к теме здоровья и гигиены, особенно в рамках внеурочной деятельности, где можно реализовать проектную, исследовательскую, интерактивную и практико-ориентированную формы работы. Кроме того, внеурочная деятельность по гигиеническому воспитанию младших подростков через понимание важности соблюдения гигиенических норм разовьет интерес к урокам биологии и будет способствовать развитию у школьников научного взгляда на функционирование организма человека и окружающей его среды.

Согласно положениям СанПиН 2.4.2.2821-10, образовательные учреждения обязаны создавать условия, способствующие охране здоровья

обучающихся и формированию культуры здоровья. В этом контексте педагогическая деятельность, направленная на гигиеническое воспитание подростков, соответствует как государственным требованиям, так и социальному запросу на формирование здоровьесберегающей образовательной среды.

Все вышесказанное определило тему нашего исследования: **«Гигиеническое воспитание младших подростков в процессе внеурочной деятельности по биологии».**

Цель данного исследования: обосновать и экспериментально подтвердить эффективность внеурочной деятельности в формировании гигиенических навыков у детей младшего подросткового возраста.

В качестве **задач** были определены следующие:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования гигиенических навыков и здорового образа жизни младших подростков средствами биологического образования
- разработать и апробировать комплекс внеурочных мероприятий, направленный на гигиеническое воспитание и формирование ЗОЖ у младших подростков.
- определить эффективность внеурочной деятельности по биологии в аспекте гигиенического воспитания школьников.

Объектом исследования являются младшие подростки, включенные в процесс гигиенического воспитания в рамках внеурочной деятельности по биологии.

Предметом — формирование гигиенических навыков младших подростков в процессе внеурочной деятельности.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Возрастные особенности школьников младшего подросткового возраста

В науке и педагогической практике существуют различные точки зрения на определение возрастных границ младшего подросткового возраста, что затрудняет характеристику присущих ему особенностей. Это обусловлено размытостью границ периодов внутри подросткового этапа развития, скрытым и неочевидным характером проявлений, отличающих одну возрастную группу от другой.

До XVII-XVIII вв. подростковый возраст не выделялся в жизненном цикле человека в особый период. Этап детства заканчивался вместе с половым созреванием, после которого большинство молодых людей сразу вступали во взрослый мир. Серьезные социально-экономические преобразования, связанные с развитием капиталистической формации, одним из последствий имели изменение периодов онтогенеза. Занимающийся проблемой детства французский историк П. Арье считал, что на это изменение повлияли следующие социальные явления: создание массовых школ, рост числа средних и высших учебных заведений и обязательная воинская повинность [47]. Таким образом, выделение подросткового возраста как промежуточного периода жизни человека от полового созревания до той поры, которая социально характеризуется как взрослость, – продукт Нового времени.

Ученые, занимавшиеся изучением переходного возраста, по-разному истолковывали причины возникновения особенностей в развитии подростков. Так, А. Фрейд объяснял особенности этого периода сексуальным развитием; Г.С. Салливан – развитием межличностных отношений со сверстниками, с взрослыми; К. Леви – расширением и дифференциацией жизненного пространства; Ж. Пиаже – развитием структуры интеллекта.

Существует несколько определений рубежей подросткового периода. Например, Г. Гримм ограничивает подростковый возраст 12-15 годами у девочек и 13-16 у мальчиков, а по Дж. Биррену, этот период охватывает 12-17 лет. В классификации Д.Б. Бромлей данный возраст определяется 11-15 годами. Ж. Пиаже относит к подростковому периоду от 12 до 15 лет [25].

С биологической точки зрения взросление – это совокупность соматических изменений, которые наиболее очевидно выражаются в физическом развитии и половом созревании.

С психологической точки зрения – это совокупность индивидуальных процессов, связанных с переживанием соматических изменений, с необходимостью адаптации к ним, совладанием с ними, а также с социальными реакциями на них. При этом психосоциальные факторы вступают в действие постольку, поскольку в каждом обществе существует более или менее точное представление о том, что такое детство и взрослый статус.

Вступив в подростковый период, люди попадают в двойственное положение: они уже не дети, но еще не утвердились в субкультуре подростков, что обуславливает характерные для данного возраста специфические формы поведения, нормы, установки, конфликты [10].

Таким образом, мы видим, что некоторые ученые выделяют в качестве нижней границы подросткового периода возраст 11 и даже 12 лет. В то же время, существует целый ряд исследователей, считающих, что к подростковому периоду относятся дети в возрасте 10-15 лет и подчеркивают особую важность начального этапа полового развития.

Обращение к исследованиям Л.С. Выготского позволяет утверждать, что отрочество биологически и психологически можно разделить на три этапа. Интересующий нас возраст автор определяет как подготовительную фазу, которая «характеризуется с биологической стороны усиленной деятельностью гипофиза и щитовидной железы, под влиянием которых происходит рост половых желез и, тем самым, подготавливается половое созревание» [21].

Ученый называет этот период латентным, когда «во внутренней, наиболее глубокой системе организма подготавливается половое созревание, еще не охватившее остальных систем организма» [21]. В этот же период закладываются предпосылки будущего кризиса, оформляются и завершаются процессы детского развития.

Подобную позицию занимает психолог Д.Б. Эльконин, выделяя десять лет в качестве нижней границы подросткового периода, который, по мнению автора, завершается к пятнадцати годам [46]. Очевидным является то, что в данной возрастной группе имеются существенные различия между детьми, находящимися в начале и в конце периода полового созревания. Обосновывая данную периодизацию, автор делает акцент не на физическом развитии организма, а на появлении новых психических образований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности.

Интересной представляется точка зрения А. Геззела, который также признает неоднородность подросткового периода. Психолог отмечает, что десять лет – это золотой возраст, когда ребенок уравновешен, легко воспринимает жизнь, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о внешности. В 11 лет начинается перестройка организма, ребенок становится импульсивным, появляется негативизм, частая смена настроений, ссоры со сверстниками, бунт против родителей. В 12 лет такая «турбулентность» частично проходит, отношение к миру становится более позитивным, растет автономия подростка от семьи и одновременно – влияние сверстников. Подросток охотно проявляет инициативу, начинает заботиться о внешности и интересоваться представителями противоположного пола [17].

Еще одним автором, считающим, что к первой стадии подросткового периода (младшему подростковому возрасту) относятся дети 10-11 лет, является Д.И. Фельдштейн. Он считает, что фактором, определяющим переломный момент в психическом развитии, является социальная зрелость, которая обуславливает возможности перехода на следующую ступень онтогенеза. При этом автор выделяет целый ряд отличительных особенностей,

характерных для школьников, находящихся на данном этапе развития: активное участие в общественно полезных делах наравне со старшими, стремление к самостоятельности, потребность в признании себя во взрослом мире, осознание себя как личности, отличной от других, возросший интерес к своим нравственно-психологическим особенностям и потребность в оценке собственных личностных качеств [25].

Директор Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких относит к младшему подростковому возрасту школьников 10-12 лет и выделяет ряд характерных для данного периода особенностей развития: противоречивость и недостаточная целостность самооценки; стремление к эмансипации; желание выделиться, отличиться от сверстников, привлечь к себе внимание окружающих [25].

Отнесение к младшим подросткам детей более старшего возраста имеет свои причины, которые выявила Г.А. Цукерман. Она отмечает, что большинство психологов придерживаются социологической или административно-образовательной точки зрения и устанавливают принадлежность 10-12 летних детей к определенному социальному институту – начальной или средней школе. Так, психологи и педагоги в США помещают младший школьный возраст (*middle childhood*) между 6 и 12 годами жизни только потому, что большинство американских детей этой возрастной группы учатся в начальной школе [7].

Большинство учеников российских школ в возрасте 10-11 лет покидают начальную школу и уже не могут считаться младшими школьниками. По мнению Г.А. Цукерман, отсутствие позитивных знаний о 10-12-летних школьниках объясняет тот факт, что одни ученые рассматривают этот возрастной интервал как завершение детства и приписывают 10-12-летним те же черты, что и 8-10-летним, другие описывают их так же, как подростков среднего возраста. Автор отмечает, что психофизическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие в этом возрастном периоде отличается

качественным своеобразием и во многом определяет все дальнейшие особенности взросления [7].

Поэтому, рассмотрение различных точек зрения относительно рубежей младшего подросткового возраста показало, что существует несколько подходов к определению нижней границы этого периода. Мы в своем исследовании будем придерживаться мнения ученых, относящих к интересующему нас возрасту школьников 10-12 лет, так как именно в это время начинают закладываться предпосылки полового созревания, возрастает самостоятельность ребенка, усиливается интерес к своей внешности, все большее значение приобретает самооценка [44].

Уделим внимание особенностям младшего подросткового периода, которые позволяют ученым выделять его как отдельный этап развития личности.

Как пишет Дж. Липсиц, этот возраст, стратегически важен с воспитательной точки зрения, и чрезвычайно чувствителен к культурным ценностям, определяющим в дальнейшем главные жизненные выборы – в области образования, качества личных отношений, социальных ориентаций, здоровья [6].

Г.А. Цукерман, описывая особенности данного возрастного периода, указывает, что «пресловутая подростковая неуправляемость сочетается с удивительной психологической гибкостью 10-12-летних, их готовностью к переменам и открытостью к сотрудничеству». В это время дети в основном уравновешенны, спокойны, они открыто и доверчиво относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от учителей, родителей и других значимых взрослых помощи и поддержки. Это открывает большие возможности с точки зрения воспитательных влияний [7].

Уделим внимание влиянию современной социокультурной ситуации на развитие подростков. Преобразования в обществе обуславливают серьезный дефицит позитивного воздействия на детей всех институтов социализации: семьи, учреждений культуры, средств массовой информации, образовательно-

воспитательных учреждений. Проявляя обостренный интерес к современности, подросток ищет свое место в окружающем мире, тонко воспринимает все отклонения и недостатки в деятельности, поведении конкретных людей и общественных институтов. Поэтому дисгармония социально-экономического развития общества четко сказывается на личностном становлении подростка.

Интенсивное развитие информационных технологий и вхождение их в обиход российской семьи влечет за собой новые проблемы. Компьютер в жизни современного подростка часто играет более важную роль, чем его ближайшее окружение (сверстники). Виртуальный мир, который ребенок создает сам, настолько красочен, динамичен, занимателен, что со временем начинает восприниматься как действительный. Находясь в виртуальном мире, подросток может, не уделяя времени саморазвитию, создать образ желаемого Я, наделять его всеми недостигнутыми или недостижимыми качествами и в то же время снимает ответственность за все происходящее с ним. Следствием этого является инфантилизм, эгоизм, духовная опустошенность, отчуждение ребенка от реальной жизни, от сверстников, родителей.

Что касается мотивационной сферы современных младших подростков, то у них преобладают мотивы, направленные на самовыражение, самооценку в труде, стремление участвовать в общественной жизни для собственного развития и совершенствования, для завоевывания определенной позиции по отношению к товарищам, утверждение своего Я, выработки черт характера, необходимых для самостоятельной жизни [21].

Из вышесказанного очевидно, что современный младший подросток имеет ряд важных различий, которые обусловлены изменением политической, экономической и социальной ситуации.

Среди наиболее важных отличительных признаков подросткового периода является стремительное физическое и психологическое развитие, которое сопровождается активным процессом самопознания. В это время подростки начинают осознавать себя как личность, сравнивают себя с

другими, формируют представления о своей индивидуальности и внешности. Физиологические изменения, такие как рост тела, изменение пропорций, появление вторичных половых признаков, акне и усиленное потоотделение, становятся заметными и могут вызывать у подростков тревогу или неуверенность. Именно в этот период они особенно чувствительны к своей внешности, ведь она напрямую влияет на самооценку и восприятие себя. Самопознание в младшем подростковом возрасте тесно связано с этими изменениями: осмысливая происходящее с телом, подросток учится заботиться о себе, вырабатывать здоровые привычки и формировать положительное отношение к собственной внешности. Отсюда и возрастает значение личной гигиены – не просто как набора правил, а как элемента уважения к себе и своего тела. Гигиенические навыки (уход за кожей, чистка зубов, своевременное мытьё, смена одежды) становятся неотъемлемой частью становления ответственной личности [44].

В подростковом возрасте у школьников все чаще появляется желание заглянуть в свой собственный мир. Ребенок стремится понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство и отличие с другими людьми – уникальность и неповторимость. Самопознание становится одной из ведущих потребностей возраста [5, 21, 30].

Сформировавшаяся в младшем школьном возрасте рефлексия продолжает развиваться в подростковом периоде, преобразая не только познавательную деятельность учащихся, но и характер их отношения к окружающим людям и к самим себе. Развитие рефлексии меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет не просто принимать на веру все то, что они в готовом виде получают от взрослых, но и выбирать собственные взгляды, собственное мнение. Рефлексия как универсальный способ построения отношений человека к собственной жизнедеятельности является главной движущей силой всех сторон психического развития на переходе к младшему подростковому возрасту. Она начинает выступать как индивидуальная способность к самоизменению, к установлению границ Я [21, 30].

