

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 математики и естественных наук
Кафедра естественнонаучных дисциплин, безопасности жизнедеятельности и туризма

**Организация исследовательской деятельности обучающихся
при составлении эколого-географической и таксономической
характеристики лекарственных растений**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
Профиль подготовки Экология и География

Допустить к защите
И.о. зав. кафедрой Е.В. Волковский

(подпись)
« ____ » _____ 2018 г.

Выполнил: студент
Г- ЭГ 131 группы _____

Осенков
фамилия
Максим Михайлович
имя, отчество

Научный руководитель:

канд. с.-х. наук, доцент
ученая степень, ученое звание
Одинцев Алексей Валерьевич
фамилия, имя, отчество

(подпись)
Оценка _____

« ____ » _____ 2018 г.

(подпись председателя ГЭК)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Физико-географическая характеристика ареала произрастания лекарственных растений в окрестностях г. Бийска.....	5
1.1. Рельеф и геологическое строение.....	5
1.2. Климат.....	6
1.3. Почвы.....	7
1.4. Гидрологический режим.....	8
1.5. Растительность.....	10
1.6. Методы исследования.....	12
Глава 2. Хозяйственная и эколого-географическая характеристика видов лекарственных растений.....	19
2.1. Хозяйственная характеристика.....	19
2.2. Морфологическая характеристика.....	23
2.3. Химический состав.....	28
2.4. Меры охраны краснокнижных лекарственных растений.....	31
Глава 3. Формирование экологической и валеологической культуры школьников с использованием знаний о дикорастущих лекарственных растениях.....	33
3.1. Модель педагогического мониторинга валеологической воспитанности у учащихся.....	33
3.2. Состояние процесса развития валеологической воспитанности учащихся.....	40
3.3. Содержательно-технологический этап модели педагогического мониторинга валеологической воспитанности у учащихся.....	50
Заключение.....	58
Список литературы.....	61
Приложения.....	66

Введение

Лекарственные растения - это группа растений, используемых в медицине. Они являются источником получения лекарственного сырья.

Вещества, вырабатываемые растениями, обладают целебными свойствами. Лечение травами известно еще с глубокой древности. Эти растения привлекают внимание очень многих исследователей. Сколь ни эффективны новые препараты, скромные травы наших лесов пользуются доверием пациентов.

Цель работы – на основе организации исследовательской деятельности обучающихся при составлении эколого-географической и таксономической характеристики лекарственных растений разработать и апробировать модель формирования экологической и валеологической культуры школьников.

Задачи:

- 1) Оценить физико-географические условия района исследований.
- 2) Выявить лекарственные виды растений на исследуемой территории.
- 3) Разработать и апробировать модель педагогического мониторинга валеологической воспитанности учащихся.
- 4) Провести оценку развития у учащихся уровня валеологической воспитанности.

Методы исследований:

- анализ педагогической и научной литературы по проблеме исследования;
- рекогносцировочный осмотр территории;
- исследование древостоя и определение высот деревьев;
- проведение таксономического и экологического анализа видов лекарственных растений;
- рассмотрение теории педагогического мониторинга в образовании;
- беседы с детьми, анкетирование, педагогический эксперимент.

Основной проблемой современной школы является обучение элементам технологии самостоятельной исследовательской деятельности. В связи с этим, процесс организации исследовательской деятельности обучающихся при составлении эколого-географической и таксономической характеристики лекарственных растений может считаться актуальным.

Полученные результаты целесообразно использовать в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учебных заведений в деятельности учителей-предметников.

Глава 1. Природные условия района исследований

1.1. Рельеф и геологическое строение

Бийск расположен в центре крупнейшего материка Евразия на юго-восточной окраине Западно-Сибирской равнины в 60 километрах от административной границы Горного Алтая.

Координаты Бийска следующие: 52 градуса 30 минут северной широты и 84 градуса 55 минут - 85 градусов 20 минут восточной долготы.

