

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Факультет математических и естественных наук  
Кафедра естественных дисциплин, безопасности жизнедеятельности и туризма

**Формирование здорового образа жизни у подростков на уроках  
биологии и химии**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
Профиль подготовки Биология и химия

**Допустить к защите**

и. о. зав. кафедрой  
Е.В. Волковский

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Выполнила студентка

\_\_\_\_\_ Г-БХ131 \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_ Маслова \_\_\_\_\_

*фамилия*

\_\_\_\_\_ Мария Дмитриевна \_\_\_\_\_

*имя, отчество*

\_\_\_\_\_ *подпись* \_\_\_\_\_

Научный руководитель

\_\_\_\_\_ к.б.н., доцент \_\_\_\_\_

*ученая степень, ученое звание*

\_\_\_\_\_ Ушакова Г.Г. \_\_\_\_\_

*фамилия, И.О.*

\_\_\_\_\_ *подпись* \_\_\_\_\_

Оценка

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ *подпись председателя ГЭК* \_\_\_\_\_

Бийск – 2018

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования здорового образа жизни у подростков в современной школе ..... | 5  |
| 1.1. Здоровый образ жизни как феномен .....   | 5  |
| 1.2. Психолого-педагогические проблемы подросткового возраста .....   | 14 |
| 1.3. Формирование здорового образа жизни в учебной деятельности.....  | 20 |
| Выводы по главе 1 .....   | 27 |
| Глава 2. Эмпирическое исследование уровня сформированности здорового образа жизни у подростков .....                    | 29 |
| 2.1. Организация и методы исследования .....  | 29 |
| 2.2. Анализ результатов исследования .....  | 35 |
| Выводы по 2 главе.....  | 39 |
| Заключение .....  | 41 |
| Библиографический список .....  | 44 |
| Приложение 1. ....  | 51 |

## Введение

Здоровье – важная проблема человечества. Для родителей здоровье своего ребенка самый главный вопрос. А как же позаботиться о здоровье, а в частности о здоровом образе жизни, когда ребенок находится в школе? Для этого учитель должен обеспечить ученику высокий уровень реального здоровья, вооружить его необходимыми знаниями, умениями и навыками для ведения здорового образа жизни.

Проблемы со здоровым образом жизни зачастую возникают у подростков. Для того, чтобы избежать этого, учителю необходимо создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, личностного, физического, интеллектуального и эмоционального здоровья всех субъектов образования. Создать эти условия можно на уроках биологии и химии.

Само понятие «здоровый образ жизни» включает в себя несколько аспектов: физическую активность, здоровое питание, отношение к вредным привычкам, ответственность за сохранение собственного здоровья, психологический микроклимат. Сформировать представление о здоровом образе жизни можно через образовательный процесс. Таким образом, данная тема является актуальной на сегодняшний день.

**Цель работы:** исследование эффективности процесса формирования знаний о здоровом образе жизни у подростков на уроках биологии и химии.

**Объект исследования:** здоровый образ жизни у подростков.

**Предмет исследования:** процесс формирования знаний о здоровом образе жизни подростков на уроках биологии и химии.

**Гипотеза:** предполагаем, что включение дополнительной информации о принципах здорового образа жизни на уроках биологии и химии значительно повысит уровень мотивационно-ценностных ориентаций подростков на укрепление и развитие личного и общественного здоровья.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить научную литературу по теме исследования.
2. Изучить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у подростков.
3. Составить программу по формированию здорового образа жизни на уроках биологии и химии.
4. Внедрить программу о здоровом образе жизни в учебный процесс.
5. Определить уровень сформированности здорового образа жизни после реализации программы

Для достижения цели и задач исследования были использованы следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования
2. Анкетирование

**Экспериментальная база:** исследование проводилось на базе МБОУ «Лесная СОШ». В исследовании приняли участие обучающиеся 8 класса (выборка составила 21 человек).

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы учителями биологии и химии общеобразовательных школ для формирования здорового образа жизни у подростков.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка

**Апробация результатов исследования:** результаты исследования докладывались на заседании педагогического совета МБОУ «Лесная СОШ» (Приложена справка о внедрении результатов исследования)

# **Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования здорового образа жизни у подростков в современной школе**

## **1.1 Здоровый образ жизни как феномен**

Неоспоримым является понимание, что разрешение назревших социально-экономических проблем возможно лишь при сохранении и укреплении здоровья молодых людей. Поэтому, тема охраны здоровья школьников уже не один год является предметом обсуждения врачей, педагогов, психологов. Сегодня школа сталкивается с серьезной проблемой: с одной стороны, с трудностями в обучении детей, связанные с повышением требований программ и их сложностью, с другой – постоянно ухудшающееся состояние здоровья школьников, препятствующие овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического здоровья у учащихся отмечается рост психических нарушений [36].

При определении факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи (и в частности подростков) большинство исследователей (Антонова Л.Н., Заруба Н.А., Матвеева О.А., Михайлов А.А. и др.) отмечают, что основным фактором является сочетание негативного эмоционального переживания, вызванного различными стрессовыми ситуациями, с неготовностью подростков к их позитивному решению. Существуют социальные причины, порождающие дополнительные эмоциональные трудности и приводящие к возникновению стресса у подростков. К ним, в первую очередь, относятся разочарования, связанные с происходящими в обществе социально-экономическими переменами и определенными ожиданиями отдельных слоев населения, и неготовностью этих социальных групп к использованию существующих возможностей. Одновременное воздействие на молодых людей стрессов индивидуального и социального происхождения создает необходимость формирования у подростков

позитивных способов их преодоления. Именно в этом и состоит содержание социального процесса формирования здоровья молодых людей [33].

При этом В.В.Колбанов, Ю.П.Лисицын, Л.С.Нагавкина, А.Г.Щедрина и др. отмечают ограниченность существующих определений социокультурного феномена «здоровье». Основной недостаток большинства подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» заключается в их односторонности, сведении его сущности только к гигиенической программе существования человека. Ограниченность медико-биологических представлений о здоровом образе жизни, условиях его формирования и развития можно избежать, если в анализ понятия «здоровье» включить социально-философский аспект [54].

В большинстве отечественных и зарубежных социально-культурных исследований (Арнольд А., Буюева Л.П., Васильева О.С., Вебер М., Волков Ю.Г., Гуваков В.И., Пигалев А.И., Фромм Э. и др.) аксиоматичным признается утверждение, что в рамках каждой культуры существует исторически сложившаяся система взаимосвязанных культуuroобразующих символов, призванная приучить людей к определенным разновидностям жизнедеятельности в соответствии с некой заданной моделью, необходимой для существования определенного типа социокультурной целостности.

Не оспаривая существования других систем культуuroобразующих символов, аргументировали существование следующей базовой системы: «здоровье – здоровый образ жизни – нездоровье».

*«Здоровье» как культуuroобразующий символ представляет собой образ человека (идеал), соответствующий определенной системе этико-философских воззрений на мир в целом и на место (предназначение) человека в этом мире, характерны для конкретной социально-культурной общности. Это образ человека, способного не только благополучно существовать в рамках данной культуры, но и поддерживать ее своей непосредственной жизнедеятельностью [5].*

Соответственно «*здоровый образ жизни*» как культуuroобразующий символ, производный от символа «здоровье», задает благополучный для данной конкретной социально-культурной общности образ жизнедеятельности отдельного конкретного человека (в доступных и понятных ему дефинициях).

Социокультурный символ «*нездоровье*» описывает образ человека, который сознательно или бессознательно не принимает системы ценностей (полностью или частично) конкретной социально-культурной общности и поэтому не может быть в ней успешным. Этот социокультурный феномен, по нашему мнению, характеризует жизнедеятельность человека, которая «не вписывается» в социально-культурную деятельность общества.