Внимание подростка все более и более направляется в сторону внутренней жизни. Разделение внутреннего и внешнего мира становится для подростка необходимостью в связи с теми потребностями, с теми задачами, которые выдвигает перед ним развитие [21].

К концу младшего школьного возраста формируется ряд относительно устойчивых качеств личности, которые начинают определять поведение ребенка, его деятельность и характер. Таким образом, физиологические изменения запускают процесс самопознания, а забота о гигиене становится важным способом проявления этого нового отношения младшего подростка к себе.

1.2. Гигиеническое воспитание как основа здорового образа жизни школьников.

Современный мир тесно связан с гиподинамией. При этом нарастает информационная нагрузки и, как правило, снижается двигательная активность человека. Все это неблагоприятным образом может сказаться на здоровье. Особенно это опасно для подростков, т.к. может в дальнейшем привести к ухудшению работы сердца и сосудов, повышая риск гипертонии, и других сердечно-сосудистых заболеваний, способствовать набору лишнего веса, негативно повлиять на развитие костей, суставов и мышц, ухудшению общей выносливости и силы. Отсутствие движения и повышенные умственные нагрузки могут также негативно повлиять на психологическое состояние школьников – вызвать тревожные расстройства, снизить качество сна, нарушить коммуникативные качества личности.

Одним из наиболее действенных механизмов профилактики данных негативных проявлений является гигиеническое воспитание, которое способствует не только просвещению, но и формированию устойчивых здоровьесберегающих поведенческих установок.

Гигиеническое воспитание представляет собой целенаправленный процесс формирования у детей и подростков понимания важности соблюдения санитарно-гигиенических норм, умения применять их на практике и стремления к ведению здорового образа жизни. Это не просто передача знаний, а формирование осознанной позиции, когда правила гигиены становятся частью ежедневного поведения [4].

В рамках образовательной среды гигиеническое воспитание выступает как мощное средство профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Под образом жизни большинством понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления [23].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии **«здоровый образ жизни»**. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [6].

С позиций генетической природы человека и ее соответствия условиям жизнедеятельности принято определять здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [10,42].

В основе здорового образа жизни лежат биологические (возрастной, энергетический, укрепляющий, ритмичный, аскетичный) и социальные (эстетичный, нравственный, волевой и само ограничительный) принципы [6].

Реализация этих принципов сложна, противоречива и не всегда приводит к желаемому результату. Одна из основных причин этого - отсутствие прочной, сформированной с раннего детства мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья. Формируя у детей устойчивые гигиенические навыки с раннего возраста, школа закладывает фундамент для их физического и психического благополучия в будущем.

По данным различных исследований, состояние здоровья российских школьников в последние годы ухудшается. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, около 90% российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья, и лишь 2–3% детей оканчивают школу здоровыми [37].

В старших классах до 15% увеличивается распространенность нарушений зрения и болезней органов пищеварения, у 77% старшеклассников развиваются такие заболевания, как искривление осанки (63%), ухудшение зрения (46%) и болезни ЖКТ (11%).

До 80% юношей по медицинским критериям не готовы к службе в Вооружённых силах [36,37].

В рационе питания у младших школьников выявлен дефицит белка (до 10%), кальция, фосфатов, цинка, фтора, витамина С, рибофлавина у 40–45% учащихся, а именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивный рост и перестройка органов и систем организма [38]. В 30% случаев у детей обнаруживаются проблемы, вызванные несоответствием рациона питания потребностям стремительно растущего детского организма.

За последние 15 лет распространенность различных отклонений среди подростков увеличилась: болезни органов пищеварения – в 2 раза, заболевания нервной системы – в 4,5 раза, болезни костно-мышечной системы – в 1,5–2 раза [32].

Эти данные подчеркивают необходимость введения дополнительных занятий по гигиеническому воспитанию для формирования грамотного отношения к своему здоровью, в том числе, личной гигиене, организации

режима дня, полноценному питанию и двигательной активности. Разнообразие методов – от интерактивных занятий до проектной деятельности – позволяет сделать процесс обучения не только полезным, а также интересным для учащихся.

Сложившаяся система образования не всегда способствует формированию здорового образа жизни, поэтому знания школьников о здоровом образе жизни не становятся их убеждениями. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям часто насаждаются в назидательной и категоричной форме, что не вызывает у них положительных реакций. А взрослые, и в том числе учителя, редко придерживаются указанных правил. Старшеклассники и студенты не занимаются формированием своего здоровья, т.к. это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

В настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь 10-15% опрошенных [37]. Это происходит как из-за отсутствия гигиенической грамотности, так и из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности.

В связи с этим актуально раннее введение уроков гигиены, позволяющих сформировать у подростков осознанное отношение к собственному телу и здоровью на фоне активных биологических изменений. Это закладывает фундамент для формирования устойчивого здорового образа жизни, способного сохранить физическое и психическое благополучие в будущем.

С биологической точки зрения, младший подростковый возраст (10–12 лет) является критически важным этапом в развитии организма. В этот период начинается пубертат – процесс полового созревания, сопровождающийся значительными изменениями в эндокринной системе, активной перестройкой гормонального фона и ускоренным ростом тканей. Эти физиологические преобразования делают организм подростка особенно чувствительным к

внешним факторам, включая образ жизни, уровень физической активности, питание и соблюдение личной гигиены [30].

Формирование гигиенических привычек в этот период оказывает прямое влияние на работу иммунной системы, состояние кожного покрова, функционирование пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. К примеру, несоблюдение правил гигиены может способствовать распространению кожных инфекций или ухудшению акне, что в подростковом возрасте способно не только повлиять на физическое здоровье, но и вызвать психологические трудности [8].

Кроме того, нейробиологические особенности подростков заключаются в активном развитии префронтальной коры головного мозга, ответственной за самоконтроль, планирование и принятие решений. Это создаёт благоприятные условия для усвоения знаний о здоровом образе жизни и закрепления полезных поведенческих паттернов [30].

Гигиеническое воспитание выступает как фактор, влияющий на общий стиль жизни ребёнка, его привычки, мотивацию и поведение в повседневных ситуациях. Последовательное внедрение гигиенических норм в школьную культуру делает здоровье не просто темой уроков, а реальной частью жизни.

Для достижения максимального эффекта в формировании здорового образа жизни необходима консолидация усилий школы, семьи и общественных институтов. Только в условиях единства подходов к гигиеническому воспитанию можно рассчитывать на устойчивый и долговременный результат. Родители, педагоги, медицинские работники – все они играют важную роль в этом процессе.

Гигиеническое воспитание – неотъемлемая составляющая системы формирования культуры здоровья у школьников. Оно служит как эффективным инструментом, так и значимым фактором укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и формирования ответственного отношения к себе. В современных условиях такой подход является важной инвестицией в здоровье нации и основу благополучного будущего [30].

1.3. Роль предмета «Биология» и «Окружающий мир» в формировании гигиенических навыков школьников

Требования современного времени обязуют образование быть ориентированным не только на передачу знаний, но и на формирование у обучающихся личностных компетенций, среди которых особое значение имеет развитие культуры здоровья и гигиенических навыков. Поэтому предметы «Биология» и «Окружающий мир», тесно связаны и обеспечивают целостность процесса обучения и воспитания, делая здоровье и соблюдение гигиенических правил для его сохранения в сознании школьника не абстрактной целью, а конкретной ценностью, которую он способен понять, оценить и сохранить.

Образование должно быть не только познавательным, но и практико-ориентированным. Чтобы учебный предмет стал действительно значимым для школьников, он должен находить отклик в их личной жизни и опыте. Так предмет «Окружающий мир» формирует у младших школьников первые представления о теле человека, правилах личной гигиены, необходимости правильного питания, физической активности и безопасного поведения в окружающем мире. Эти знания закладывают фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться более глубокое понимание физиологии и здоровья человека в курсе биологии [45].

Младшие школьники на практике осваивают важнейшие гигиенические привычки: регулярное мытьё рук, чистку зубов, соблюдение режима дня, правильный выбор одежды, основы здорового питания и т. д.

Предмет «Окружающий мир», является одним из первых школьных предметов, через который ребёнок начинает понимать взаимосвязь между образом жизни, состоянием здоровья и окружающей средой. Главная задача курса – не только познакомить детей с окружающим миром природы и человека, но также научить их заботиться о себе, понимать основы личной и

общественной гигиены, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью.

Роль учителя здесь состоит в том, чтобы не просто передать информацию, но и показать её значимость, связать учебный материал с реальной жизнью ребёнка. Только через осознанное понимание учащийся сможет применять полученные знания и сформировать полезные привычки, которые останутся с ним на всю жизнь [15].

С переходом в среднее звено школьного образования предмет «Биология» берёт на себя функцию углубления этих знаний. Здесь уже идёт системное изучение организма человека, его органов и систем, процессов жизнедеятельности и их взаимосвязей. Учащиеся получают научное обоснование тех правил, с которыми они уже знакомы. Например, знание о роли микроорганизмов и их жизнедеятельности позволяет понять, почему важно соблюдать чистоту и личную гигиену, а изучение пищеварительной системы помогает осознать важность сбалансированного питания.

Для школьников биология становится не просто наукой, а основой понимания собственного тела, здоровья и поведения, что делает этот предмет особенно ценным с точки зрения формирования «гигиенических навыков и культуры здоровья».

«Окружающий мир» закладывает базу — мотивационно-ценностную установку на здоровье, а «Биология» обеспечивает её научное обоснование, формируя ответственное и осознанное отношение к гигиеническим нормам. Вместе они способствуют как накоплению знаний, так и выработке устойчивых привычек, необходимых в повседневной жизни.

1.4. Внеурочная деятельность по учебным предметам «Биология» и «Окружающий мир»

Согласно ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт) нового поколения успешность современного человека определяют

ориентированность на знания и использование новых технологий, активная жизненная позиция, установка на рациональное использование своего времени и проектирование своего будущего, активное финансовое поведение, эффективное социальное сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни.

В настоящее время в России происходят серьезные изменения условий формирования личности школьника. Современный ребенок находится в огромном информационном и социальном пространстве, не имеющем четких внешних и внутренних границ. На него воздействуют потоки информации, получаемой благодаря телевидению, компьютерным играм, интернету, кино.

Воспитательное воздействие (не всегда позитивное) этих и других источников информации нередко является доминирующим в процессе его социализации. Решение задач воспитания школьников, их всестороннего развития, наиболее эффективно в рамках организации внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность – понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

В Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения внеурочной деятельности школьников уделено пристальное внимание, определены особое пространство и время в образовательном процессе как неотъемлемой части базисного учебного плана.

Под **внеурочной работой** понимают организованные на добровольных началах целенаправленные занятия учащихся, проводимые в свободное от учебных занятий время.

Внеурочная работа имеет огромное преимущество перед уроками – она не носит такого отпечатка обязательности и серьезности, не накладывает на учителя и учеников таких строгих правил, как на уроке, что позволяет использовать нестандартные и творческие приемы обучения. На внеурочных занятиях ученики ведут себя более раскованно, могут предлагать большее количество идей. На таких занятиях ученики работают не для оценки, а для

себя, ради себя, ради того, чтобы научиться тому, что им нравится и впоследствии может пригодиться в жизни [15,45,44].

Разнообразная внеурочная деятельность – важный источник эстетического опыта школьников. В ней удовлетворяются насущные потребности в общении, происходит творческое развитие личности, учащиеся имеют большие возможности для самопроявления, самореализации, развиваются лучшие черты и качества личности.

Проблема организации внеурочной деятельности в психолого-педагогической литературе изучается давно. В. А. Сухомлинский, например, писал: «школа становится очагом духовной жизни ... и замечательные блестящие уроки есть там, где имеется еще что-то замечательное, кроме уроков, где имеются и применяются самые разнообразные формы развития учащихся вне уроков».

А. С. Макаренко, В. Н. Сорока-Росинский, С. Т. Шацкий и другие педагоги рассматривали внеурочную работу как неотъемлемую часть воспитания личности, основанную на добровольности, активности и самостоятельности учащихся. Безусловно, воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание в свободное от обучения время. Школа должна ребенка «научить учиться», «научиться жить».

Вопросы организации внеурочной деятельности достаточно широко описаны современными дидактами: цели и задачи, а также виды внеурочной деятельности рассматривают В.И. Беликов, Л.П. Крившенко, И. П.Подласый, А. Сластенин и др.; конструктор внеурочной деятельности представлен в работах Л.В. Байбордовой и Д.В. Григорьева; вопрос технологической подготовки внеурочной деятельности рассмотрены в педагогическом опыте И.Г. Болтвиной и И.М. Малкова.