Город лежит в долинных рек Бия и Обь и протягивается вдоль них с юго-запада на северо-восток на 34 километра [30].

Бийск располагается на Западно-Сибирской платформе, имеющей двухъярусное строение. Нижний ярус сложен палеозойским складчатым фундаментом, верхний - горизонтально залегающими осадочными породами неоген - четвертичного возраста. Речные террасы сложены песками мелкими и средними с галькой и гравием, иногда суглинками. Песчаный состав пород и близкий уровень грунтовых вод определяет характерный тип растительности - сосновые ленточные леса, поэтому террасы называют боровыми.

Песчаные отложения террас, до того как они были закреплены бором, переивались ветром. На поверхности возникли эоловые формы рельефа - гряды или дюны (высотой 10- 15 метров, протяженностью до 200 метров, шириной 5 - 90 метров). Абсолютная высота территории над уровнем моря 100 - 210 метров.

Район исследования лесной массив расположен на II террасе по левому берегу Бии в юго-западной части города Бийска.

1.2. Климат

Исследуемый район находится в умеренном климатическом поясе, в континентальном типе. На климатические особенности в целом города Бийска влияет географическое положение Алтайского края на юге Западно-Сибирской равнины. С юга поступает теплый тропический воздух, с востока холодный континентальный. Смена воздушных масс определяет различие погоды по сезонам. Зимой устанавливается малооблачная погода с сильным выхолаживанием приземного слоя воздуха [30].

Весной активизируются циклоны и усиливается поступление теплого воздуха с Атлантического океана. В конце зимы и начале лета прогретый арктический воздух способствует образованию засух. Летом циклонов меньше, чем в переходные сезоны, так как сглаживаются контрасты температур между воздушными массами.

Лето короткое, но жаркое. Осенью усиливается циклоническая деятельность и сопровождается пасмурной погодой.

Высота солнца в Бийске меняется от 62° до 14° в декабре. В течение года территория города получает в сумме около 100 ккал/см^2 , в декабре - 2 ккал/см^2 . Количество суммарной радиации недостаточно для характеристики тепла, так как часть ее отражается.

Радиационный баланс для Бийска за год составляет около 30 ккал/см^2 . Летом в июле от получаемой суммарной радиации - 9 ккал/см^2 .

Абсолютный максимум температур 41° , средняя температура июля - $19,2^\circ\text{C}$. Средняя температура января - $17,7^\circ$, абсолютный максимум - 7°C , минимум - 53°C . Продолжительность безморозного периода 110 - 130 дней [30].

Для Бийска характерна частая повторяемость инверсий температур.

Осенью с активизацией циклонов образуются фронтальные инверсии, когда теплый воздух поднимается по поверхности и оказывается выше холодного воздуха.

Весной тепло из прилегающего к снежному покрову воздуха тратится на таяние снега, поэтому в самом нижнем слое воздух охлаждается температура понижается (в случае большой скорости ветра), а в нисходящей увеличивается. Часто бывают туманы.

Температура почвы в мае в пахотном слое глубиной до 20 см повышается до 14°. В среднем за год выпадает 560 - мм осадков. Максимальное количество осадков приходится на летние месяцы июнь - август, немного меньше на осень - сентябрь - октябрь. С апреля по октябрь выпадает основное число осадков - 404 мм. Самое большое количество осадков приходится на июль - 68 мм. Средняя дата образования устойчивого снежного покрова для Бийска 11 ноября. Продолжительность периода со снежным покровом 150 дней. Средняя высота снежного покрова 38 - 40см. Снежный покров защищает почву от промерзания. Освободившаяся из-под снега почва весной быстрее оттаивает. Снежный покров предохраняет зимующие растения от вымерзания.

В целом исследуемый район по климатическим условиям относится к умеренному теплему, достаточно увлажненному району.

Наиболее часты ветры юго-западного направления, немного реже ветры западного, восточного и северо-восточного. Преобладают слабые ветры, скоростью 2 -5 м/с, самый слабый - в июле - 2,7 м/с.