В отличие от символа «нездоровье» понятие «болезнь» мы рассматриваем как конкретный (предметный) термин, характеризующий состояние человека, неспособного к нормальной жизнедеятельности из-за конкретных (предметных) нарушений в функционировании его организма по внутренним или внешним причинам, что соответствует взглядам большинства представителей медицинской науки (Амосов Н.М., Базарный В.Ф., Брехман И.И., Касаткин В.Н., Лисицын Ю.П. и др.). Следовательно, понятие «болезнь» в предлагаемой трактовке не может быть равнозначным социокультурному символу «нездоровье», а их соотношение нужно рассматривать как отношение части и целого.

Основной причиной появления феномена «нездоровье» являются проблемы в личностном развитии человека [57]. Болезнь (конкретные психофизиологические нарушения в развитии человека) при педагогической несостоятельности ближайшего окружения может стать причиной нездоровья. Но даже в этом случае процесс оздоровления предполагает, в первую очередь, осознание человеком фиктивных целей своего бытия и индивидуальный выбор социально полезных и личностно-позитивных целей своего существования, а во-вторых, определенные усилия со стороны самого

человека по изменению стиля своей жизни с целью улучшения состояния здоровья.

Таким образом, *система взаимозависимых культуuroобразующих символов «здоровье – здоровый образ – нездоровье» сохраняет целостность культуры с помощью ее воспроизведения в каждом отдельном человеке.*

Медико-социологические исследования оценки состояния здоровья населения России в конце 90-х гг. прошлого века – начале XXI в. (Базарный В.Ф., Безруких М.М., Гафаров В.В., Гордеев В.И., Кучма В.Р., Харисов Ф.Х. и др.) констатируют, что резкая смена ценностных ориентаций и рассогласование представлений большинства населения с реальной действительностью привели не только к явно выраженному психологическому дискомфорту, но и на его фоне к ускоренному развитию хронической психосоматической патологии [39]. Особенно тревожные тенденции были выявлены при анализе психосоматического здоровья детей и подростков.

В то же время, большинство педагогических моделей здоровья, разработанных отечественными исследователями с конца 90-х гг. прошлого века и до наших дней (Гаптов В.Б., Коваленко Т.Г., Михайлов В.В., Рыжак М.М., Сухарев А.Г., Фомин В.С. и др.), выполнены в системе медико-биологического знания с опорой на традиционную естественнонаучную парадигму медицинской теории. Они ставят целью выяснить индивидуальный уровень развития психофизиологической природы человека для оказания ему лечебно-профилактической помощи. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения, которая ориентируется на такую традиционную методологию здравоохранительной работы, представляет собой набор лечебно-профилактических и санитарно-просветительских действий, помогающих ребенку защитить организм от нарастающих болезнетворных факторов (биологических, химических и социально-психологических) [31].



Опираясь на работы Л.П.Будевой, Ю.Г.Волкова, В.И.Гувакова, И.В.Кондакова, В.И.Мурашова, Н.Д.Никандрова, Ф.Х.Харисова и др., предлагаем следующее социокультурное содержание феномена «здоровье», соответствующее российскому менталитету и культуре: *здоровье – это состояние целостности физического, душевного и социального развития человека, которое необходимо ему для достижения личного и общественного благополучия* [13, 22, 29, 39].

Соответствующее содержание социокультурного феномена «здоровый образ жизни» – *это жизнедеятельность человека, направленная на самостановление по законам природного и социального бытия, на естественное самосохранение и проявление самости для позитивного самоутверждения в собственном теле, в ближайшем социальном окружении, в обществе и природе в целом.*

Системообразующей идеей для предложенных социокультурных символов «здоровье» и «здоровый образ жизни» является положение: человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя и все время стремится к лучшему в личной и общественной жизни [58].

Выделенные содержательные характеристики феномена «здоровье» в зарубежных и отечественных психологических концепциях развития личности позволили представить его в виде системного личностного качества и определить место и роль в структуре личности человека. Традиционно качественной характеристикой феномена «здоровье» выступает жизнеспособность, которую определяем как системное качество личности, характеризующее органическое единство психофизиологических и социальных способностей человека к эффективному применению средств позитивного самовыражения и самореализации в рамках конкретного культурно-исторического социума [32].

Превращение социокультурного содержания феномена «здоровье» в смысл жизни конкретного человека возможно только при личностно ориентированной смысловой системе «внутренняя картина здоровья»,

которая должна стать стержневой и обобщенной динамической смысловой системой, ответственной за общую направленность жизни как целого [46].

Следовательно, *«здоровый образ жизни» как целостная характеристика соответствует жизнедеятельности человека, для которого смысл жизни определяется социокультурным содержанием феномена «здоровье» на личностно ориентированном уровне. Во всех остальных случаях «здоровый образ жизни» не является целостной характеристикой жизнедеятельности человека, и поэтому речь может идти лишь о проявлении его отдельных качеств (сторон).*

Опираясь на вышеизложенное, мы можем выявить педагогическое содержание социально-культурных феноменов «здоровье» и «здоровый образ жизни».

*Здоровье – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального) [52].*

Следовательно, *здоровый образ жизни – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.*

Методологическим основанием для комплексной педагогической модели становления социокультурного феномена «здоровье» в онтогенезе (*интегративной модели формирования личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья» во взаимосвязи с жизнеспособностью человека*) можно предложить периодизацию развития субъектности человека в онтогенезе [47] (см. табл. 1).

**Интегративная модель формирования социокультурного феномена  
«здоровье»**

| Дошкольный возраст (оживление и одушевление)                                   |   |
|--|---|
| Содержание развития ребенка в соответствии с этапами развития его субъектности | Ребенок осваивает собственную телесную и психосоматическую индивидуальность, вписывая себя руками взрослого в пространственно-временную организацию общей жизни семьи. В результате овладения культурными навыками и способностями ребенок впервые открывает в себе собственную самостоятельность, осознает себя субъектом собственных хотений и умений                   |
| Личностная смысловая система «внутренняя картина здоровья»                     | Последовательное формирование первого и второго уровней (информационно-пассивный и адаптивно-поддерживающий): «Быть здоровым – значит справляться с обычными проблемами, которые есть у каждого. Для этого надо быть внимательным к любым проявлениям своего тела, сразу реагировать на его потребности (вовремя есть, спать, отдыхать и др.), соблюдать правила гигиены» |
| Жизнеспособность   | Преобладающее формирование психофизиологической жизнеспособности ребенка и возможное ситуативное проявление некоторых качеств социально-личностной жизнеспособности. Жизнеспособность как системное качество личности на данном этапе характеризуется как «нецелое»   |
| Механизм формирования социокультурного феномена                                | Смыслообразование (расширение смысловых систем на новые объекты и порождение новых производных  |