Внеурочная деятельность позволяет решить ряд важнейших задач в школе:

- обеспечивает благоприятную адаптацию ребёнка к школе;

- оптимизирует учебную нагрузку обучающихся;
- улучшает условия для развития ребёнка;
- учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Во внеурочной работе создаются условия для новых отношений между учителем и учащимися, где меняется позиция ученика, непосредственное педагогическое руководство переходит в опосредованное влияние учителя. Современный учитель должен не только четко выделять задачи внеурочной деятельности, выбирать и реализовывать эффективные способы их решения, но и постоянно проводить корректировку этих задач с точки зрения актуальной социально-экономической ситуации, совершенствовать и пополнять свой профессионально-педагогический опыт.

Внеурочные работы имеют большое значение для формирования личности ученика: развивают самостоятельность, прививают интерес к изучаемым биологическим объектам и явлениям, школьники овладевают исследовательскими умениями, у них вырабатываются волевые качества, аккуратность и трудолюбие.

При внеурочной работе следует придерживаться следующих принципов: регулярность проведения занятий; добровольность участия; разнообразие форм учебной деятельности; постоянный мониторинг формирующихся компетенций; систематическая самостоятельная подготовка учащихся [15].

Роль внеурочной деятельности по предметам «Биология» и «Окружающий мир» очень важна для полноценного развития учащихся и углубления их знаний. Основные аспекты её значения включают:

1. Расширение интереса к предмету: внеурочные мероприятия, такие как экскурсии, лабораторные работы, конкурсы и проекты, помогают учащимся лучше понять биологические процессы и стимулируют интерес к науке.

2. Практическое применение полученных знаний: позволяет применять полученные знания на практике – например, в природоохранных акциях, наблюдениях за природой или участии в научных исследованиях

3. Развитие исследовательских навыков: участие в проектах и экспериментах способствует развитию аналитического мышления, умения работать в команде и самостоятельности.

4. Формирование экологической ответственности: внеурочные мероприятия часто связаны с экологическими акциями, что помогает формировать у подростков бережное отношение к природе и понимание важности охраны окружающей среды.

5. Подготовка к будущей профессиональной деятельности: углубленное изучение биологии вне уроков способствует выбору профессии в области медицины, сельского хозяйства, экологии и других смежных областях.

6. Социальное развитие: внеурочная деятельность способствует развитию коммуникативных навыков, лидерских качеств и умению работать в коллективе.

Таким образом, внеурочная деятельность по предметам «Биология» и «Окружающий мир» играет ключевую роль в формировании у подростков не только глубоких знаний, но и важных личностных качеств, необходимых для их будущего профессионального и личностного роста [15].

Содержание внеурочных занятий во многом определяется интересами учеников. Эти занятия должны вызывать натуралистический интерес у школьников и способствовать отдыху; формировать у учеников ответственность за порученное дело в результате физического труда; способствовать выбору будущей профессии.

Методы организации деятельности школьников во внеурочной работе во многом совпадают с методами организации учеников на уроке.

Виды (формы) внеурочной работы по биологии можно классифицировать по разным принципам:

1) с учетом количества участников выделяют: индивидуальные, групповые и массовые виды внеурочных занятий.

2) по реализации занятий во временных рамках – эпизодические и постоянно действующие.

3) по содержанию – внеурочные занятия по ботанике, зоологии, анатомии, общей биологии, личной гигиены и общего плана.

Рассмотрим более подробно некоторые виды занятий.

Индивидуальные внеурочные занятия. Такие занятия учитель проводит с учениками в процессе кружковой работы, на этапах подготовки к олимпиаде, при подготовке биологических вечеров и конференций, чтение дополнительной литературы по биологии [15].

Факультативы. Небольшие группы учеников (15-17 человек) работают по программам Министерства образования либо по авторским программам учителя. Факультативы строятся на добровольных началах с учетом интересов учеников. Цель факультативов – дать ученикам более глубокие знания по отдельным темам биологии. Например, факультативные занятия по личной гигиене направлены на формирование у школьников устойчивых навыков ухода за собой и поддержания здоровья.

Массовая внеклассная работа. Организуется по инициативе учителя, кружковцев и проводится при активном содействии администрации и актива школы, других учителей-предметников. Ее виды весьма разнообразны. От учителя организация массовой работы требует значительного напряжения и умения вовлечь большой коллектив (иногда всей школы), сориентировать на длительную натуралистическую и экологическую деятельность.

Выставки работ учеников. Имеют значение для развития интереса к биологии. Их организацию лучше приурочить к проведению массового биологического мероприятия, олимпиаде, даже к родительскому собранию.

Основными показателями эффективности внеурочной работы по биологии являются следующие: в процессе внеурочных занятий ученики развивают творческие способности, инициативу, наблюдательность и

самостоятельность, приобретают практические умения и навыки, развивают интеллектуальные и мыслительные способности, вырабатывают в себе настойчивость, самостоятельность и трудолюбие, развивают интерес к окружающей среде, приобретают умение работать в разными источниками информации, у них формируется естественнонаучное мировоззрение, повышается общий уровень культуры школьников [3,15,44].

ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель практической части работы: разработать и апробировать программу гигиенического воспитания и формирования ЗОЖ младших подростков в процессе внеурочной деятельности.

Задачи практической части работы:

1. Разработать и провести анкету для выявления сформированности гигиенических знаний и навыков младших подростков.
2. Разработать программу внеурочных занятий с целью гигиенического воспитания и формирования ценностей здорового образа жизни у младших подростков.
3. Оценить уровень гигиенического воспитания у младших подростков на констатирующем, формирующем и контрольном этапе эксперимента.
4. Сформулировать выводы и рекомендации по организации подобных занятий в образовательной практике.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Анализ анкет школьников 10-11 лет.
3. Наблюдение,
4. Беседа, тестирование,
5. Педагогический эксперимент,
6. Количественный и качественный анализ результатов исследования
7. Обобщение полученных данных.

Для проведения исследования нами была проведена анкета, содержащая вопросы, позволяющие оценить уровень сформированности гигиенических знаний, и сформированность представлений о здоровом образе жизни младших подростков. В основу анкеты лег опросник «ЗОЖ», разработанный институтом возрастной физиологии РАО, под руководством д.б.н. М.М.

Безруких, а также модифицированный опросник О.С. Васильевой и Ф.Р. Филатова «Здоровье или болезнь?» (адаптация Г.А. Хакимовой) [9]. Вопросы анкеты представлены в Приложении 1.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Диагностика уровней сформированности гигиенического воспитания младших подростков на констатирующем этапе эксперимента

В нашем анкетировании приняло участие 34 обучающихся четвертого класса МБОУ «Гимназия №53» г. Пензы в возрасте 10 – 11 лет (16 мальчиков и 18 девочек).

Для начала работы было важно выявить уровень гигиенического воспитания и практических умений в данной области младших подростков.

Диагностика уровня сформированности гигиенических знаний проводилась по трем критериям: когнитивный, ценностный и деятельностный. По каждому критерию было выделено 3 уровня сформированности: высокий, средний (недостаточный) и низкий.

При ответах на вопросы составленной нами анкеты учащиеся читали и отмечали ответы, которые они считают правильными. За каждый правильный вариант ответа на вопросы с 1 по 19 школьник получал 1 балл. В последующем подсчитывалась сумма и определяется уровень сформированности каждого из критериев. Вопросы с 20 по 25 анализировались отдельно.

Когнитивный критерий (вопросы с 1 по 14) позволил определить наличие у школьников знаний о здоровье, правилах гигиены, организации режима питания и распорядка дня, способах сохранения и укрепления здоровья.

Ценностный критерий (вопросы 20, 24, 25) определялся желанием, заинтересованностью и мотивацией к овладению гигиеническими навыками, а также способами сохранения и укрепления собственного здоровья.

Поведенческий критерий (вопросы 15-19, 22, 23) рассматривался через такие показатели как: активное и грамотное применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни.

В ходе экспериментальной работы были проведены констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

На констатирующем этапе исследовательской работы было необходимо:

- 1) выявить начальный уровень представлений и понятий школьников о гигиене и здоровом образе жизни;
- 2) установить степень интереса к гигиеническому воспитанию;
- 3) определить выполнение детьми санитарно-гигиенических требований.

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

Рассмотрим результаты определения показателей гигиенического воспитания учащихся на констатирующем этапе эксперимента (рис. 1).

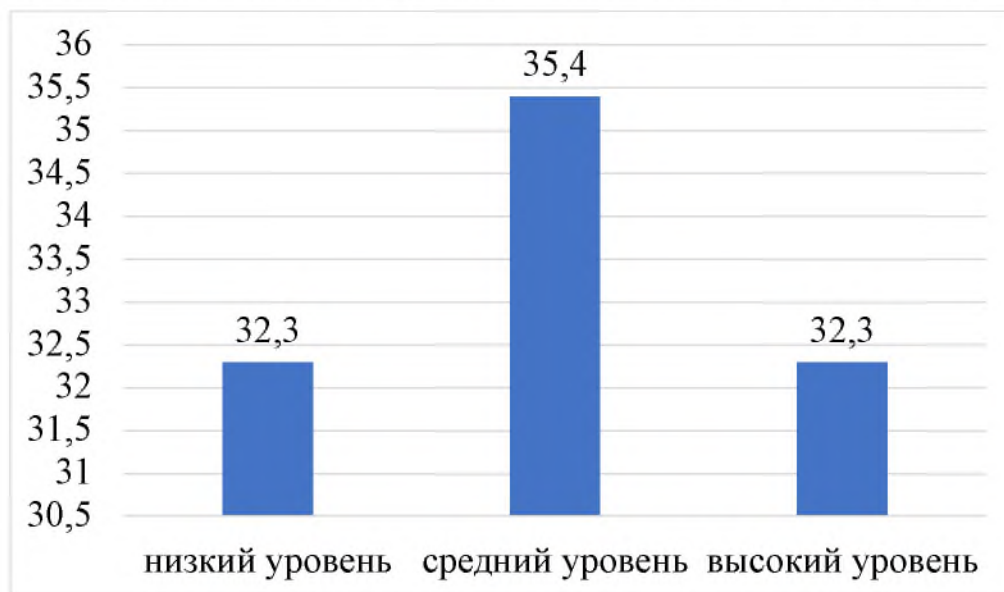


Рисунок 1. Результаты исследования уровня гигиенических знаний школьников на констатирующем этапе эксперимента (когнитивный компонент)

Анкетирование показало, что в классе высокая осведомленность по вопросам гигиены наблюдается у 32,3% учащихся. Школьники данной группы обладают информацией, касаемой гигиенического воспитания и здоровья не

только в рамках общешкольной программы, но и данными, полученными из семьи и самостоятельно.

Средний уровень знаний отмечен у 35,4% обучающихся. Они обладают неполным объемом знаний о гигиене и здоровье.

Количество учащихся с низким уровнем когнитивного компонента на начало эксперимента составило 32,3%. Это говорит о недостаточном понимании ими правил и принципов личной и общественной гигиены, необходимых для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Это отразилось в следующих аспектах:

- недостаточные знания о важности регулярной гигиены тела, рук, полости рта;
- непонимание роли чистоты в предотвращении инфекционных заболеваний;
- непонимание важности правильного ухода за кожей, волосами, ногтями;
- недостаточное знание о гигиене питания и окружающей среды.

Таким образом, анализ уровней представлений и понятий младших подростков о гигиенических навыках и здоровом образе жизни, позволил установить следующее:

- представления младших подростков о своем теле, его функциях и строении недостаточно полны и основаны в основном на собственных наблюдениях и чувствах;
- нет системы, по которой младший подросток получает и применяет навыки здорового образа жизни на практике;
- не всегда и не у всех есть положительные примеры для подражания в сфере здоровьесбережения;
- уровень представленных знаний у младшего подростка по проблеме сохранения здоровья недостаточен для самостоятельного формирования и охраны собственного здоровья.

Мы можем заметить, что соотношение количества учащихся в каждом уровне примерно одинаков, и большее количество учеников находится на среднем и низком уровнях.

Анализируя результаты сформированности представлений о ценности ЗОЖ и гигиенических знаний и навыков (рис. 2), следует отметить, что большинство обучающихся имеет средний и низкий уровень (41,2 и 32,3%).