1.3. Почвы

На борových террасах песчаных и песчано-галечниковых эоловых грунтах дерново-слабоподзолистые малогумусные почвы.

Почвообразующей породой является песок. Содержание гумуса в дерново-подзолистых почвах небольшое 2 -3%. Сверху залегает лесная подстил-ка. Мощность плодородного слоя 15 - 20см, общая глубина

почвенных образований 1,5 м. Эти почвы легко проницаемы, имеют нейтральную и слабокислую реакцию (рН 6-7). В почвах образуются расплывчатые пятна железистого состава [30].

Основным морфологическим признаком почв Верхне-Обского массива - слабо выраженные миграции веществ по профилю. На это указывает прежде всего отсутствие ясно выраженного горизонта выноса и накопления веществ - А₂ и В. Для этих почв характерно также присутствие перегнойно-аккумулятивный горизонт А₁ [31]. Почвенный профиль имеет следующие морфологические признаки:

- Лесная подстилка из хвои и опада
- Ясно выражен горизонт А₁
- Небольшой по мощности горизонт А - В
- Горизонт В
- Материальная порода - однородный желтовато-серый песок.

Физические свойства массива определяются тем, что сформированы они на песчаных отложениях. Механический состав характеризуется преобладанием песчаных частиц (73,56 - 85,36%).

Почвообразовательные процессы приводят к увеличению (до 10%) содержания в верхнем горизонте почв глинистых частиц. Такой механический состав определяет легкую водо- и воздухопроницаемость почв. Почвы не имеют ясно выраженного процесса оподзоливания. Они интразональны, так как свойственный им подзолистый тип почвообразования является вкраплением среди общего фона почв черноземного типа [31].

1.4. Гидрологический режим

Бия является рекой I порядка и относится к бассейну Оби. Протяженность в ее пределах города 25км, ширина долины - 4 - 5км. Уклон реки 0,3 промилей, ширина в районе грузового порта Бийска 760м, скорость течения 0,7м/с.

Наивысший уровень воды в Бие за 25 лет наблюдений составляет 50см над нулем графика гидрологического поста во время половодья, самый низкий летом - 54см, самый низкий зимой - 70см. Уровень воды колеблется в среднем в пределах 3,5м [30].

Пойма затапливаются при высоте воды 4 и более метров. Площадь водосборного бассейна реки 37000км², из них лесом покрыто около 17000км².

Питание реки смешанное за счет грунтовых вод, снега и дождя. Весной наблюдается половодье, осенью паводки.

Основной объем стока в пределах года приходится на весенние месяцы на время половодья, на апрель-май. Летом сток постепенно уменьшается от июня (7°/о). Осенью сток небольшой и относительно равномерный, хотя во время дождей возможны паводки [30]. Наибольший расход воды в среднем наступает 9 мая, самый поздний срок - 16 июля.

В половодье стекает 70-75°/о или 320мм стока от годового, в среднем, в отдельные годы он составляет 520мм или 90°/о от годового.

Таблица 1

Температура воды в реке Бия, °С

Месяцы					
V	VI	VII	VIII	IX	X
7,5	11,5	15	16,5	13	5,5

Образование льда начинается, в среднем, 15 ноября. Средняя продолжительность шугохода 5 дней.

Ледостав на Бие длится, в среднем, 156-170 дней. Средняя толщина льда 70см, наибольшая 1м, наименьшая - 40см. На поверхности льда образуются наледи.

Очищается река от льда, в среднем, 22 апреля. Ледоход продолжается 4-5 дней. В период ледохода образуются заторы, которые вызывают подъем уровня воды, а в отдельные годы наводнение.

1.5. Растительность

Согласно схеме физико-географического районирования Юга Западной Сибири территория Бийска находится в Западно-Сибирской физико-географической стране, в лесостепной зональной области.

По флористическому и геоботаническому районированию природная флора и растительность относится к Верхне-Обскому лесостепному округу подпровинции Лесостепи Предалтайской равнины Западно-Сибирской провинции [21].