|   |  |
|---|--|
| «здоровье»  | <p>смысловых структур), которое реализуется в ситуации поиска мотивов и целей жизнедеятельности, жизненных смыслов и ценностей и в ситуации анализа и оценки жизненных проблем и обстоятельств с учетом социокультурного содержания здоровья и индивидуальных особенностей жизнеспособности</p>  |
| <p>Младший школьный и подростковый возраст (персонализация)</p>                       |  |
| <p>Содержание развития ребенка в соответствии с этапами развития его субъектности</p> | <p>Партнером растущего человека становится взрослый, воплощенный в системе социальных ролей, взрослый вместе с которым ребенок осваивает правила, понятия и принципы деятельности во всех сферах социально-культурного бытия. Он впервые осознает себя потенциальным автором собственной биографии, принимает персональную ответственность за свое будущее, уточняет границы самотождественности внутри совместного бытия с другими людьми. Появляется способность к саморазвитию, которая пока еще ограничена отсутствием зрелой, осознанной внутренней свободы</p> |
| <p>Личностная смысловая система «внутренняя картина здоровья»</p>                     | <p>Возможно формирование ресурсно-прагматического уровня: «Здоровье – это, когда у тебя все получается, все в порядке, все хорошо. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, а значит, он не волнуется и не болеет. Поэтому здоровье зависит от нас самих, и оно необходимо, чтобы быть успешным и счастливым»</p>  |
| <p>Жизнеспособность</p>   | <p>Происходит совершенствование психофизиологической</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>жизнеспособности в новой социальной ситуации развития и формирование социально личностной жизнеспособности. Жизнеспособность как системное качество личности переходит в состояние «целого»</p>   |
| <p>Механизм формирования социокультурного феномена «здоровье»</p>                     | <p>Смыслоосознание (восстановление контекстов и смысловых связей, позволяющих решать задачу на смысл нового объекта, явления или действия) в ситуации жизненного выбора и принятия решений с учетом социокультурного содержания феномена «здоровье» и индивидуальных особенностей жизнеспособности</p>   |
| <p>Ранняя юность (индивидуализация)</p>   |  |
| <p>Содержание развития ребенка в соответствии с этапами развития его субъектности</p> | <p>Партнером молодого человека становится (в пределе) человечество, с которым взрослеющий человек вступает в деятельностные отношения, опосредованные системой общественных ценностей и идеалов. Происходит процесс индивидуализации этих общественных ценностей и идеалов с учетом личностной позиции. В идеале человек в своем личностном развитии становится ответственным за собственную самостоятельность</p> |
| <p>Личностная смысловая система «внутренняя картина здоровья»</p>                     | <p>Формирование личностно ориентированного уровня, когда индивидуальное прочтение феномена «здоровье» полностью соответствует его социокультурному содержанию, а само здоровье становится смыслом жизни: «Быть здоровым – значит быть со всеми в гуще событий, уметь</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | приспосабливаться к разным условиям и быть готовым к самореализации, т.е. человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, все время стремится к лучшему»   |
| Жизнеспособность   | Жизнеспособность перерастает в целостную систему с иерархизированной подчиненностью психофизиологической жизнеспособности социально личностной и достигает состояния «единого целого» (оптимально связанного)   |
| Механизм формирования социокультурного феномена «здоровье» | Смыслотворчество (содержательная перестройка жизненных отношений и смысловых структур) в ситуации проектирования образа жизни (совершенствование жизнеспособности во взаимосвязи с уточнением личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья») и принятие ответственности за свой «проект» |

Представленная комплексная модель становления социокультурного феномена «здоровье» в онтогенезе является идеальной, т. е. в реальной жизненной практике существуют многочисленные несовпадения с предложенной схемой [50].

## **1.2 Психолого-педагогические проблемы подросткового возраста**

Известно, что в подростковом возрасте частично разрушается личностная целостность за счет быстрых качественных изменений в телесном облике, сексуальном развитии, мышлении и т.п. [28]. Это может сопровождаться снижением самооценки, нарушением телесного самовосприятия, некоторым повышением тревожности. Поэтому особую

остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии. Соответственно перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности своего ребенка, причем для этого иногда требуется вернуться к средствам, традиционно применяемым по отношению к маленьким детям: обильным словесным и тактильным поглаживаниям [56].

Таким образом, педагогу, по возможности, нужно убедить родителей, что основа их помощи — не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему.

Понятно, что многим родителям это покажется странным и достаточно трудным, тем более что и сам подросток не всегда готов к этому. Порой он напоминает оцетинившегося щеночка: «Не подходи — укушу». Поэтому многим родителям придется проявлять свою любовь «маленькими шажками». Но при всей трудности этого процесса, он жизненно необходим подростку. Однако при этом важно, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее. В этом его отличие от ребенка младшего возраста, и непонимание родителями новых возможностей подростка может привести к формированию у него инфантильной или потребительской позиции. Нужно ставить подростка в такие ситуации, в которых он сможет заботиться о ком-то, помогать, то есть действительно проявлять свою взрослость [30].

Следующий компонент психологического здоровья — инструментальный. Как мы уже говорили, он предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, умеет концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

В подростковом возрасте становится возможным существенное развитие рефлексии при наличии для этого определенных условий. Важнейшее из них — удовлетворение потребности в самораскрытии.

Раскрывая себя другому, подросток открывает себя сам. Можно предположить, что самораскрытие является преддверием внутреннего диалога. Однако внутренний мир подростка очень хрупок, этот мир является для него некоторым интимным таинством. Поэтому многие исследователи отмечают существование в этом возрасте риска самораскрытия, то есть выраженной защиты подростками своего внутреннего мира, в особенности от взрослых. Следствием этого может быть некоторое искажение рефлексивных процессов, появление у подростка сильного чувства одиночества [11].

Подросток должен иметь возможность говорить с родителями на любые темы, которые его волнуют. Но ребенок будет это делать только в том случае, если уверен, что не встретит резкого осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе думать по ряду вопросов по-другому, но и подросток может иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями [27].

Перейдем к потребностно-мотивационному компоненту психологического здоровья. При наличии ярко выраженных потребностей и мотивов человек становится субъектом своей жизнедеятельности и полностью принимает ответственность за свое развитие. Подростковый возраст очень важен для становления этого компонента, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение — подросток овладевает умением делать выбор и нести за него ответственность [14].

Следует помнить, что подросток, с одной стороны, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, с другой — не всегда может ее использовать. Поэтому главная задача родителей — способствовать становлению зрелой самостоятельности подростка [9].

При этом самостоятельность на практике нередко по-разному понимается родителями и самими подростками, что может являться причиной конфликтов между ними. Родители обычно имеют в виду в



основном обязанности подростка (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.п.), подростки — в основном права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой и т.п.) [7].

В деятельность, которая самостоятельно выполняется подростком, должны равномерно включаться действия, отражающие как его права, так и обязанности.

Оптимальным результатом прохождения подросткового кризиса является достижение идентичности, то есть личностной целостности, постижение подростком своих возможностей, осознание ценности своей индивидуальности. Однако часть подростков по разным причинам не проходит кризис идентичности. Некоторые некритично следуют предписаниям родителей, значимых взрослых, не проходя через период принятия самостоятельных решений. Такие подростки не проявляют признаков трудновоспитуемости, достаточно удобны как педагогам, так и родителям. Другие же просто не ставят для себя вопросов, характерных для кризиса, ориентируясь в основном на получение удовольствия от жизни через алкоголь и различного рода асоциальные связи. Какова же перспектива развития подростков, не разрешивших по тем или иным причинам кризис идентичности? Возможны два основных варианта [26].

Первый — это особо острое протекание последующих возрастных кризисов: молодости, середины жизни, встречи со старостью. При этом вероятнее всего трудности будут присутствовать именно в период молодости, начиная с 18 лет, когда возникнет необходимость решать вплотную вопросы профессионального и личностного самоопределения.

Второй вариант — это прекращение развития подростка, дальнейшее функционирование его только для обеспечения основных жизненных потребностей, впоследствии ранняя личностная инволюция [34-35].