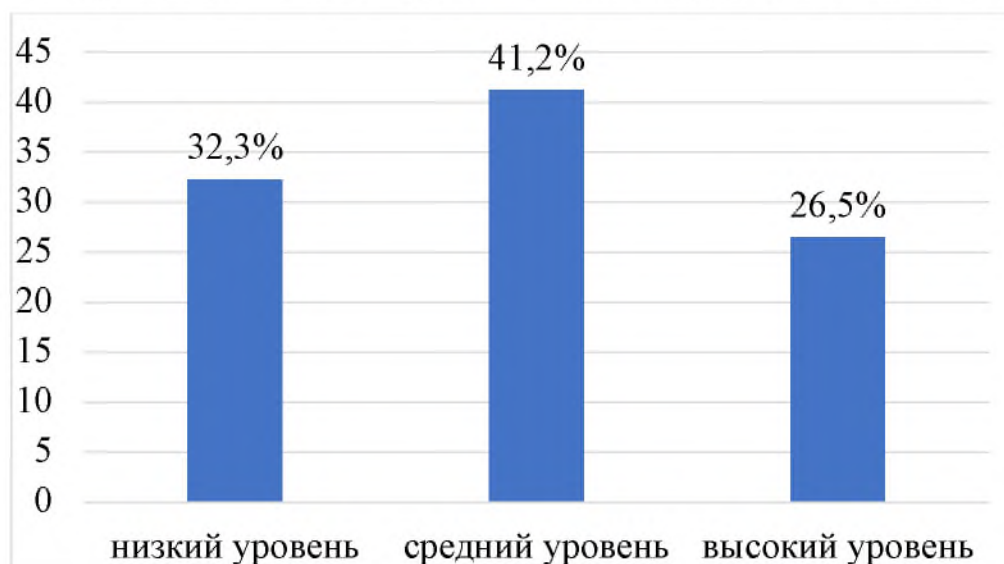


Рисунок 2. Результаты исследования представлений о ценности гигиенических знаний и здорового образа жизни школьников на констатирующем этапе эксперимента (ценностный компонент)

У значительной части школьников отсутствует осознанное понимание и важности поддержания здоровья через правильные привычки и поведение, через соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Они недооценивают значимость правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек. Их приоритеты связаны с комфортом или развлечениями, а не с заботой о здоровье, часто отсутствует мотивация к ведению здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

Анализ поведенческого компонента показал, что низкий уровень гигиенических навыков наблюдается у четверти опрошенных младших подростков (рис. 3). Большая часть школьников имеет средний и высокий уровень по данному показателю (32,3% и 44,1% соответственно).

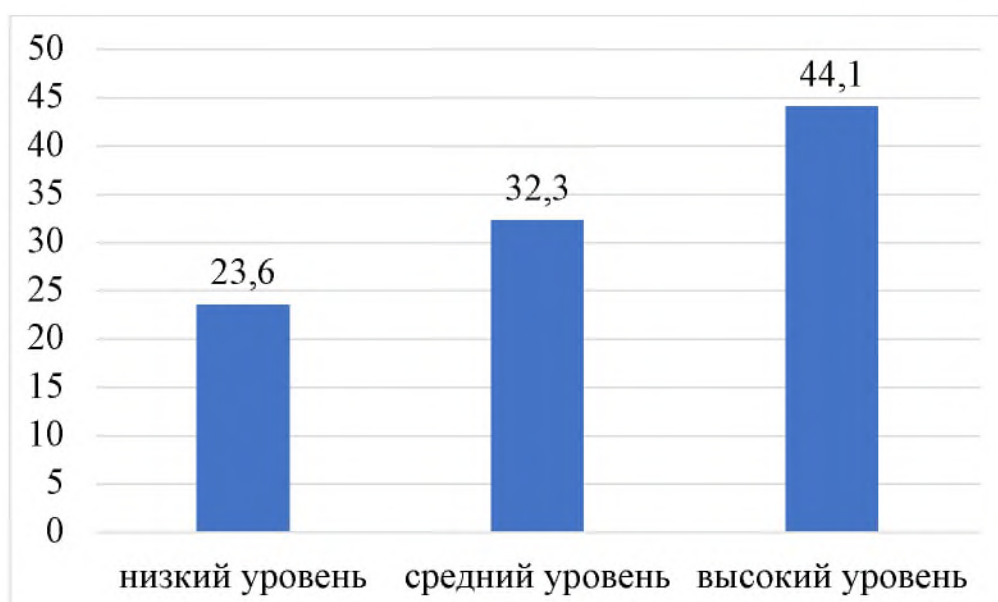


Рисунок 3. Результаты исследования активности применения школьниками гигиенических навыков на констатирующем этапе эксперимента (деятельностный компонент)

Как положительный момент следует отметить, что большинство подростков знают и применяют на практике основные гигиенические правила (например, мытьё рук перед едой, уход за полостью рта, соблюдение чистоты тела). Они осознают важность гигиены для здоровья, но иногда могут допускать ошибки или забывать о необходимости соблюдать санитарно-гигиенические правила, могут сталкиваться с трудностями в поддержании гигиены в определённых ситуациях или при высокой занятости.

Качественный анализ результатов оценки деятельностного компонента показал, что у больше, чем половины детей наблюдаются проблемы с их применением на практике. Санитарно-гигиенические навыки полностью не сформированы, выражаются стихийно и не качественно. Так же слабо проявляется потребность в выполнении санитарно-гигиенических норм и нуждается в постоянном контроле педагога или родителей.

Проанализируем более детально ответы детей на вопросы анкеты. О необходимости соблюдения элементарных правил личной гигиены как меры профилактики заразных кожных заболеваний осведомлена большая часть

респондентов. Моют руки перед едой 88,2% опрошенных, не моют никогда 5,9% детей. Моют руки после туалета 73,5% школьников, не моют никогда 8,8% школьников. На вопрос «Моете ли Вы руки после игры с животными?» «да» ответили 41,2% подростков, «нет» - 29,4% человека (рис. 4).

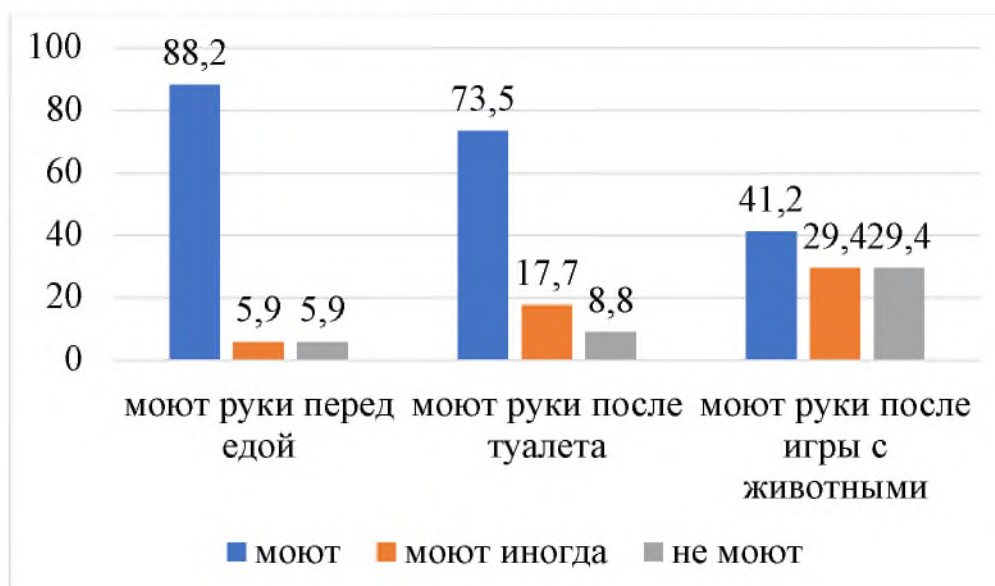


Рисунок 4. Результаты ответов на вопросы о соблюдении гигиены рук

Таким образом выяснено, что основная часть детей моют руки перед едой и после посещения туалета. Однако печальным является факт наличия школьников, пренебрегающими этими элементарными гигиеническими навыками. Хотя многие из них, как показали результаты анкеты, знают, что это необходимые гигиенические навыки, а также способы профилактики инфекционных заболеваний.

Информированность младших подростков о гигиене тела также находится на достаточно высоком уровне. Школьники знают, для чего нужно соблюдать гигиену тела, волос, менять нательное белье, принимать душ или ванну. Но лишь половина опрошенных делает это с необходимой частотой и регулярностью.

На вопрос «какие действия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными», 91,2% выбрали «регулярные занятия спортом. Но лишь

55,9% ответили, что делают зарядку каждый день или посещают спортивные секции.

Известно, что современные школьники слишком много времени проводят за экранами гаджетов. В условиях глобальной компьютеризации дети вынуждены часами проводить за мониторами компьютеров, например выполняя домашнее задание в «Яндекс учебнике» или подбирая информацию в рамках подготовки к урокам.

Настораживают ответы на вопрос «Как долго ты проводишь время за экраном телефона, компьютера или телевизора?» Так, 64,7% опрошенных тратят на данный вид деятельности более 2х часов в день, 26,5% - 1 час в день, 8,8% – 30-40 минут в день (рис. 5).

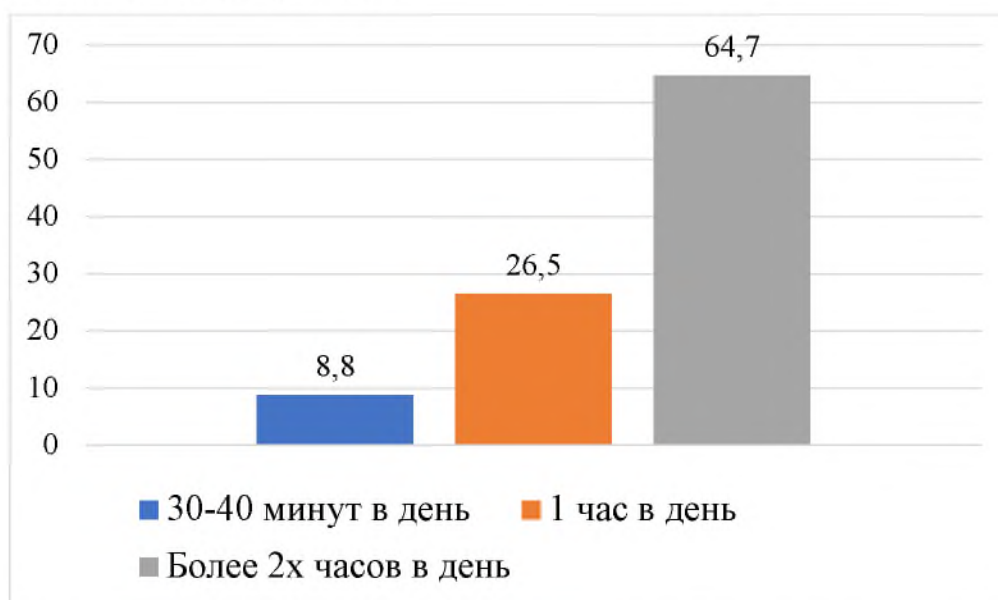


Рисунок 5. Время, затрачиваемое школьниками на просмотр телевизора, компьютера, планшета, телефона

При этом, большинство школьников знают, что для их возраста безопасное время просмотра экрана составляет 15-20 минут в день.

Для нашего исследования было важно определить, интересна ли детям информация о строении и функционировании организма, о своем здоровье и способах его укрепления. К сожалению, около 17% школьников не

интересуются данной информацией или проявляют к ней недостаточный интерес. Результаты опроса представлены на рисунке 6.

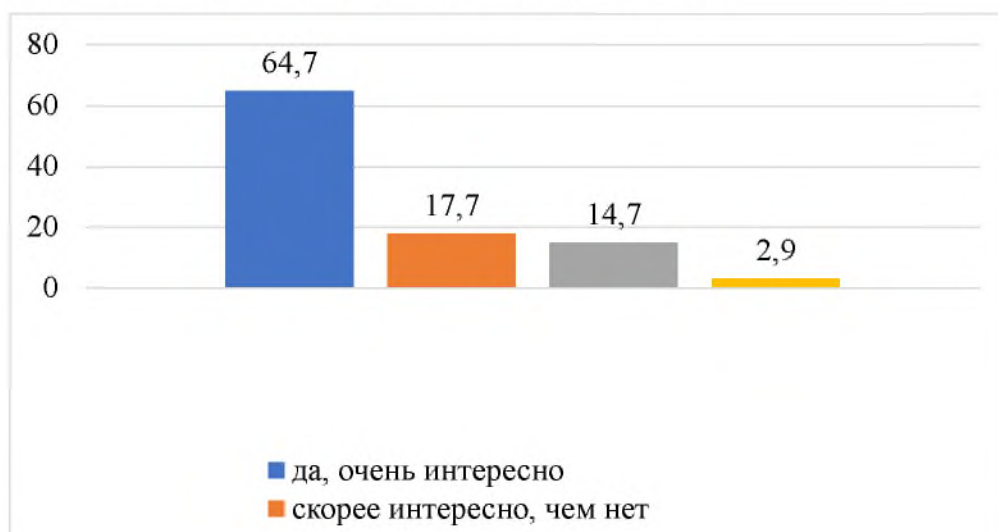


Рисунок 6. Интерес младших подростков к гигиеническим знаниям

Нам было важно узнать, откуда подростки чаще всего узнают информацию о здоровье и о том, как заботиться о нем. Чаще всего это происходит дома и в школе (70,5% и 64,7% соответственно). На третьем месте в качестве источника информации находятся интернет и телевидение (35,3%). Реже всего информацию о здоровье подростки получают от друзей, из книг и журналов (12,5% и 8,8% соответственно).