Площадь лесов в черте города составляет около 4300га, основная часть которых расположена с юго-западной наветренной стороны.

По состоянию на 01.01.1998 год по Алтайскому краю лесистость определена в - 25,9%, по району приобских боров - 25,0%, по мере удаления от Оби лесистость снижается (Е.Г. Парамонов, 2000).

Таблица 2

Лесистость районов Приобья

Район	Общая площадь, км ²	Покрытая лесом площадь, га	Лесистость %
Бийский	3937	59710	15,2

Исследуемый район, т.е. лесной массив левобережья Бии юго-западной части города относится по лесохозяйственному районированию [31]

Приобскому водоохранному сосново-березовому лесохозяйственному району. Тип леса - сосняк разнотравный папоротниковый (СРТП).

В Приобском массиве на территории края лесная деятельность осуществляется Бийским лесхоз-техникумом.

Для сосны в лесном фонде Бийского лесохозяйственного техникума составляет 72,0% - стабильные территории лесного фонда связаны с постоянством опушечной части массивов в связи с нахождением их в составе

лесов I группы. Характерная особенность - отсутствие в составе примеси темно-хвойных пород и заболоченных типов леса.

Таблица 3

*Распределение покрытой лесом площади по преобладающим породам,
тыс., га.*

Лесхоз	Покрытая лесом площадь	С	Е, Пх	Лц	Б	Ос	Прочие
Бийский лесхоз-техникум	61,1	44,0	0,1	-	13,1	1,5	3,5

Условные обозначения:

Преобладающие породы

С - сосна

Е - ель

Пх - пихта

Лц - лиственница

Б - береза

Ос - осина

Исследуемый лесной массив образован сосной обыкновенной, единично встречается береза и черемуха. Тип леса представляет собой сосняк разнотравный папоротниковый.

Подлесок состоит из низкорослых деревьев и кустарников, а также подростов основных древесных пород. Он средней густоты, местами редкий из акации желтой, шиповника, малины. Напочвенный покров образуют кустарнички и травянистые растения. Основа травостоя - папоротник-орляк, под его пологом хорошо развивается осочка большехвостая, горошек лесной, земляника лесная, костяника, крапива, лапчатка гусиная. По опушкам и на полянах широко распространены ромашка, тысячелистник, одуванчик, василек синий, льнянка и др. Реже встречаются кровохлебка лекарственная, пустырник, волчягодник обыкновенный.

После снеготаяния появляются первые цветущие растения: медуница, прострел.

1.6. Методы исследования

Рекогносцировочный осмотр территории.

Обследование выполняется по маршруту чисто качественными методами, делая попутные записи в дневнике. При таком обследовании могут быть выявлены основные формации растительности и сформулировать закономерности их связи с рельефом и почвенным покровом. Результаты рекогносцировочного осмотра - это основа для более детальных работ.

Изучение древостоя.

Жизненность - показатель роста и развития растений или популяций вида в данном сообществе определяется в баллах. Значение баллов:

3 - растения в сообществе хорошо вегетируют, цветут и плодоносят; 2 - растения хорошо вегетируют, но не цветут и не плодоносят; 1 - растения не цветут.

Определение высот деревьев.

Высоту дерева можно определить с помощью равнобедренного треугольника. Для этого один из его катетов устанавливают параллельно стволу дерева, а гипотенузу визируют на вершину дерева. Затем измеряют расстояние от дерева до места, где находится наблюдатель (в метрах), и прибавляют рост человека.

Изучение ярусности - вертикальной структуры лесного сообщества.

Ярусность в лесном растительном сообществе выражена, как ни в каком другом, ярко. Ярусы принято обозначать буквами.

Ярус А (древостой) может быть представлен одной породой или несколькими. По строению ярус А может быть простым - образованный одним древесным ярусом, или сложным, если можно выделить 2- 3 подъяруса.