Помимо понимания роли кризиса для развития подростка, педагогу необходимо уметь выстроить свое отношение к агрессивным действиям

подростков. Общеизвестно, что этот возраст характеризуется повышением агрессивности у большинства ребят. Некоторые подростки становятся полностью неуправляемыми. И педагоги, ведущие уроки в классах, в которых есть такие учащиеся, вынуждены либо терпеть агрессивные выпады, либо «шлифовать» свои ответные формы агрессивного поведения: повышение голоса, насмешки, унижения, угрозы, «задавливание отметкой» и т.п. Прежде всего педагогу необходимо понять, что ребенок не рождается агрессивным, хотя, безусловно, биологические предпосылки могут существовать. На развитие агрессивности влияют взаимоотношения в семье подростка, и в основном отношение к нему матери. Отчужденность, холодность, безразличие к интересам сына или дочери — вот основные характеристики такого отношения, которое влияет на развитие агрессивности ребенка. Хотя внешне это не всегда проявляется. Мать может выглядеть гиперопекающей и даже сверхтребовательной или агрессивной в отношении педагогов, которые, по ее мнению, не учитывают интересы ее ребенка. Однако при внимательном взгляде на такого подростка можно увидеть его недоласканность, недоцелованность и недолюбленность. Следующий значимый фактор — стиль воспитания. Чаще всего агрессивный подросток вырастает в семьях с незрелыми методами регулирования дисциплины, когда родители непоследовательны и непредсказуемы в выборе реакций на отклоняющееся поведение. Им обычно не хватает терпения или времени научить ребенка следовать определенным правилам поведения. Кроме того, они выбирают неэффективные способы реагирования на агрессивное поведение подростка: либо слишком терпимое, либо излишне жесткое. Однако попустительское отношение к проявлениям агрессивного поведения позволяет ему перерасти в привычное. А использующие жесткие наказания родители оказываются для детей примером агрессивности. Кроме того, в этом случае подростки учатся противостоять родителям. И если они все-таки меняют свое поведение, то оно не становится внутренней ценностью [32]. Получается, что наказание заставляет подростка скрывать

внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его. Помимо стиля родительского воспитания на закрепление агрессивного поведения влияет общение с братьями или сестрами. Как отмечают Р. Бэрн и Д. Ричардсон, результатом насилия во взаимоотношениях между детьми в одной семье становится усвоение силовых моделей поведения. Имеется в виду, что подросток, привыкший применять агрессивные методы в отношении брата и сестры, с большой вероятностью будет использовать их и со сверстниками. Как же педагогу учитывать все вышесказанное? Общая схема — попытаться компенсировать негативное влияние семьи, то есть по возможности дать то, что она не смогла дать по каким-либо причинам. Поэтому первое и самое главное условие успешной работы: подросток должен ощущать себя в школе любимым, чувствовать интерес и внимание к себе учителя. Но проблема в том, что не всякий педагог умеет любить, и научить его этому очень сложно. А без отношений, основанных на любви и принятии, невозможно установление доверия подростка к педагогу [59]. Соответственно без выполнения этого условия все остальные рекомендации окажутся практически бесполезными. Кроме того, затруднить установление таких отношений может перенос подростком чувства гнева с родителей на педагога. И здесь на учителя ложится еще одна задача: он не должен забывать, что сопротивление ребенка, его недоверие, его агрессивность относятся не лично к учителю, а выражают лишь его конкретные трудности и учитель в настоящий момент является всего лишь доступным партнером, на котором тот может разрядиться. Каковы должны быть реакции взрослых в отношении агрессивного поведения? Как уже говорилось, резкое подавление агрессивности, строгие наказания или попустительство приводят к закреплению агрессивного поведения. А склонный к суровому наказанию педагог невольно подает ребенку пример агрессивного поведения [24-25]. Строгость педагога может привести к подавлению агрессивных импульсов в его присутствии, но зато они могут бурно выплескиваться, когда его нет. Однако отсутствие всяких наказаний приводит также к закреплению

агрессивности. Поэтому перед педагогом стоит достаточно трудная задача: нужно найти способы разумного подавления агрессивности. При этом обязательно нужно разъяснять справедливость наказания, чтобы итогом его было появление у ребенка чувства вины, но не страха и враждебности к наказующему [3]. Необходимо помнить, что наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка: акт наказания должен осуществляться по возможности сразу после осуществления агрессивного поступка. Имеется в виду, что временной разрыв между проступком и наказанием должен был минимален. Это необходимо для того, чтобы подчеркнуть неприемлемость данного поведения. Кроме того, немедленное наказание приносит неприятности до того, как нарушитель сможет осознать удовольствие от совершенного поступка [2].

Следует учитывать, что недопустимо угрожать наказанием, но потом не наказывать подростка, поскольку это будет ассоциироваться у него с родительской непоследовательностью. При этом иногда эффективной бывает временная изоляция ребенка, если она не воспринимается им как демонстрация к нему неприязненного отношения.

И наконец, нужно по возможности предлагать подростку альтернативу поведения, за которое он наказывается, чтобы заложить фундамент будущих поощрений [57].

### **1.3 Формирование здорового образа жизни в учебной деятельности**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Работа по формированию ЗОЖ в общеобразовательном учреждении должна вестись в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики.

1. Принцип ненанесения вреда.
2. Принцип приоритета действительной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

3. Принцип триединого представления о здоровье.
4. Принцип субъект – субъективного взаимодействия педагога с учащимися.
5. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
6. Принцип контроля за результатами.

В работе педагога должны учитываться школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся :

1. Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.
2. Перегруженные учебные программы, несовершенство учебных программ и общеобразовательных технологий, а также интенсификация учебного процесса.
3. Недостаток двигательной активности.
4. Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
5. Неправильное (нерациональное) питание учащихся.
6. Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.
7. Неблагополучное состояние здоровья педагогов [20].

Программы по формированию здорового образа жизни для образовательных учреждений ставят перед педагогами следующие задачи :

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.
2. Сформировать у школьников активную жизненную позицию.
3. Сформировать у учащихся представления о своем теле и организме.
4. Учить детей укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Привить школьникам осознание необходимости движений в физическом развитии человека.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Привить детям умения оказывать элементарную помощь при

травмах.

8. Формировать у учащихся представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Работа по формированию здорового образа жизни должна проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса. Для этого необходимо обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности [6].

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих :

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков *укрепления здоровья*, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит.

*Здоровье учащихся* непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании.

От степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления [53].

Здесь важно учитывать не только занятия физкультурой в школе, спортивные кружки и спортивные секции, необходимо пропагандировать утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы, и другие формы, доступные для массового использования. Стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни [22].

Важную роль в формировании здорового образа жизни детей играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо в семье создать условия для реализации у детей потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма:



Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными - туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми [15].

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного цвета, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому [10].

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни. Помочь родителям в этом - задача педагога.

Создавая благоприятные условия для формирования здорового образа жизни у школьников, необходимо учитывать психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни [12].



Выделяют психолого-педагогические технологии *формирования здорового образа жизни* :

*1. Снятие эмоционального напряжения.*

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

*2. Создание благоприятного психологического климата на уроке.*

С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании такого урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

*3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.*

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

4. *Комплексное использование личностно-ориентированных технологий*, учитывающих особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала [50].

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах [4]. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Эффективность решения задач по формированию у школьников ЗОЖ можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности, по отношению к собственному здоровью [55].

## **Выводы по главе 1**

Сегодня является очень актуальным вопросом для формирования эколого-нравственных компонентов подрастающего поколения пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди подрастающего поколения.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Здоровье населения страны определяется, главным образом, здоровьем подрастающего поколения. В настоящее время отмечается существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, отсутствием у них элементарных знаний о том, как быть здоровыми (т.е. отсутствием культуры здорового образа жизни).

Основой образовательного процесса является урок. Использование физкультурных упражнений, примеров из жизни, делает урок насыщенным, интересным, продуктивным и полезным. Развитие коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижение психоэмоционального напряжения достигается использованием наглядности, занимательных упражнений, домашних заданий творческого характера, игровых ситуаций на уроках и разных типов уроков биологии и химии. Большое значение имеет также и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, педагогов, сверстников, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся главными факторами формирования их представлений о жизни. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не за-

думывается о том, как сделать, чтобы его дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. В понятие здорового образа жизни включены следующие положения:

- поддержание физического здоровья (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена);
- отсутствие вредных привычек;
- правильное питание;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе, радостное ощущение своего существования в этом мире.

Одним из основных звеньев в формировании здорового образа жизни у школьников может быть школьный курс биологии и химии. В процессе организации работы по формированию здорового образа жизни у школьников необходимо использовать средства, активизирующие познавательный процесс и позволяющие перевести знания в убеждения. Таким средством может стать решение с учащимися проблемных задач.