Таким образом, исследование показало, что большинство младших подростков обладают достаточно высоким уровнем теоретических знаний, понимают важность соблюдения определенных правил гигиены и ЗОЖ. В тоже время, у школьников наблюдается несформированность практических навыков личной гигиены.

Таким образом, данные анкетирования говорят о том, что большинство опрошенных школьников уже обладает базовыми знаниями и навыками, но им ещё нужно закреплять привычки и повышать сознательность в соблюдении гигиенических требований для достижения более высокого уровня личной гигиены и здорового образа жизни.

Таким образом мы пришли к выводу о необходимости разработки системы внеурочных занятий по формированию гигиенических навыков и повышению информированности о ЗОЖ школьников 10-11 лет.

2.2. Разработка и реализация программы гигиенического воспитания младших подростков

Разработка и реализация программы гигиенического воспитания младших подростков – важный этап формирования у них правильных гигиенических привычек и осознанного отношения к своему здоровью.

Целью данной программы являлось формирование у младших подростков устойчивых гигиенических навыков, повышение их информированности в вопросах гигиены и ЗОЖ, а также осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

Основными задачами программы являлись:

- формирование у младших подростков ценностного отношения к своему здоровью
- повышение информированности по вопросам гигиены и ЗОЖ;
- формирование гигиенических навыков учащихся и навыков ведения ЗОЖ;
- воспитание негативного отношения к нарушению гигиенических норм и правил, способных нанести вред здоровью человека.

Основные этапы и компоненты разработанной нами программы включали:

- определение целей и задач гигиенического воспитания младших подростков;
- разработка содержания программы;

- проведение цикла занятий, направленных на формирование у подростков понимания важности гигиены для сохранения и укрепления здоровья;
- развитие практических навыков соблюдения правил личной и общественной гигиены;
- использование игровых методов, конкурсов, ролевых игр для закрепления знаний.

Основными методами и формами работы являлись: беседы, демонстрации, практические занятия и мастер-классы.

Программа реализовывалась в рамках классных часов в период с ноября 2024 года по апрель 2025 года.

Нами также осуществлялось взаимодействие с родителями школьников, с целью создания ими условия для самостоятельной практики и отработки полученных теоретических знаний дома.

Ниже представлены темы и краткое содержание занятий программы гигиенического воспитания и формирование интереса к здоровому образу жизни у младших подростков.

1. Личная гигиена – основа здорового образа жизни.

Цель занятия:

Сформировать у младших подростков представление о личной гигиене как части культуры поведения и здорового образа жизни.

Занятие проходит в увлекательной живой форме: через игровые ситуации, обсуждения и реальные примеры младшие подростки узнают, как забота о себе влияет на здоровье и уверенность. Это занятие пробуждает интерес детей к освоению гигиенических навыков, помогает понять, что чистота – не просто правило, а стиль жизни современного здорового человека.

2. Твой организм – твой друг: питание, которое помогает быть здоровым.

Цель занятия:

Сформировать у младших подростков представление о полезных и вредных продуктах, закрепить представление о влиянии принимаемой пищи на активность, самочувствие, способствовать применению полученных знаний в практике питания.

На этом занятии в интерактивной форме ребята учатся выбирать полезную еду и понимать, что питание является важной основой здоровья и здорового образа жизни.

3. Чистая кожа без проблем – это просто.

Цель занятия:

Формирование устойчивых поведенческих навыков личной гигиены по уходу за кожей лица и тела.

Это занятие помогает подросткам понять, как правильно ухаживать за кожей в период активных изменений в организме. Через обсуждение и наглядные примеры учащиеся узнают, что здоровая красивая кожа – это результат простых, но регулярных действий.

4. Сон и зрение: как отдыхать и беречь глаза каждый день.

Цель занятия:

Сформировать понимание важности здорового сна, правильно организованного режима дня для полноценного отдыха для здоровья.

На этом занятии в интерактивной форме школьники учатся простым привычкам, которые помогают глазам отдыхать и сохранять здоровье даже при активном использовании гаджетов.

5. Как одежда и обувь влияют на наше здоровье.

Цель занятия:

Сформировать у младших подростков понимание, как правильный выбор обуви и одежды поможет сохранить здоровье.

Это занятие знакомит школьников с тем, почему важно выбирать удобную и подходящую по сезону одежду и обувь, также получают практические гигиенические рекомендации по уходу за своим гардеробом.

6. Движение – это жизнь.

Цель занятия:

Сформировать у младших подростков понимание, что движение и регулярная физическая активность важна для здоровья и физического развития.

Это занятие поможет учащимся через специальные подвижные игры и упражнения понять, как физическая активность улучшает самочувствие, повышает энергию и способствует укреплению здоровья. А также научит применять эти знания в жизни.

7. Мир микробов: друзья и враги нашего тела.

Цель занятия:

Сформировать представление о вредных и полезных микроорганизмах для организма человека.

На этом занятии учащиеся в увлекательной форме узнают, что такое микроорганизмы и какую роль они играют в жизни человека.

Занятия проводились 1 – 2 раза в месяц во время классных часов.

Как пример, рассмотрим конспект одного из занятий:

«Чистая кожа без проблем – это просто».

Цель: формирование устойчивых поведенческих навыков личной гигиены по уходу за кожей лица и тела у младших подростков.

Задачи:

- дать представление о роли кожи как органа и ее функциях;
- объяснить причины появления возрастных кожных проблем (акне, высыпания и раздражения) и способах их профилактики;
- сформировать осознанное отношение к ежедневным гигиеническим процедурам ухода за кожей лица и тела понимание связи между чистотой, здоровьем и внешним видом;
- развить интерес к биологическим знаниям;

- закрепить навыки личной гигиены с помощью практической работы.

План занятия:

1. Просмотр мультфильма
2. Беседа по теме занятия: «Чистая кожа без проблем – это просто»
3. Опыты: «Микробы боятся мыла», «Мой тип кожи»
4. Рефлексия.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята. Меня зовут Светлана Николаевна. Сейчас у нас с вами пройдет необычное занятие. А о чем оно, вы узнаете, посмотрев мультфильм.

Просмотр мультфильма «Смешарики. Личная гигиена».

Скажите, вы догадались какая тема занятия?

Ответы детей.

2. Беседа по теме занятия

Ребята, как вы думаете, что такое личная гигиена? (Рефлексия по уже пройденному материалу)

Ответы детей (мыть руки перед едой, чистить зубы и т.д.)

Мы с вами можем сделать вывод, что забота о коже лица и тела, зубах и волосах – это очень важно. Сегодня вы узнаете, как соблюдение личной гигиены поможет вам быть здоровыми, красивыми и стройными.

Ребята, как вы думаете, что помогает нашему телу защищаться от жары, холода, микробов и грязи?

(Ответы детей.)

Правильно – это наша кожа. Она как щит – защищает нас каждый день.

Демонстрация макета кожи детям (рис. 7).

Рассказать о строении кожи как органе человека.

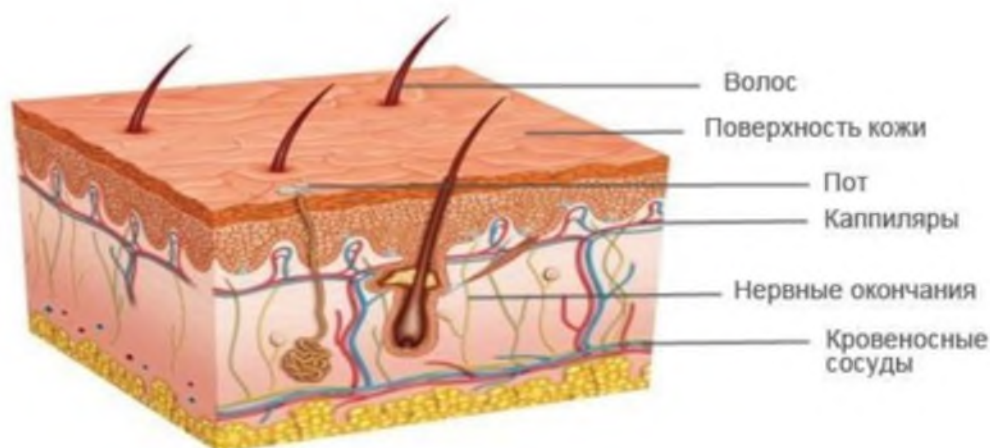


Рисунок 7. Строение кожи человека

Но чтобы кожа оставалась здоровой, её нужно беречь и правильно ухаживать за ней. Сегодня мы поговорим о том, как это делать.

Зачем ухаживать за кожей?

Каждый день на коже появляется грязь, пот и микробы. Их мы не видим, но они там есть. Если не умываться и не мыться, кожа может стать грязной, воспалиться, покрыться прыщами. Самый простой и важный способ защитить себя – это мыть тело и руки с мылом!

Задать вопросы детям о том, как часто они моют свое тело и руки с мылом.

Уход за телом

Вот что нужно делать каждый день:

1. Мыться с мылом – особенно в жару, после физкультуры и активных игр. Это убирает грязь, пот и микробов.
2. Мыть руки с мылом – перед едой, после улицы и туалета.
Руки – это главный путь, по которому микробы попадают в организм!
3. Пользоваться личным полотенцем. Не делитесь им с другими.
4. Надевать чистую одежду – особенно нательное бельё и носки.

Уход за кожей лица

Особое внимание необходимо уделять коже лица. У вас наступает подростковый возраст. В организме происходят значительные изменения –

начинают активно работать сальные и потовые железы. Это приводит к появлению кожного жира и специфичного запаха тела. Употребление фастфуда, чрезмерного количества сладостей могут способствовать чрезмерной работе сальных и потовых желез.

Если кожного сала выделяется слишком много – на коже начинают размножаться микробы, что может привести к появлению прыщей.

Для того, чтобы этого избежать, а также исключить появление неприятного запаха, необходимо соблюдать следующие правила:

- а) умывайтесь утром и вечером (специальными мягкими очищающими средствами)
- б) не трогайте лицо грязными руками.
- в) пользуйтесь отдельным чистым полотенцем.
- г) если появляются прыщи – не давите их, а обратитесь к взрослым

3. Опыт «Микробы боятся мыла» (рассказать, что подробно о микробах дети узнают на уроках биологии и что изучает наука биология) В миску с водой высыпается пакетик черного молотого перца. Затем ребенок опускает руку в воду и перец остается на руках. Второй ребенок намыливает руки и тоже опускает руку в воду с перцем. На руках ничего не остается.

Рассказ о видах мыла:

Ребята, мыло бывает 2х видов: жидкое и кусковое (твердое). Рассмотрим каждое подробно (рис. 8).

Жидкое мыло удобно в использовании, более гигиенично. Легко дозируется и часто содержит дополнительные увлажняющие компоненты, которые смягчают кожу, но при этом оно более быстро расходуется.



Рисунок 8. Виды мыла

Твердое мыло может долго храниться, не требует пластиковой упаковки, поэтому безопасней для экологии, зачастую имеет более выгодную стоимость. При этом часто сушит кожу рук. Не удобно использовать в общественных местах.

Оба вида мыла хорошо очищают кожу рук и тела от загрязнений.

А вот кожа лица нуждается в специализированном уходе. Нужно особое очищающее средство чтобы убрать лишний жир и загрязнения с кожи, но при этом не пересушивать ее.

Ребята, давайте проведем с вами простой опыт по определению типа вашей кожи.

Цель опыта – показать, как по отпечатку на салфетке определить тип кожи (сухой, нормальный, жирный или комбинированный)

Методика проведения опыта

1. Ученики закрывают лицо салфеткой и тщательно промакивают лоб, виски, нос, щёки, подбородок и другие части лица.
2. Салфетку разворачивают и рассматривают получившийся отпечаток.
3. На участках, соприкасавшихся с жирной кожей, остаются следы.

Примеры результатов

- Сухая кожа – на салфетке нет жирных пятен.
- Нормальная кожа – незначительные жировые отпечатки (возможно, в области лба и носа).
- Жирная кожа – сильные жирные пятна по всему лицу.
- Комбинированная кожа – в области Т-зоны (подбородок, лоб, нос) жирные пятна, а на щёках – отсутствуют.

Ребята, важно учитывать, что тип кожи может меняться со временем и под воздействием внешних факторов. Для более точного результата рекомендуется проводить опыт в разные сезоны.

Специальные средства для умывания лица (рису. 9) могут иметь различные текстуры:



Рисунок 9. Средства для умывания лица

Гелевые чаще всего используют для очищения жирной и проблемной кожи в их составы добавляют противовоспалительные компоненты такие как эфирное масло чайного дерева, салициловую кислоту в малых дозах, а также оксид цинка. При этом важно чтобы мыльная основа в виде ПАВ (рис. 10) (поверхностно активное вещество) была мягкой и бережно очищала кожу.