Ярус Б - подлесок; Ярус С - травяно-кустарничковый; ярус Д - мхи и лишайники. Моховой покров в лесу играет роль в возобновлении древостоя.

Закладка пробных площадей и учетных площадок

Данный метод дает детальное представление о видовой насыщенности, в количественном соотношении слагающих видов. Для описания отдельных сообществ приходится выделять пробные площадки в данном сообществе, и потому размеры их не должны быть очень малы. Для травянистых сообществ выделяют площади от 1 до 100м² в зависимости от размеров естественных участков отдельных сообществ, для лесов от 100 до 1000 и 5000 м. на равнине можно закладывать более крупные площади, в горах нередко необходимы более мелкие, так как пестрота экологических условий создает быструю смену растительных сообществ в пространстве.

В пределах каждой пробной площади количество учетных площадок может быть различным в зависимости от целей исследования и размеров площадок. При проективной съемке мозаичности луговых и степных сообществ можно ограничиться двумя метровыми квадратами - при рекогносцировочных исследованиях маршрутного характера, и пятью метровыми квадратами - при более детальных исследованиях. При подсчетах древесных всходов рекомендуется закладывать не менее 10 метровых квадратов на каждую пробную площадь.

Таблица 4

Таксономический, экологический анализ и хозяйственное значение видов

Семейство	Вид	Жизненные формы		Хозяйственное значение
		По Серебрякову	По Раункиеру	
1	2	3	4	б
1. Pinaceae	Pinus silvestris L.	Д	Ф	Техническое, декоративное, лекарственное, пищевое, кормовое
2. Ranunculaceae	Ranunculus monophyllus Ovcz Pulsatilla patens (L)	Н	Г	Лекарственное, ядовитое, медоносное, декоративное

Семейство	Вид	Жизненные формы		Хозяйственно е значение
		По Серебрякову	По Раункиеру	
1	2	3	4	б
3. Betulaceae	Betula pendula Roth	Д	Ф	Техническое, декоративное, лекарст- венное, кормовое
4.Brassicaceae	Capella bursapatoris L.	Н	Г	Сорное, лекарственное , пищевое, кормовое
5.Urticaceae	Urtica dioica L.	Н	Г	Лекарственно е, пищевое
6.Thymelaeaceae	Daphne mezerium L	К	Г	ядовитое, лекарственное
7.Rosaceae	Rubus	К	Г	Пищ., лек.,
	saxatilis L.	К	Г	корм., мед.
	Rubus idaeus L.	Н	Г	Пищ., лек.,
	Fragaria vesca L.	К	Г	мед. Пищ.,
		Д	Ф	лек., мед.
	Rosa acicularis Lindl.	Н	Г	Пищ., лек., мед.. вит., дек.
	Padus avium Mill.			Пищ., лек., мед., дек.
Sanguisorba officinalis			текн. Лек., мед., корм., дек	

Семейство	Вид	Жизненные формы		Хозяйственное значение
		По Серебрякову	По Раункиеру	
1	2	3	4	6
8.Boraginaceae	Pulmonaria mollis Wulf. Ex Hornem	N	Г	Пищевое, лекарственное, декоративное, медоносное
9.Scrophulariaceae	Linaria vulgaris Mill	N	Г	Лекарственное, медоносное, техническое, сорное
10.Plantaginaceae	Plantago major L.	N	Г	Лекарственное
11.Lamiaceae	Leonurus quinquelobatus Gilib	N	Г	Лекарственное медоносное, сорное
12.Asteraceae	Taraxacum officinale Wigg	N	Г	Пищевое, лекарственное, кормовое
13.Liliaceae	Convallaria majalis	N	Г	Ядовитое, лекарственное, декоративное

Условные обозначения:

Жизненные форма по Серебрякову:

N - наземные травы

Д - дерево

К - кустарник

к - кустарничек

Жизненные формы по Раункиеру:

Г - гемикриптофит

Ф - фанерофит

Географическая характеристика видов

1	2	3	4	5	6	7
Семейство, вид	1	2	3	4	5	Русское название видов
Pinaceae Pinus silvestris L.	3	+,-		2	1	Сосновые Сосна обыкновенная
Ranunculaceae Monophyllus Ovcz.	3	+,-		4	1	Лютиковые Лютик однолиственный
Pulsatilla patens(L) Mill.	3	+,-		2	1	Прострел раскрытый
Betula pendula Roth						Березовые
	3	+,-		3	1	Береза повислая
Brassicaceae						Капустные
Capsella bursa-pastoris(Ln.)Medik	1	+,-		2	4	Пастушья сумка
Urticaceae						Крапивные
Urtica dioica. L.	1	+,-		3	4	Крапива двудомная
Thymelaeaceae						Волчниковые
Daphne mezereum L.	3	+,-		3	1	Волчегодник обыкновенный
Rosaceae						Розоцветные
Rubus saxatilis L.	2	+,-		3	1	Костяника
Rubus idaeus L.	3	+,-		3	1	Малина обыкновенная
Fragaria vesca L.	2	+,-		3	1	Земляника лесная
Rosa acicularis Lindl.	2	+,-		3	1	Шиповник иглистый
Padus avium Mill	3	+,-		3	1	Черемуха обыкновенная

Sanguisorba officinalis L.	2	+,-		3	1	Кровохлебка лекарственная
Boraginaceae						Бурачниковые
Pulmonaria dacica						Медуница Мягчайшая
Simonk	3	+,-		3	1	
Scrophulariaceae						Норичниковые
Linaria, vulgaris Mill						Льнянка обыкновенная
Plantaginaceae Plantago major L.	2	+,-		3	1	Подорожниковые Подорожник большой
Lamiaceae						Губоцветные
Origanum vulgare E.	3	+,-		3	1	Душица обыкновенная
Leonurus quiquelobatus	3	-	P	3	1	Пустырник пятилопастный
Asteraceae						Сложноцветные
Taraxacum officinale Wigg	1	+,-		3	4	Одуванчик лекарственный
Artemisia vulgaris E.	2	+,-		3	4	Полынь обыкновенная
Chamomilla recutita (L) Raunshert	2	+,-	P	2	1	Ромашка аптечная
Achillea millefolium L.	2	+,-		2	4	Тысячелистник обыкновенный
Centaurea cyanus L.	2	+,-		3	1	Василек синий
Liliaceae						Лилейные
Convallaria majalis L.						Ландыш майский

Ареал распространения:

1 графа - данный вариант вида на планете по данным флоры;

1 - космополитный

2 - голарктический

3 - евразийский

2 графа - встречаемость вида

+ в восточной, горной части края, то есть на Алтае

- в западной, равнинной части края

+, - в западной и восточной частях края

3 графа - группа редких растений

P - редкое в основном по данным «флоры Западной Сибири» П.Н.

Крылова

4 графа - экологическая группа, выделенная по отношению растения к увлажненным местам обитания.

2 - мезоксерофит

3 - мезофит

5 графа - отношение вида к теплу

1 – макротермы

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

2.1. Хозяйственная и эколого-географическая характеристика видов

Растительный покров представляет собой совокупность видов растений, которые разнообразны.

В одном сообществе находятся растения разной систематической принадлежности, относящиеся к жизненным формам и экологическим группам.

При описании растительных сообществ выделяется флористический состав. Видовой состав фитоценоза приведен в таблице.

В флористическом состоянии ведущими семействами по количеству видов можно считать Asteraceae и Rosaceae (табл. 4).

В каждом из этих семейств выделяется по 6 видов.

Ranunculaceae и Lamiaceae - по два вида.

Важной характеристикой является количественное соотношение видов. Она определяет морфологию сообщества и отражает процессы, происходящие в них.

В растительном сообществе в I и II ярусе доминирующим является *Betula pendula*, *Pinus silvestris*, *Rosa acicularis*, *Rubus idaeus*.