## Глава 2. Эмпирическое исследование уровня сформированности здорового образа жизни у подростков

### 2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «Лесная СОШ». В эксперименте приняли участие учащиеся 8 класса (выборка составила 21 человек)

Эксперимент длился с сентября 2017 года по май 2018 года и проводился в 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе была проведена выборка испытуемых, анкетирование на установление уровня знаний и уровня мотивации к здоровому образу жизни. Анкетирование проводилось по анкете К.Байера и Л. Шейнберга «Общая оценка образа жизни».

Анкетирование проводилось индивидуально и анонимно, т.е. личность отвечающего не фиксировалась, а фиксировался только ответ на вопрос.

*Интерпретация результатов анкетирования:* если обучающийся набирал от 60-70 баллов, то его отношение к собственному здоровью оценивалось как отличное; 50-59 – хорошее; 40-49 – среднее; 30-39 – посредственное; менее 30 – пренебрежительное.

На формирующем этапе исследования была реализована программа, направленная на расширение знаний обучающихся о здоровом образе жизни на уроках биологии и химии.

Цель данной программы: поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание благоприятных условий для формирования у подростков отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- создать условия для формирования здорового образа жизни, как основной путь к успешному жизненному пути;

- популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора подростков;
- показать тесную связь жизни с биологией и химией;
- помочь осознать важность сохранения собственного здоровья;
- повышение эффективности изучения химии и биологии.

Основные этапы:

1. Различные формы урочной деятельности
2. Активные формы обучения (поисковый, исследовательская деятельность, индивидуальный подход или работа в группах)
3. Участи в конкурсах, семинарах и т.д.

В воспитательной работе используются различные формы деятельности:

- Создание комфортной среды на уроке;
- Пропаганда ЗОЖ;
- Практическая направленность.

Содержание программы направлено на создание таких компонентов здоровья как:

- Физическое здоровье;
- Духовно-нравственное здоровье;
- Экологическое здоровье.

Данная программа способствует познавательному развитию, достижению планируемых результатов и освоения основной общеобразовательной программы.

| № п/п          | Тема урока                    | Содержание   | Форма проведения   |
|----------------|-------------------------------|--|--|
| <b>8 класс</b> |                               |  |  |
| <b>Химия</b>   |                               |  |  |
| 1              | Изучение химических элементов | Химические элементы, входящие в состав наркотических, алкогольных и табачных изделий | Беседа на тему «Профилактика табакокурения»<br>«Влияние алкоголя и наркотиков на организм человека».   |
| 2              | Металлы                       | Щелочные металлы, щелочноземельные металлы.  | Доклады учащихся на тему «Магний, роль для организма», «Препараты кальция и железа», «Минеральная вода», «Биологическая роль щелочных металлов». |
| 3              | Практические работы           | Соблюдение правил ТБ и гигиенические рекомендации при использовании                  | Урок-практикум.<br>Направлен на соблюдение техники   |

|   |                             |   |  |
|---|-----------------------------|---|--|
|   |                             | лабораторного оборудования и реактивов                | безопасности при работе с опасными веществами.   |
| 4 | Роль химии в жизни человека | Практическая связь предмета химии с жизнью человека   | Исследовательская работа на темы: «Влияние пищевых добавок на здоровье человека»; «Наличие крахмала в кисломолочных продуктах».  |
| 5 | Оксиды                      | Вода, воздух, экология. Угарный газ и углекислый газ. | Доклады учащихся на темы «Значение воды в жизни» «Живая оболочка», «Экология Алтайского края», «Влияние угарного газа на здоровье человека». Практическая работа «Получение углекислого газа». |



|                 |  |   |   |
|-----------------|--|---|---|
| 6               | Чистые вещества и смеси                      | Образование угарного газа при курении.<br>Способы сокращения экологических следов | Просмотр видеоролика «К чему приводит курение».<br>Практическая работа «Получение угарного газа». |
| <b>Биология</b> |  |   |   |
|                 | Питание и здоровье                           | Гастрит, ожирение, диабет, гипертония   | Доклад учащихся «Правильное питание».   |
|                 | Пищевые добавки                              | Значение некоторых пищевых добавок.<br>Опасность пищевых добавок.                 | Просмотр видеоролика «Пищевые добавки».   |
|                 | Влияние физической нагрузки на работу сердца | Изменение пульса у тренированных и нетренированных учащихся                       | Практическая работа «Проведение функциональной сердечно-сосудистой пробы».                        |
|                 | Нервная система                              | Влияние курения на нервную систему  | Семинарское занятие о вреде курения.<br>Направлено на профилактику                                |

|  |                         |  |   |
|--|-------------------------|--|---|
|  |                         |  | табакокурения.  |
|  | Дыхание                 | Влияние курения на органы дыхания  | Просмотр видеоролика «Влияние курения на органы дыхания». Направлено на профилактику табакокурения.             |
|  | Алкоголизм и наркомания | Пристрастие к наркотическим веществам.<br>Отрицательное влияние на организм человека | Самостоятельное исследование; изучение школьниками литературы по данной проблеме; анкетирование учащихся школы. |

Ожидаемые результаты:

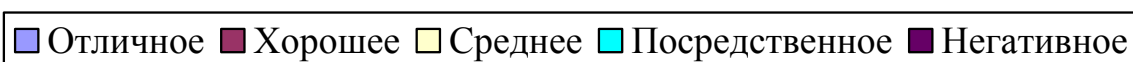
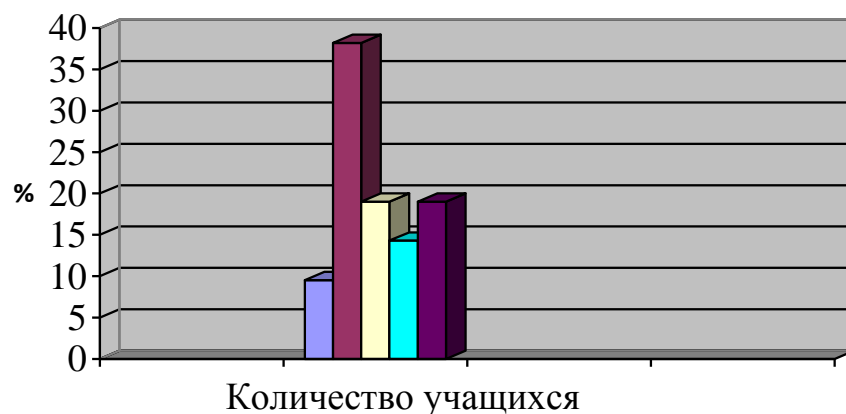
1. Выработка способностей противостоять вредным привычкам и отрицательному воздействию окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни;
2. Повышение уровня знаний школьников по вопросам ЗОЖ;
3. Повышение информированности учащихся по вопросам здоровьесбережения;
4. Противостоять переутомлению;
5. Повышение мотивации к изучению биологии и химии [1, 18, 19, 45, 48].

После внедрения программы, снова проверили уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся с помощью этой же анкеты и сделали повторный анализ.

На контрольном этапе проводилось повторное анкетирование.