ПАВ — поверхностно-активные вещества

АГРЕССИВНЫЕ ПАВ

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)/ лаурил сульфат натрия
- Sodium Laureth Sulfate (SLES)/лаурет сульфат натрия
- Cocamidopropyl Betaine
- Sodium Cocoyl Glutamate
- Sodium Cocoamphoacetate



МЯГКИЕ ПАВ

- Lauryl Glucoside/ лаурил глюкозид
- Coco Glucoside/ коко глюкозид
- Decyl Glucoside/ децил глюкозид
- природные сапонины из растений. Например: saponaria officinalis, pomaderris kumerahou
- Cocamidopropyl Betaine
- Sodium Cocoyl Glutamate

Рисунок 10. Виды ПАВ в составах очищающих средств для лица

Пенки содержат больше мыльных компонентов, подходят для нормальной и комбинированной кожи, возможно их использовать при единичных прыщиках и черных точках.

Молочко чаще всего используют для очищения сухой кожи. В составе молочка содержатся различные масла, подходящие для кожи лица – это масло виноградной косточки, масло ши. Молочко бережно очищает кожу лица и оберегает от пересушивания.

Также существуют средства дополнительного очищения, к ним относятся: гидрофильные масла, мицеллярные воды, тоники и лосьоны.

Гидрофильные масла и мицеллярные воды служат средствами для удаления макияжа их обязательно нужно смывать с кожи водой. Иначе при регулярном применении они могут повреждать барьерные функции кожи.

Тоники – это средства дополнительного очищения кожи, они устраняют остатки загрязнений. Тоники не требуют смывания.

Лосьоны – помогают увлажнить кожу, как правило, содержат в составе большее количество увлажняющих компонентов, чем тоники, также не требуют смывания.

Заключение

Запомните: чистая кожа – индикатор здоровья человека. Если кожа повреждается и на ней появляются различные высыпания, это может быть следствием внутренних заболеваний и несоблюдения правил личной гигиены. Мытьё рук и тела – это важный способ сохранить здоровье!

Мыло является важным и необходимым средством очищения кожи от грязи и микробов.

4. Рефлексия. Вопрос детям:

Что вы теперь знаете о пользе мыла и воды? Почему мыть руки и тело – это защита?

Ответы детей

Ребята, а как вы думаете, почему гигиена это не только про чистоту, но и про уважение к себе и другим?

Ответы детей

Раздача памяток «Личная гигиена».

В рамках реализации данной программы нами были проведены беседы с родителями школьников о психофизиологических особенностях младшего и важности гигиенического воспитания в этом возрасте. До родителей были донесены результаты анкетирования детей, обсуждены наиболее проблемные моменты полученных данных, предложены темы домашних бесед с подростками.

По завершению занятий по гигиеническому воспитанию, направленных на формирование интереса к здоровому образу жизни, нами была проведена повторная диагностика школьников.

3.3. Оценка уровня гигиенического воспитания младших подростков на контрольном этапе эксперимента

После окончания экспериментальной работы был проведен контрольный этап исследования и повторное анкетирование.

Цель контрольного этапа исследования: выявить результаты экспериментальной работы по гигиеническому воспитанию и формированию навыков здорового образа жизни у младших подростков во внеурочной деятельности.

На данном этапе исследовательской работы было необходимо:

- 1) выявить уровень представлений и понятий школьников о гигиене и здоровом образе жизни после окончания реализации программы;
- 2) установить степень интереса к гигиеническому воспитанию на контрольном этапе исследования;
- 3) определить выполнение детьми санитарно-гигиенических требований.

Рассмотрим результаты определения показателей гигиенического воспитания учащихся на контрольном этапе эксперимента.

Анализируя сформированность когнитивного компонента гигиенических знаний (рис. 11), можно сделать вывод, что проведенная работа способствовала повышению уровня знаний младших подростков в вопросах гигиены и здорового образа жизни.

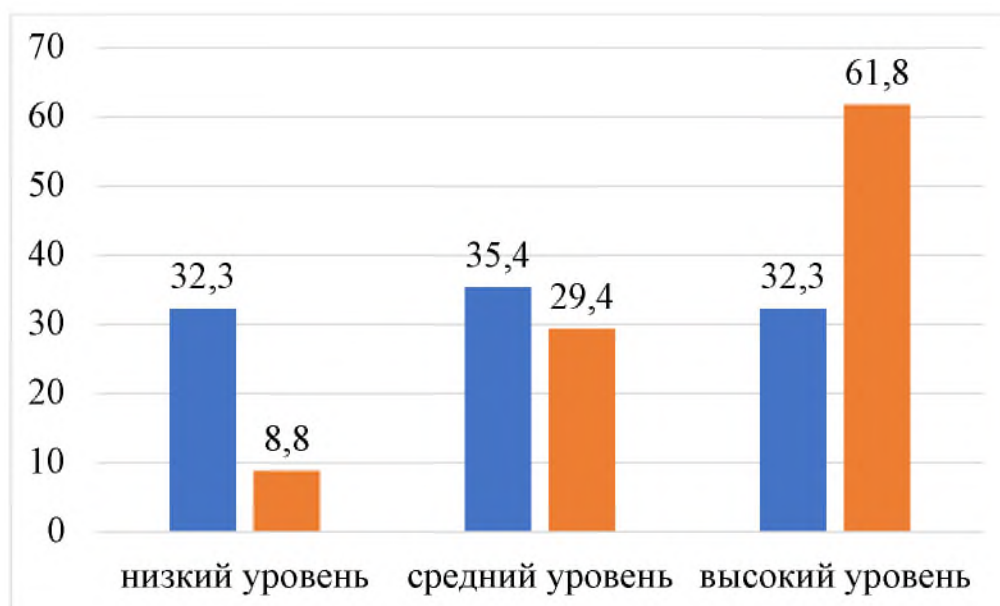


Рисунок 11. Сравнительные результаты исследования уровня гигиенических знаний школьников (когнитивный компонент)

Количество подростков с высоким уровнем сформированности когнитивного компонента увеличилось почти в 2 раза за счет снижения числа школьников со средними и низкими показателями. Учащиеся стали четко знать основные правила здорового образа жизни, доступные для них способы сохранения и укрепления здоровья. Они понимают важность правильного ухода за кожей, волосами, регулярной гигиены тела, рук, полости рта, гигиены питания и окружающей среды.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что уровень понимания ценности и значимости гигиенических знаний и навыков у младших подростков, принявших участие в эксперименте, стал значительно выше, чем на начальных этапах работы. Количество школьников с низким уровнем данного критерия снизилось в 3 раза, а с высоким – увеличилось в 2,3 раза. За счет этого произошло снижение количества школьников со средним уровнем в 1,5 раза (рис. 12).

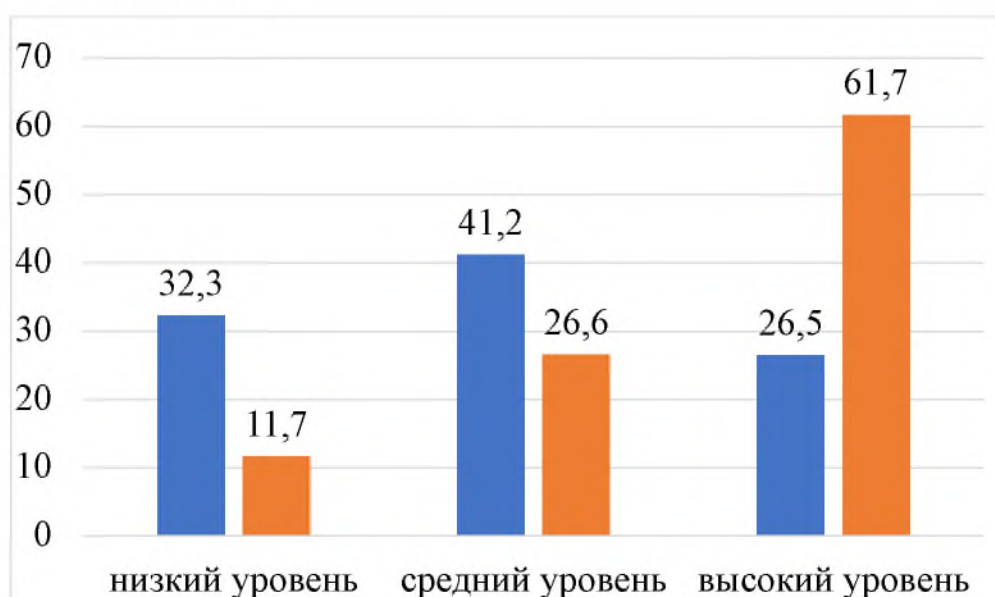


Рисунок 12. Сравнительные результаты исследования представлений о ценности гигиенических знаний и здорового образа жизни школьников (ценностный компонент)

Нами выявлено, что по окончании эксперимента практически все младшие школьники показали более высокий уровень сформированности деятельностного компонента гигиенического воспитания (рис. 13).

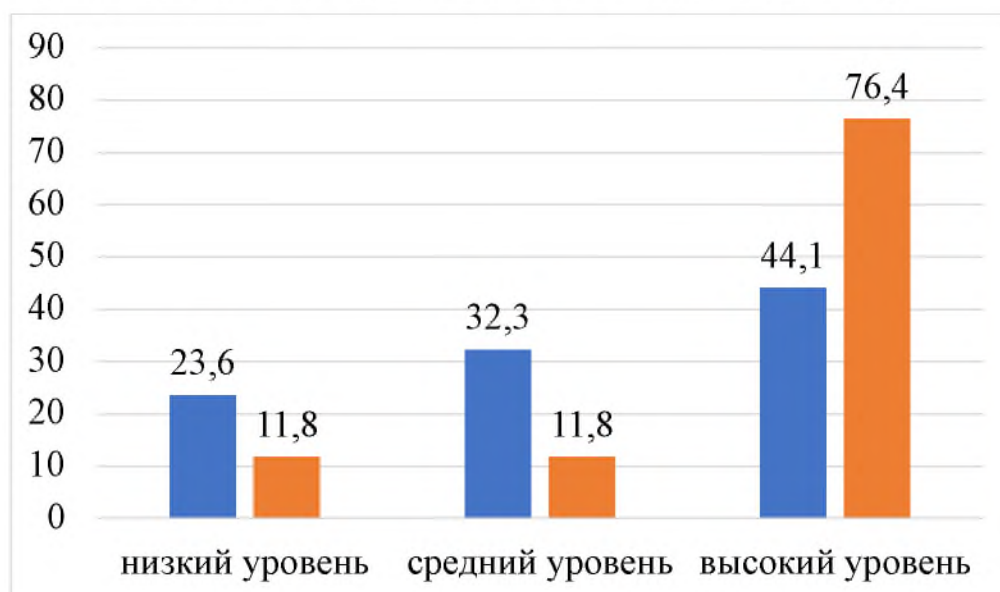


Рисунок 13. Сравнительные результаты исследования активности применения школьниками гигиенических навыков (деятельностный компонент)

Число младших школьников с низким уровнем уменьшилось в 2 раза (на 11,8%), со средним уровнем – уменьшилось в 2,7 раза. Количество младших школьников с высоким уровнем увеличилось на 32,3%.

Качественный анализ результатов оценки деятельностного компонента показал, что больше, чем у половины детей увеличилось частота применения гигиенических навыков в повседневной жизни. Так же увеличилась потребность и понимание важности выполнения данных навыков на практике.

Анализ ответов на вопросы анкеты после окончания эксперимента показал, что количество детей, моющих руки, согласно гигиеническим требованиям, увеличилось (рис. 14, 15, 16).

Повторный опрос показал, что информированность младших подростков о гигиене тела также возросла. Соблюдение гигиены тела, волос, смена нательного белья, принятие душа или ванны стали более регулярными.

На вопрос «какие действия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными», 91,2% выбрали «регулярные занятия спортом. К сожалению, количество детей, посещающих спортивные секции или делающих зарядку, увеличилось незначительно и составило 58,8%.

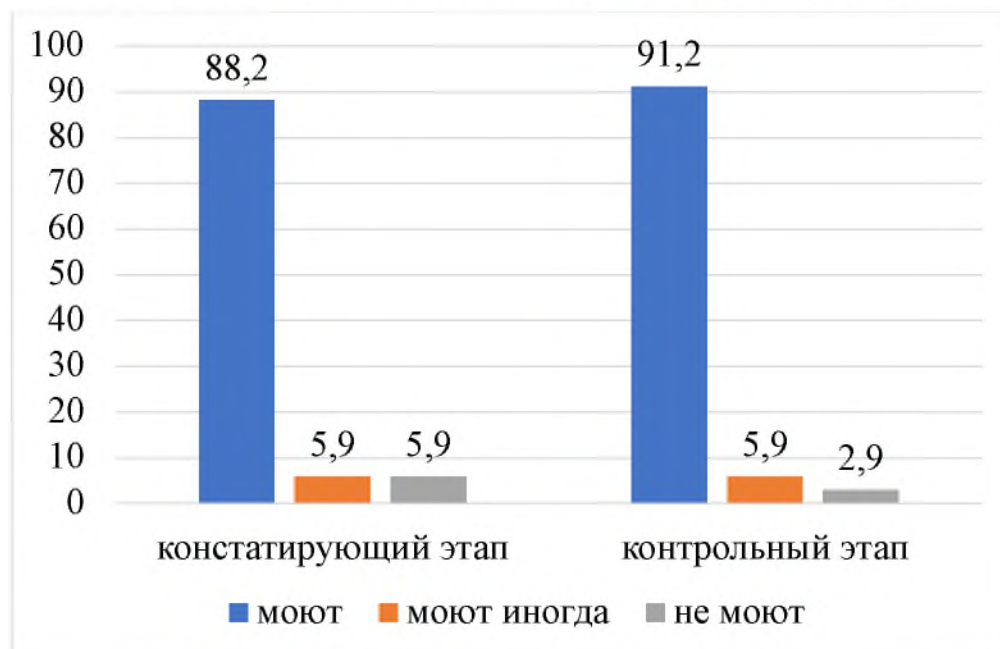


Рисунок 14. Результаты ответов на вопросы о соблюдении гигиены рук перед едой

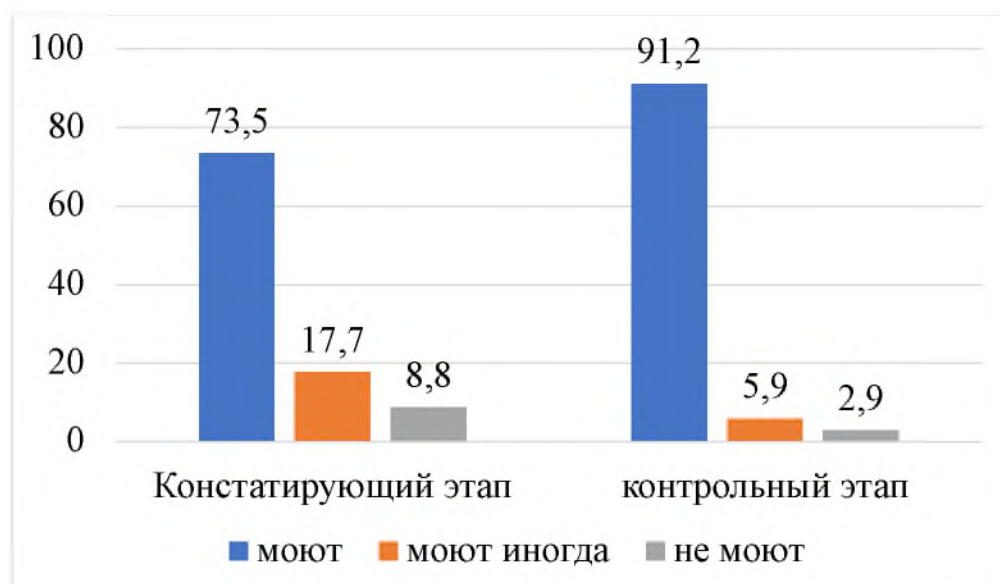


Рисунок 15. Результаты ответов на вопросы о соблюдении гигиены рук после туалета

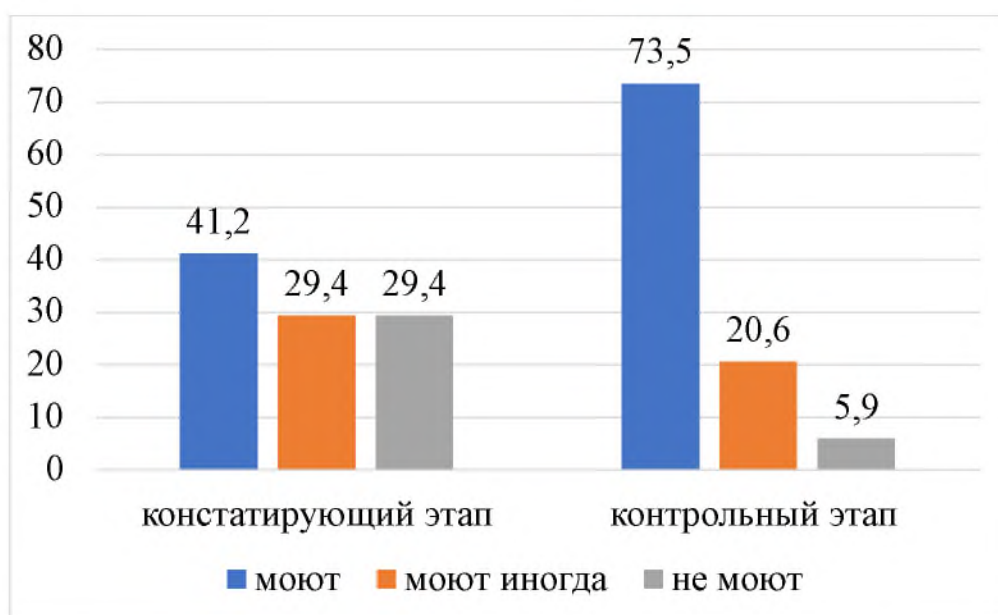


Рисунок 16. Результаты ответов на вопросы о соблюдении гигиены рук после игры с животными

Небольшие изменения произошли и по показателю «время просмотра телевизора, телефона, компьютера». Общее количество детей, снизивших данное время, составило 14,7% (рис. 17).

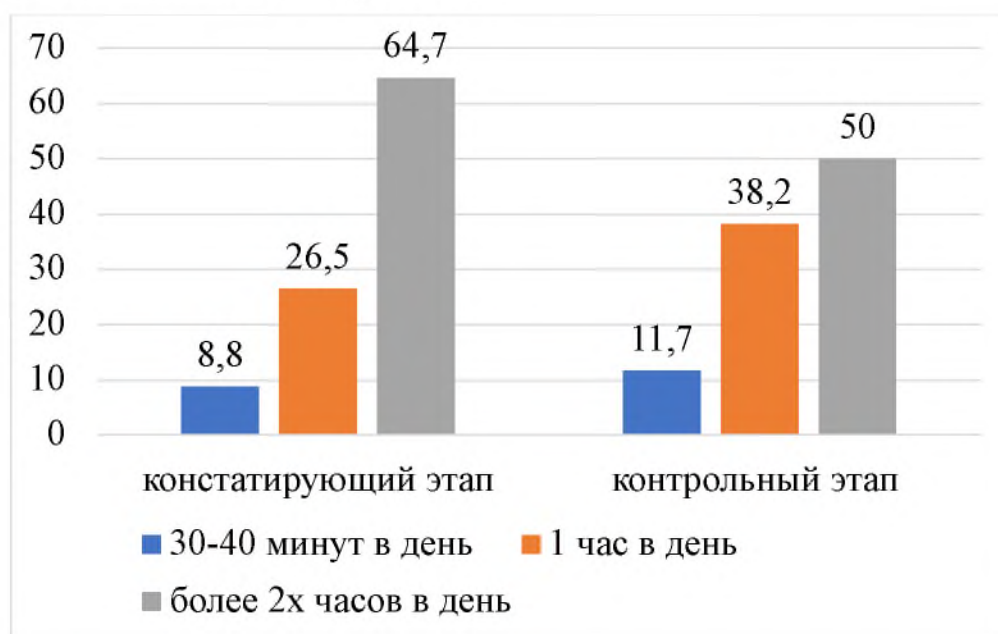


Рисунок 17. Сравнительные результаты исследования времени, затрачиваемым школьниками на просмотр телевизора, компьютера, планшета, телефона

В ответах на вопрос об интересе к информации о строении и функционировании организма, о своем здоровье и способах его укрепления, произошли значительные изменения (рис. 18). Это говорит об эффективности проведенной нами внеурочной работы при формировании интереса младших подростков к биологическим знаниям и вопросам здорового образа жизни.

После проведенного цикла занятий количество подростков, отметивших, что информацию о здоровье они узнают в школе, также увеличилось, и составило 100%. В выборе остальных вариантов ответа произошли незначительные изменения.

Сравнительный анализ данных в начале и в конце экспериментальной работы свидетельствует об эффективности разработанной нами программы внеурочных занятий, способствующей гигиеническому воспитанию и формированию навыков здорового образа жизни, пониманию младшими под-



Рисунок 18. Сравнительные результаты исследования интереса младших подростков к гигиеническим знаниям

ростками значимости здоровья.

Полученные в младших классах основы биологических знаний создают прочный фундамент для дальнейшего изучения предметов в средней школе.

Это обеспечивает непрерывность образовательного процесса и формирует у школьников системное понимание важности здоровья и окружающей среды.

ВЫВОДЫ

Гигиеническое воспитание младших подростков является одной из важнейшей составляющей системы охраны здоровья подрастающего поколения, так как именно в возрасте 10–12 лет формируются устойчивые поведенческие привычки, осознанное отношение к телу, здоровью и внешнему виду. В этой связи особенно важно на этом этапе сформировать у подростков не только знание правил личной гигиены, но и понимание её комплексного характера – от ухода за телом и кожей до культуры питания и режима дня.

Внеурочная деятельность и современные образовательные технологии имеют широкий спектр возможностей в аспекте гигиенического воспитания подрастающего поколения. Такие занятия повышают мотивацию к изучению строения организма, познавательный интерес в данной области, способствуют развитию гигиенических знаний. Используя внеурочную деятельность, можно целенаправленно формировать культуру здоровья и здорового образа жизни у младших подростков.

С целью организации внеурочной деятельности по биологии нами была разработана «Программа гигиенического воспитания младших подростков», направленная на гигиеническое воспитание школьников 10-11 лет. Программа включала в себя цикл занятий, знакомящих школьников со строением и функционированием организма человека, правилами гигиены и здорового образа жизни.

Констатирующий этап эксперимента, проведенный в начале исследования, показал, что большинство школьников экспериментальной группы владели определенным объемом информации об организме человека, правилах ведения здорового образа жизни. Большинство этих знаний получено ими в семье, они разрознены и не системны. Многие подростки не понимают важность регулярного соблюдения гигиенических норм и правил,

недооценивают значимость правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек.

Основными методами и формами работы являлись: беседы, демонстрации, практические занятия и мастер-классы. Достижению положительного результата в гигиеническом воспитании младших подростков способствовала совместная, согласованная работа школы и семьи, формирующая единые взгляды на сущность и значение гигиенических требований, позволяющая в семейных условиях продолжить обучение и закрепить полученные в школе знания, умения и навыки позитивного гигиенического поведения.

Проведённое в рамках дипломной работы исследование показало, что гигиеническое просвещение младших подростков способствует повышению уровня их осведомлённости, формированию устойчивых навыков ухода за собой и проявлению интереса к биологии.

Анализ результатов, полученных в ходе контрольного этапа эксперимента, позволил нам говорить об эффективности предложенной нами программы внеурочных занятий. Цикл проведенных занятий способствует эффективному формированию гигиенических навыков, информированности по вопросам здорового образа жизни, проявлению интереса к биологии, а также пониманию ценности и значимости здоровья у младших подростков в условиях общеобразовательного учреждения. Практические занятия, включающие темы о гигиене кожи, правильном питании, сне, физической активности и зрении, способствуют не только передаче знаний, но и развитию ответственного отношения к собственному здоровью.

Таким образом, можно заключить, что уровень сформированности гигиенических навыков, а также понимание ценности и значимости здоровья и здорового образа жизни у школьников может быть реально и существенно повышен, если в образовательном процессе будут целенаправленно и комплексно использоваться внеурочные занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашина М.В., Киселева Е.С., Ковальчук С.Н., Ашина Е.Ю. Школа будущего: новые приёмы формирования здоровой образовательной среды // Медицина. 2019. № 3. С. 47-67.
2. Антропова М.В., Манке Г.Г. Обучение с учетом психофизических особенностей подростков // Педагогика. 1993. № 6. С. 9-13.
3. Аллакаева Л.И. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников // Автореферат на соиск. уч.степ. канд. пед. наук. Н.Новгород. 2004. С. 22.
4. Арет А.Я. Очерки по теории самовоспитания [Текст] // Фрунзе.: Тр. Киргизского госуниверситета, 1961. С. 119
5. Баранов А.А., Альбицкий В. Ю. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления // Казанский медицинский журнал. 2018. Т. 99, № 4. С. 698-705.
6. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / пер. с англ. [Текст] // М.: Мир, 1997. С. 270-280.
7. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье [Текст] // Е.А. Бабенкова. – М.: Вентана-Граф, 2004. С. 24.
8. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1978. №4. С.23-25; 1979. №2. С.47-56; 1979. №4. С.23-33
9. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Здоровье сберегающие технологии в учебной профессиональной деятельности // Москва. ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ». 2023. С. 12-50.
10. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков // Пособие для классных руководителей. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. С. 150-151.
11. Волчек П.С. Использование информационных технологий в практике проведения гигиенического обучения и работы по формированию здорового

образа жизни // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. 2016. № 1. С. 54-56.