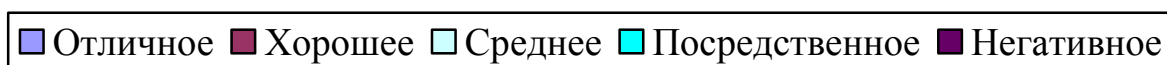
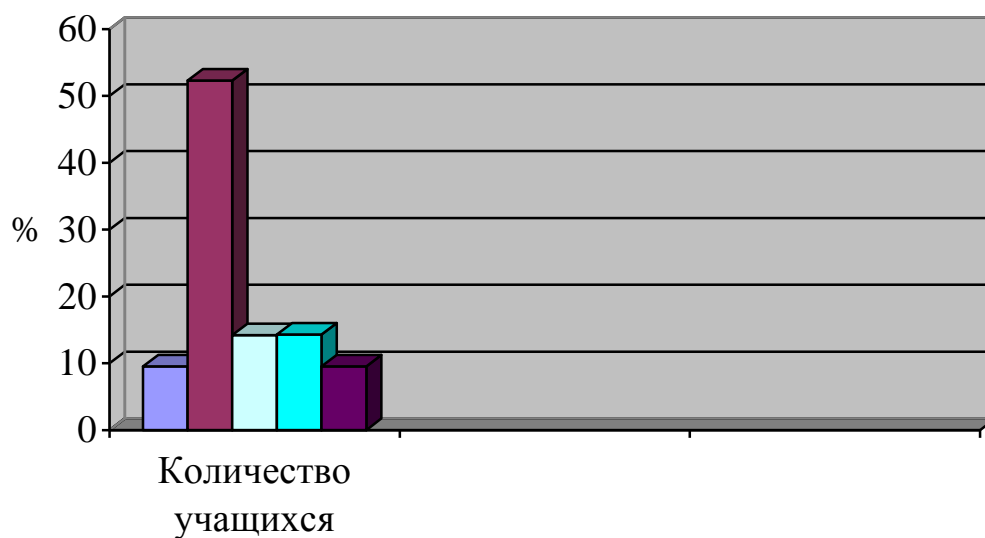
## **2.2 Анализ результатов исследования**

Анкетирование, проведенное на констатирующем этапе эксперимента показало, что у 2 испытуемых (9,52 %) отношение к собственному здоровью отличное; 8 испытуемых набрали от 50 до 59 очков, это означает, что здоровье находится в хорошем состоянии (38,2%); у 4 обследуемых (19%) поведение и образ жизни можно оценить как среднее. Многого следовало бы изменить. Количество исследуемых, набравших от 30 до 39 очков составило 3 человека (14,3%). Эти учащиеся весьма посредственно относятся к своему здоровью, то есть при правильном образе жизни, они могли бы получить от жизни больше удовольствия. И менее 30 очков набрали 4 человека (19%). У этих учащихся весьма заметные проблемы со здоровым образом жизни.



*Рис.1 Результаты анкетирования «Общая оценка образа жизни»*

На контрольном этапе эксперимента была вновь проведена анкета «Общая оценка образа жизни». Результаты изменения в уровне сформированности здорового образа жизни у учащихся можно увидеть на рисунке 2 «Результаты анкеты «Общая оценка образа жизни» после внедрения программы»:



*Рис. 2 Результаты анкетирования «Общая оценка образа жизни» после внедрения программы»*

Из рисунка видно, что количество испытуемых, имеющих отличное отношение к своему здоровью не изменилось (9,52%). Количество испытуемых, которые имеют хорошее отношение к собственному здоровью увеличилось на 3 человека (52%). После внедрения программы численность обследуемых, которые имеют среднее поведение и здоровый образ жизни составило 3 человека (14,3%). То есть, до внедрения программы численность учащихся со средним значением было на одного человека больше, чем после внедрения программы. Этот человек принял позицию хорошего отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Количество испытуемых, которые непосредственно относятся к своему здоровью не изменилось и составило 3 человека (14,3%) А так же, уменьшилось количество испытуемых с негативным отношением к своему здоровому образу жизни на 2 человека (9,52%).

Итоговые результаты анкетирования «Общая оценка образа жизни» показали следующее:

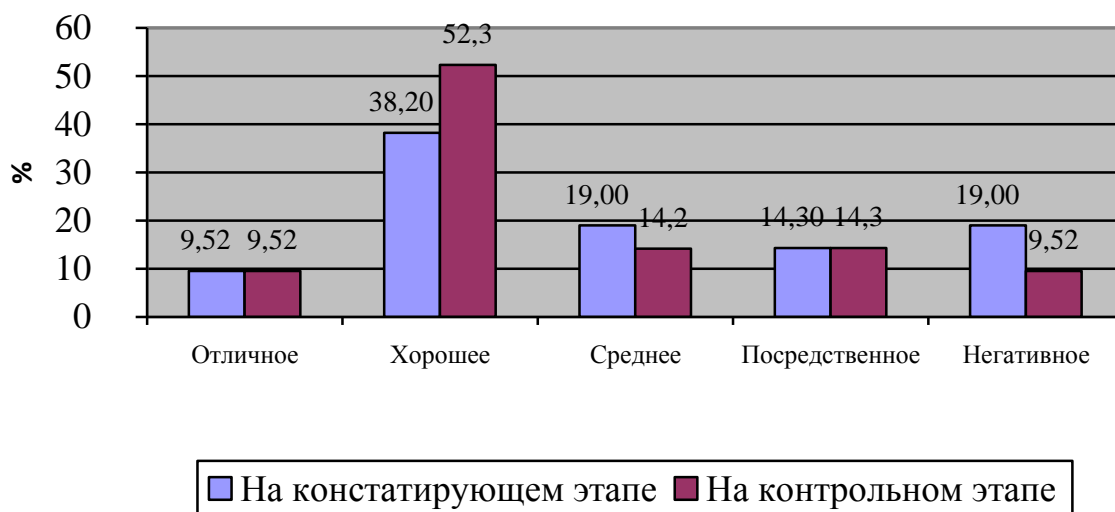


Рис. 3 Итоговые результаты анкетирования «Общая оценка образа жизни»

Из рисунка 3 видно, что количество испытуемых, имеющих отличное отношение к своему здоровью, не изменилось и составило 9,52%. Численность испытуемых, имеющих хорошее состояние здоровья увеличилось на 3 человека и составило 52,3% (разница на 14,1%). Среднее значение уровня здорового образа жизни у испытуемых уменьшилось на

4,8% (1 человек). Количество обследуемых, весьма посредственно относящихся к своему здоровью не изменилось. Численность учащихся, у которых весьма заметные проблемы со здоровым образом жизни уменьшилось на 2 человека, то есть на 9,48%.

Таким образом, можно сделать вывод, что после проведения программы направленную на формирование здорового образа жизни подростков в процессе изучения дисциплин «Биология» и «Химия» уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни улучшился. Увеличился показатель хорошего состояния здорового образа жизни у испытуемых, а также уменьшилось среднее и негативное значение, эти учащиеся изменили свой уровень знаний о здоровом образе жизни в лучшую сторону.

Биология и химия являются базовыми дисциплинами для формирования здорового образа жизни.

## **Выводы по 2 главе**

В своей работе по методической теме «Формирование здорового образа жизни у подростков на уроках биологии и химии» используем в основном здоровьесберегающие образовательные технологии.

Возложение на школу и учителя задачи – заботы о здоровье учащихся – определяется следующими причинами. Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Именно в школе, под «присмотром» учителей, школьники проводят значительную часть времени. Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях, - педагог.

Представление о здоровом образе жизни может быть соотнесено с основными проблемами школы, связанными с заботой о здоровье учащихся, для решения которых, собственно, и используются здоровьесберегающие технологии. К таким проблемам можно отнести следующие:

- учебные перегрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления;
- «школьные стрессы»;
- распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей;
- неправильная организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;

- питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»);
- низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- необходимость сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей;
- некомпетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий



## Заключение

Здоровье – высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять своё здоровье умеет далеко не каждый.

Высокая заболеваемость, рост вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), распространение ВИЧ-инфекции настоятельно требуют формирования у подрастающего поколения здорового образа жизни, устойчивой мотивации и потребности сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Связь между здоровьем и поведением очевидна, хотя и не так проста. Общеизвестно, что для полноценной жизни необходимы наряду с крепким телосложением сила духа, воля, высокий нравственный уровень, самообладание. Это достигается прежде всего практической кропотливой работой над собой. Лишь тогда, когда культура духа, культура тела и культура нравов равнозначны, можно говорить о валеологической культуре. Сохраняя равновесия этого триединства, человек изменяется, совершенствует свои знания, расширяет возможности, достигает успеха в раскрытии своей человеческой природы, в познании самого себя и тем самым целенаправленно меняет условия жизни, улучшает её качество.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Лесная СОШ» в три этапа: констатирующем, формирующем и контрольном. При итоговом анализе был сделан вывод, что после проведения программы направленной на формирование здорового образа жизни подростков в процессе изучения дисциплин «Биология» и «Химия» уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни улучшился. Увеличился показатель хорошего состояния здорового образа жизни у испытуемых, а так же уменьшилось среднее и негативное значение, эти учащиеся изменили свой уровень знаний о здоровом образе жизни в лучшую сторону.

Согласно цели и гипотезе нам удалось повысить уровень мотивационно-ценностных ориентаций подростков на укрепление и развитие личного и общественного здоровья.

Проведение данной работы способствовало:

- развитию у детей ценности представления о здоровом человеке, его здоровый образ жизни;
- формирование потребности вести здоровый образ жизни;
- развитию способностей и самореализации собственного организма в изменяющихся условиях биосоциальной среды;
- повышению уровня здоровья детей.

Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу (более 50 источников) о данной теме, можно прийти к выводу, что этот вопрос проблематичен и актуален, т.к. исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у большинства учащихся является слабое здоровье или физические недостатки.

В настоящее время отмечается существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, отсутствием у них элементарных знаний о том, как быть здоровыми (т.е. отсутствием культуры здорового образа жизни).

Одним из основных звеньев в формировании здорового образа жизни у школьников может быть школьный курс биологии и химии. В процессе организации работы по формированию здорового образа жизни у учащихся необходимо использовать средства, активизирующие познавательный процесс и позволяющие перевести знания в убеждения.

При формировании убеждений о ведении здорового образа жизни возможно применения широкого спектра методов обучения. Способами формирования здорового образа жизни могут быть: самонаблюдение, работа с источниками информации, демонстрация пособий, функциональные пробы, опыты. Их применение на уроке или во внеурочной работе разнообразит

учебно-познавательную деятельность учащихся при изучении раздела «Человек и его здоровье» и «Химия» будет нести огромный воспитательный потенциал.

■ Таким образом, гипотеза, выдвинутая вначале исследования, нашла свое подтверждение. Формирование здорового образа жизни будет успешным, если разработать систему мероприятий, направленных на приобщение подростков к здоровому образу жизни. Цели, поставленные вначале эксперимента были достигнуты и задачи решены.

Титульный лист

## Библиографический список

1. *Агеева И.Д.* Веселая биология на уроках и праздниках: Методическое пособие [Текст]/ И.Д.Агеева. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 352 с.
2. *Анастасова, Л.П.* Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: методическое пособие. 6– 9 классы [Текст] / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – Москва: Вентана – Граф, 2007. – 208 с.
3. *Антропова, М.В., Козлов, В.И.* Физическое развитие подростков и их работоспособность [Текст] / М.В. Антропова, В.И. Козлов. - М.: Педагогика, 1988.- Гл. 9. - С. 158-172.
4. *Базарный, В.Ф.* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде часть I [Текст] / В.Ф. Базарный. - Сергиев Посад, 1995. - 42с.
5. *Безруких, В.Д.,* Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: Методические рекомендации [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Издательский дом «Новый учебник», 2003. – 208 с.
6. *Безруких, М.М.* Здоровье детей и школа: Проблемы и перспективы [Текст] / М.М. Безруких. – М.: Перемены, 2000: -№ 1. – С.148-160
7. *Безруких, М.М.* Учение вредное для здоровья: о факторах, способствующих нарушению физ. и психич. здоровья; школьников [Текст] / М.М. Безруких. – М.: Семья и школа, 2001. -№ 4; - 23-25 с.
8. *Беликова Р.М.* Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Практикум [Текст] / Р.М.Беликова. – Бийск.: БГПУ им.В. М. Шукшина, 2006. - 97 с.
9. *Бережнова, Е.В.* Основы учебно-исследовательской деятельности: учеб. пособие для СПО [Текст] / Е.В. Бережнова, В.В. Краевский. – 7-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2012. – 124[4] с.

10. *Боброва, Н.Г.* Способы и формы медико-оздоровительной деятельности, учащихся в рамках гигиенического воспитания в разделе «Человек» [Текст] / Н.Г. Боброва. - Вестник. Исследования в области естественных наук и образования: Сборник научных трудов В.5. – Самара: Изд. СГПУ, 2006. – С. 316-326.
11. *Богданчиков, В.* Энциклопедия независимости [Текст] / В. Богданчиков, О.Болдырев, А. Сурайкин. - М.: 2007.-159с.
12. *Бордовская Н.В.* Современные образовательные технологии: учебное пособие [Текст] / Н.В. Бордовской. –2-е изд., стер. –М.: НОРУС, 2011. – 432 с.
13. *Буева, Л.П.* Духовность и проблемы нравственной культуры [Текст] / Л.П. Буева // Вопросы философии, 1998. - № 2. – С. 3-9
14. *Воронова, Е.А.* Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры [Текст] / Е.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 245 с
15. *Выготский, Л.С.* Педагогическая психология [Текст]. / Л.С. Выготский; [Под ред. В: В; Давыдова].-М.: Педагогика, 1991.-480 с.
16. *Габриелян, О.С.* Программа курса химии для 8-11 классов общеобразоват. учреждений [Текст]/ О.С. Габриелян. - М.: Дрофа, 2006. - 78 с.
17. *Габриелян, О.С.* Химия. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ О. С.Габриелян. - М.: Дрофа, 2009. - 270 с.
18. *Габриелян, О.С.* Химия. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ О. С.Габриелян. - М.: Дрофа, 2010. - 270 с.
19. *Гара, Н.Н.* Химия. Программы общеобразовательных учреждений. 8 – 9 классы, 10 – 11 классы. Базовый уровень [Текст]/ Н.Н. Гара – М: Просвещение, 2009. – 56 с.

20. *Григорович, Л. А.* Педагогика и психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. – М.: Гардарики, 2006. – 480 с.
21. *Губанова, М. И.* Основные формы организации обучения: урок, факультативные занятия, самостоятельная работа, внеурочная деятельность (тезисные лекции): учебно-методическое пособие [Текст] / М. И. Губанова, О. А. Брель. – Кемерово: ООО «Компания ЮНИТИ», 2007. – 64 с.
22. *Гуваков, В.И.* Здоровоохранительная деятельность: социокультурные и методологические проблемы [Текст] / В.И. Гуваков. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1991, - 184 с.
23. *Гузей, Л.С.* Химия. 8 класс: Учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ Л.С. Гузей, и др. - М.: Дрофа, 2001. - 288с.
24. *Зайцев, О.С.* Методика обучения химии: Теоретический и прикладной аспекты: учеб. для студ. высш. учеб. заведений[Текст]/ О.С. Зайцев. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 384 с.
25. *Захарова, И.Г.* Информационные технологии в образовании: учебник пособие для вузов [Текст] / И.Г.Захарова. – М.: Академия, 2011. – 188[3] с.
26. *Клюева, Г.А., Резвых, И.Г.* Диагностическое обеспечение здоровьесберегающего учебного занятия: Методические рекомендации [Текст] / Г.А. Клюева, И.Г. Резвых. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2003. – 118 с.
27. *Коджаспирова, Г. М.* Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: МарТ; Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 448 с.
28. *Колесов, Д.В.* Биология. Человек. 8 класс: Тематическое и поурочное планирование к учебнику [Текст] / Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев. - М.: Дрофа, 2005. – 274 с.