12. Выготский Л.С. под ред. Д.Б. Эльконина. Собрание сочинений в 6-ти т. Т. 4. Детская психология // М.: Педагогика, 1984. С. 234-250.

13. Гурьянова М.П., Храмцов П.И. Педагогический поиск инновационных подходов к здоровьесбережению учащихся // Социальная педагогика. 2022 №3. С.50-58.

14. Гуськова С.К. Педагогическое управление процессом самопознания младших подростков в образовательном пространстве школы [Текст]: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01/ С.К. Гуськова. М., 2006. 242 с.

15. Григорьев Д.В., Степанов П.В., Внеурочная деятельность школьников // Пособие для учителей. М.: Просвещение. 2010. С.31.

16. Геззел А. Педология раннего возраста // Пер. с англ. Островского А.Д. под ред. проф. Штефко В.Г. М.-Л., Учгиз. 1932. С. 15-27, 142-157.

17. Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман, Г.А. Младший школьник как субъект учебной деятельности // Вопросы психологии. 1992. - № 3. С. 14-19

18. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманит изд. центр ВЛАДОС, 2000. С. 66-70.

19. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни // М.: Retorica-A: Флинта, 1999. С. 122-134, 230-237.

20. Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология // Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. С.450-478.

21. Ельникова О.Е., Меренкова В.С. Психология здоровья // учебное пособие. Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. С.80-94.
22. Зиятдинов А.И., Сенек С.А., Яруллина Г.Р. «Школы здоровья» – новый формат обеспечения здоровья учащихся // Практическая медицина. 2019. Т. 17, № 5. С. 110-113.
23. Зотикова Н.Г. Личностные предпосылки субъектности младших подростков // Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2002. С 140-157.
24. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования // Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. СПб., 1998. С. 34-37.
25. Ильин Е. П. Психология взрослости// Мастера психологии. Издательство Питер. 2012. С.137-148, 254-269.
26. Киреева Е.В. Формирование общих представлений и навыков здоровьесбережения у обучающихся в условиях общеобразовательной школы // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2022. № 1. С. 33-39.
27. Кучма В.Р. 2018-2027 годы – десятилетие детства в России: цели, задачи и ожидаемые результаты в сфере здоровьесбережения учащихся // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2017. № 3. С. 4-14.
28. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы здоровьесбережения обучающихся в Десятилетие детства в России (2018–2027 гг.) // Российский педиатрический журнал. 2018. № 1. С. 31-37.
29. Кучма В.Р., Поленова М.А., Рапопорт И.К., Степанова М.И., Храмцов П.И. Здоровьесберегающая деятельность школ стран Восточной Европы и Центральной Азии // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 8. С. 55-58.

30. Кабаева В.М. Программа психологического обучения и воспитания школьников «Я – мой образ жизни – мое здоровье» // Методические рекомендации для педагогов-психологов. М.: АПК и ПРО, 2002. С. 20-29.
31. Кудряшова И.А., Миронова Е.В. Дневник здоровья. Учусь понимать себя // методическое пособие для учащихся 5-6 классов Пенза.: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2006. С. 58-60.
32. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы // М.: «ВАКО», 2004. С. 285- 290.
33. Леван Т.Н., Федоров В.А. Здоровьеформирующая деятельность педагога: научно-методический аспект. Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2017. С. 170.
34. Липанова Л.Л., Насыбуллина Г.М., Хачатурова Н.Л., Гончарова А.С. Подготовка медицинских и педагогических кадров для осуществления гигиенического обучения и воспитания детей // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2018. Т. 15, № 3. С. 503-510.
35. Макарова Л.П., Буйнов Л.Г., Плахов Н.Н. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников // Гигиена и санитария. 2017. № 5. С. 463-466.
36. Мамчик Н.П., Габбасова Н.В., Каменева О.В. Гигиеническое воспитание, совершенствование способов и методов // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». Санкт-Петербург, 2021. С. 149-151.
37. Намазова-Баранова Л.С., Баранов А.А., Антонова Е.В., Терлецкая Р.Н., Альбицкий В.Ю., Слипка М.И., Конова С.Р. Проблемы здоровья подростков в Российской Федерации // Альманах института коррекционной педагогики. 2017. № 31. URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-no-31/difficultiesof-development-of-communication-in-children-firstyears-of-life-with-disabilities> (дата обращения: 25.02.2025).

38. Новоселова Е.Н. Роль семьи в формировании здорового образа жизни и смягчении факторов риска, угрожающих здоровью детей и подростков // Анализ риска здоровью. 2019. № 4. С. 175-185.

39. Пашков А.П., Бородина Г.Н., Пашкова А.Н., Лопатина С.В. Обоснование необходимости совершенствования гигиенического воспитания старших школьников сельской местности Алтайского края // Перспективы науки. 2022. № 4. С. 213-215.

40. Погорелова И.Г. Основы гигиенического воспитания детей и подростков: учебное пособие. Иркутск: ИГМУ, 2022. 51 с.

41. Соколова С.Б. Модель формирования единой профилактической среды в общеобразовательной организации // Здоровье населения и среда обитания. 2021. Т. 29, № 10. С. 12-21. 28. Солтан М.М., Борисова Т.С. Методические аспекты гигиенического обучения и воспитания детей и подростков: учебно-методическое пособие / Минск: БГМУ, 2018. 85 с.

42. Смирнов С.А., Котова И.Б., Шиянов Е.Н. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии // Учеб. для студ. Высш. и сред. пед. учеб. заведений 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия». 2004. С. 501-515.

43. Тюмасаева З.И., Орехова И.Л., Кушнина Е.Г. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) // Монография Челябинск: 2012 С. 213-220.

44. Цой Н.С. Гигиеническое воспитание школьников в учебном процессе // Актуальные проблемы здоровьесбережения и медицинской профилактики в современном педагогическом процессе : материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2020. С. 128-134.

45. Щуркова Н.Е. Образ жизни, достойной человека, и его формирование у школьников: Методическое пособие для педагогов школы // Смоленск: Обл. ИУУ, 1995. С. 58.

46. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // М.: Просвещение, 1967. С. 250-267.

47. Aries, Ph. Centuries of Childhood. A Social History of Family Life [Text]
/ Ph.Aries. New York: Vintage Books,1962.

Анкета для определения уровня сформированности гигиенического воспитания у младших подростков.

Дорогой друг!

Мы приглашаем тебя принять участие в научном исследовании. Нам очень важно знать, что ты знаешь о личной гигиене, интересно ли тебе изучать самого себя, знаешь ли ты как можно узнать что-то новое о сохранении и профилактике своего здоровья. Заранее благодарим тебя за серьезные и честные ответы!

Перед тобой ряд высказываний. Необходимо обвести в кружок то высказывание, которое наиболее близко тебе. Помните, что ваше мнение не может быть плохим или хорошим, оно лишь высказывает вашу точку зрения».

Прочитай вопрос и отметь, как ты поступаешь (думаешь) чаще всего!

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

- а) мыло
- б) мочалка
- в) зубная щётка
- г) зубная паста
- д) полотенце для рук
- е) полотенце для тела
- ж) тапочки
- з) шампунь

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

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00
	☐	☐

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

- а) зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- б) зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- в) зубы надо чистить утром и вечером.

4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки (можно выбрать несколько вариантов ответа):

- Перед чтением книги ☐ Перед посещением туалета ☐
После посещения туалета ☐ После того, как заправил постель ☐
Перед едой ☐ Перед тем, как идешь гулять ☐
После игры в баскетбол ☐ После того, как поиграл с кошкой или собакой ☐

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:

- Каждый день ☐ Два-три раза в неделю ☐ 1 раз в неделю ☐

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- а) положить палец в рот.
б) подставить палец под кран с холодной водой
в) намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
г) намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Почему важно мыть руки перед едой?

а) потому что руки могут быть грязными и содержат микробы, которые могут вызвать болезни

- б) чтобы руки стали мягкими
в) это помогает быстрее есть
г) это просто правило хорошего воспитания

8. Что может произойти, если не мыть руки после туалета?

а) ничего страшного, можно просто не касаться лица
б) на руках могут остаться микробы, которые могут вызвать болезни, если попадут в организм

- в) микробы умрут сами со временем
г) это помогает тренировать иммунитет

9. Что может произойти, если не менять одежду и белье каждый день?

а) одежда станет грязной, и микробы будут размножаться, что может привести к неприятному запаху и кожным заболеваниям
б) это не важно, если одежда не испачкана
в) одежда станет удобной и мягкой
г) это помогает тренировать иммунитет

10. Как ты думаешь, почему появляются прыщи на лице и теле? (можешь выбрать несколько вариантов ответов)

а) вредная еда (фри, нагентысы, сладкая газировка, бургеры, сухарики, чипсы, шоколадные батончики, конфеты, пицца и т.п.)
в) потому что лицо и тело трогают немытыми руками
г) длительное плохое настроение
д) это возрастные проблемы

11. Как поддерживать хорошее зрение и избежать болезней глаз? (можешь выбрать несколько вариантов ответов)

а) умываться и регулярно мыть руки, не тереть глаза грязными руками
б) делать гимнастику для глаз
в) смотреть на экран телевизора, компьютера, телефона не больше 15-20 минут в день

г) шуриться и стесняться носить очки

12. Почему от тела может появиться неприятный запах? (можешь выбрать несколько вариантов ответов)

а) потому что жарко

б) потому что человек не моется каждый день, не меняет одежду

в) он не обращает внимание на мнение и комфорт других людей

г) человек не хочет, чтобы с ним дружили

13. Почему важно соблюдать гигиену волос?

а) чтобы волосы оставались чистыми, здоровыми и не было перхоти

б) потому что заставляют их мыть

в) чтобы нравиться другим

г) я не знаю, зачем это делать

14. Что важно помнить при уходе за кожей лица?

а) мыть руки перед умыванием

б) не трогать лицо грязными руками

в) пользоваться подходящим умывающим средством

г) все варианты верны

15. Как часто ты чистишь зубы...

а) только утром

б) утром и вечером

в) когда вспомню

г) редко

16. Как часто ты моешь руки с мылом...

а) всегда, когда нужно

б) иногда

в) только если мама говорит

г) никогда

17. Как часто ты меняешь носки и нижнее белье...

а) каждый день

б) через день

в) раз в неделю

г) когда скажут родители

18. Есть ли у тебя личное полотенце для лица?

а) да

б) нет

в) я даже не знаю, что для лица должно быть отдельное полотенце

19. Как долго ты проводишь время за экраном телефона, телевизора, компьютера или планшета?

а) 15-20 минут в день

б) 30-40 минут в день

в) 1 час в день

г) более 2 часов в день

20. Из перечисленных факторов выбери три, которые ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни

Иметь много денег ☐

Много знать и уметь ☐

Быть здоровым ☐

Иметь интересных друзей ☐

Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) ☐

Иметь любимую работу ☐

Быть красивым, привлекательным ☐

Жить в счастливой семье ☐

21. Какие действия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

Регулярные занятия спортом ☐

Хороший отдых ☐

Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐

Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) ☐

Возможность лечиться у хорошего врача ☐

Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. ☐

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни

(соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.) ☐

22. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	☐	☐	☐
Завтрак	☐	☐	☐
Обед	☐	☐	☐
Ужин	☐	☐	☐
Прогулка на свежем воздухе	☐	☐	☐
Сон не менее 8 ч	☐	☐	☐
Занятия спортом	☐	☐	☐
Душ, ванна	☐	☐	☐

23. Можно ли сказать, что ты заботаешься о своём здоровье? (отметь нужное).

Да, конечно ☐ Скорее да, чем нет ☐ Скорее нет, чем да ☐ Нет ☐

24. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье? Отметь один ответ

Да, очень интересно ☐ Скорее интересно, чем не интересно ☐

Скорее неинтересно, чем интересно ☐ Не интересно ☐

25. Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?

	Часто	От случая к случаю	Никогда
В школе	☐	☐	☐
Дома	☐	☐	☐
От друзей	☐	☐	☐
Из книг и журналов	☐	☐	☐
Из интернета и телевидения	☐	☐	☐

Памятка о правилах личной гигиены

МОЯ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



(детская памятка)



умываюсь
и чищу
зубы утром
и вечером



использую
только
личные
средства
гигиены
(полотенце,
зубную щетку,
расческу)



меняю носки
и нижнее
белье
ежедневно



подстригаю
ногти на
руках и
ногах раз
в неделю



после
возвращения
с улицы
переодеваюсь
в домашнюю
одежду



мою руки
перед едой,
после
прогулки
и туалета



не пью из
чужих
стаканов
и бутылок



соблюдаю
порядок и
чистоту
в комнате



принимаю
душ перед
сном