29. *Кондаков, И.В.* Культурология: История культуры России: Курс лекций [Текст] / И.В. Кондаков. – М.: ИКФ Омега-Л, Высш. Шк., 2003. – 616 с.
30. *Крутиков, М.А.* Подготовка будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности в школе [Текст] / М.А. Крутиков. – Школа: история и современность. Межвузовский сборник научных трудов. – Вып. 3. – Липецк: ЛГПУ, 2012. – 116 с.
31. *Кузнецова, Н.Е.* Программы по химии для 8-11 классов общеобразоват. учреждений [Текст] / Н.Е. Кузнецовой. – М.: Вентана-Граф, 2006. – 128 с.
32. *Кукушин, В. С.* Теория и методика обучения [Текст] / В. С. Кукушин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474, [1] с.
33. *Кульневич, С. В.* Воспитательная работа в современной школе. Воспитание: от формирования к развитию: учебно-методическое пособие для учителей, студентов средних и высших педагогических учебных заведений, слушателей ИПК [Текст] / С. В. Кульневич, Т. П. Лакоценина. – М.: Творческий центр «Учитель», 2000. – 192 с.
34. *Леонтьев, Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
35. *Любомирский, Л.Б.* Управление движениями у детей и подростков [Текст] / Л.Б. Любомирский. – М.: Педагогика, 1974. – 232 с.
36. *Маш, Р.Д.* Человек и его здоровье: сборник опытов и заданий с ответами по биологии для 9(8) кл. общеобразоват. учреждений [Текст] / Р.Д. Маш. – Москва: Мнемозина, 2000. – 206 с.
37. *Минченкова, Е.Е.* Химия 8 класс: Учеб. для сред. общеобразоват. школы [Текст] / Е.Е. Минченкова. – М.: Шк. пресса, 2000. – 188 с.
38. *Митяева А.М.* Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2012. – 192 с.

39. *Мурашов, В.И.* Философия здоровья [Текст] / В.И. Мурашов. – М.: Школа духовности, 2002. – С.3-20
40. *Науменко, Ю.В.* Коррекция психологического здоровья педагога как элемент программы повышения квалификации работников образования [Текст] / Ю.В. Науменко. - Образование в современной школе: Методико-педагогический журнал, № 11, 2003 г. – М.: Изд-во НОУ «Школа «Полярная Звезда»», 2003. - С. 3-6.
41. *Новошинский, И.И.* Программа по химии для 8-11 классов общеобразовательных учреждений [Текст]/ И.И. Новошинский – М.: ООО «ТИД «Русское слово – РС», 2010. – 100 с.
42. *Пак, М.С.* Дидактика химии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]/ М.С. Пак. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 315 с.
43. *Панина, Т. С.* Современные способы активизации обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. С. Панина, Л. Н. Вавилова; под ред. Т. С. Паниной. – М.: Академия. 2006. – 176 с.
44. *Панфилова, А.П.* Инновационные педагогические технологии. Активное обучение: учеб. Пособие для ВПО [Текст] / А.П.Панфилова. – 3-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 191 с.
45. *Пасечник, В.В., Латюшин, В.В., Пакулова, В.М.* Программа "Человек и его здоровье". Биология 5-11 классы [Текст] / В.В. Пасечник, В.В. Латюшин, В.М. Пакулова. - М.: Дрофа, 2009. – 108 с.
46. *Потемкина, А.В.* Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью [Текст] / А.В. Потемкина. – М.: РГБМ, 2011. - 50с.
47. *Рогов, Е.И.* Настольная книга школьного психолога [Текст] / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 376 с.
48. *Рудзитис, Г.Е.* Химия 8 класс Неорг. химия: Учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ Г.Е. Рудзитис и Ф.Г. Фельдман. - М.: Просвещение, 2000.- 158 с.



49. *Сатбалдина, С.Т.* Химия 8 класс: Проб. учеб. для общеобразоват. учеб. заведений [Текст] / С.Т. Сатбалдина. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
50. *Слободчиков, В.И.* Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 416 с.
51. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 115 с.
52. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПКРО, 2002. – 123 с.
53. *Смирнов, Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2011. – 120 с.
54. *Солодова, Г.Г.* Возрастные особенности развития и воспитания личности: учебное пособие по курсу «Общая и возрастная педагогика». Часть 3 [Текст] / Г. Г. Солодова, С. П. Зуева, Е. В. Филатова, Л. Е. Галаганова, В. В. Патрина. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. – 120 с.
55. *Фёклин, С.И.* Новая модель развития школы в России: методическое пособие [Текст] / С. И. Фёклин. – 2-е изд., перераб. – М. : Арсенал образования, 2011. – 128 с.
56. *Харисов, Ф.Ф.* Образование и здоровье [Текст] / Ф.Ф. Харисов. – М.: Весь мир, 2003. – 206 с.
57. *Царёв, Е. А., Крылова, И. Б.* Социальный феномен «здоровый образ жизни». Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни [Текст] / Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.).

- Краснодар: Новация, 2016. — С. 29-32. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/187/9679/> (дата обращения 25.05.2018).
58. *Чернобельская, Г.М.* Методика обучения химии в средней школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / — М.: ВЛАДОС, 2000. — 336 с.
59. *Эриксон, Э.* Детство и общество [Текст] / Э.Эриксон; [под ред. В.Усманова]. — М.: Просвещение, 1992. — 520 с.

**Анкета**  
**«Общая оценка образа жизни»**  
 (Байер К., Шейнберг Л., 1997)

*Цель:* определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у подростков.

*Вопросы:*

|   |             |
|---|-------------|
| <i>1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой в течение, по крайней мере, 20 минут без перерыва?</i> |             |
| <b>Варианты ответов</b>   | <b>Очки</b> |
| 3 дня и больше  | 10          |
| 1 или 2 дня   | 4           |
| Ни разу   | 0           |
| <i>2. Как часто вы курите?</i>  |             |
| Никогда   | 10          |
| Очень редко   | 5           |
| Иногда  | 3           |
| Каждый день   | 0           |
| <i>3. Как часто вы употребляете алкоголь?</i>   |             |
| Не употребляю вообще  | 10          |
| Редко (раз в 2-3 месяца)  | 3           |
| Часто (чаще чем 1 раз в 2 месяца)   | 0           |
| <i>4. Сколько раз в неделю вы завтракаете?</i>  |             |
| Каждый день   | 10          |
| 5 или 6 раз   | 8           |
| 3 или 4 раза  | 5           |
| 1 или 2 раза  | 2           |
| Ни разу   | 0           |
| <i>5. Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?</i>   |             |

|   |    |
|---|----|
| Никогда   | 10 |
| 1 раз в день  | 8  |
| 2 раза в день   | 6  |
| 3 раза в день   | 4  |
| 4 раза в день   | 2  |
| Более 4 раз в день  | 0  |
| <i>6. Как много времени в сутки вы спите?</i>                         |    |
| Более 10 часов  | 4  |
| 10 часов  | 8  |
| 8 или 9 часов   | 10 |
| 7 часов   | 6  |
| Менее 7 часов   | 0  |
| <i>7. Как относится ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?</i> |    |
| Превышает более чем на 30%  | 0  |
| Превышает на 21-30%   | 3  |
| Превышает на 11-20%   | 6  |
| Превышает или меньше не более чем на 10%                              | 10 |
| Ниже на 11-20%  | 6  |
| Ниже на 21-30%  | 3  |
| Ниже более чем на 30%   | 0  |

**Общее количество очков \_\_\_\_\_**

**Интерпретация.** 60-70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное, если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков.  
50-59 очков: Вы ведете себя хорошо, но можете и лучше.  
40-49 очков: Ваше поведение и Ваш образ жизни можно оценить как среднее. Многое следовало бы изменить.  
30-39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью;

при правильном образе жизни Вы могли бы получить от жизни больше удовольствия.

Меньше 30 очков: Вы серьёзно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.