В ярусности наземных растений доминирующее растение семейства Rosaceae, Asteraceae (*saxatilis*, *Fragaria vesca*, *Taraxacum officinale*, *Achillea millefolium*).

Жизненные формы по Раункиеру.

Наибольшее число вводов (21) относятся к гемикриптофитам. Это травянистые многочисленные растения с отмирающими наземными побегами.

К фанерофитам относятся растения, почки которых расположены высоко над землей (не менее 25 – 30 м) и защищены почечными чешуями

или лишены их. Представители этой группы: *Betula pendula*, *Pinus silvestris*, *Padus avium*.

Для характеристики лесного массива в ботанико-географическом отношении большое значение имеют сроки наступления и продолжительности фаз развития растений (табл. 6).

В период исследования флоры (июль) большинство растений находилось в фазе цветения.

На пробных площадках всего выявлено 21 вид растений из 12 семейств.

Из общего числа видов доминирующими являются растения из семейства *Rosaceae* и *Asteraceae*. Именно эти семейства можно считать ведущими по количеству вводов.

По степени участия вида в сообществе, его обилия можно выделить растения, расстояние между которыми 20 - 40см. К ним относятся все древесные и большинство травянистых растений (11 видов).

К растениям редким, расстояние от 100 до 150см относится 4 вида (*Betula pendula*, *Taraxacum officinale*, *Chamomilla recutita*, *Padus avium*). Встречаются также единичные растения (2 вида).

Анализ географической и экологической структуры

Из рассмотренных нами видов всего было выделено 3 географические группы: евразийская- 11, голарктическая-9 космополитная-3 вида (Таблица 5). Виды с широким ареалом - космополитным: *Capella bursa-pastoris*, *Urtica dioica*, *Taraxacum officinale*.

Благоприятные физико-географические условия во многом обуславливают достаточное разнообразие даже среди небольшого количества видов исследуемого участка.

По отношению к увлажнению самую большую группу составляют мезофиты (17 видов), мезоксерофиты-5 видов с голарктическим и евразийским ареалом. Небольшое количество мезогигрофитов -4 видов с космополитным ареалом.

По отношению к теплу осн.группу составляют макротермы (18) и эвритермы(5).Это *Urtica dioica*, *Capsella bursa-pactoris*,*Taraxacum officinale*,*Artemisia vulgavis*, *Acnillea millefolium*.

Хозяйственное значение изученных видов растений разнообразно Все они являются лекарственными (24) вида. Но кроме этого они также являются пищевыми (12) ,медоносными(13видов),декоративными(9),кормовыми и техническими (8 и 5 видов).Встречаются также ядовитые растения - 4 вида.

Таблица 6

Биоэкологическая характеристика видов и состояния популяций

№ площадки.	Виды растений	Высота	Обилие по Друде	Фено-фаза	Состояние популяции
1	2	3	4	5	6
I	<i>Betula pendula</i>	10м	Пл2	Sp	2
	<i>Pinus silvestris</i>	30м	Пл1	Sop3	3
	<i>Leonurus quique-lobatus</i>	120см	Пл1	So1	2
	<i>Pteridium aquilinum</i>	60см	Цв2	Soc 3	3
	<i>Urtica dioica</i>	2м	Цв2	Sop3	2
II	<i>Pinus silvestris</i>	30м	Пл1	Sop3	3
	<i>Centaurea cyanus</i>	30см	Цв2	Sop3	3
	<i>Fragaria vesca</i>	10-12см	Пл2	Soc	2
	<i>Rosa acicularis</i>	2м	Цв3, Пл1	Sop3	3
III	<i>Capsella bursapastoris</i>	15см	Цв3	Sop3	3
	<i>Fragaria vesca</i>	5 - 8см	Цв3, Пл	Sop3	2
	<i>Taraxacum officinale</i>	35см	Цв2	Sp	2
	<i>Chamomilla recutita</i>	30см	Цв2, Цв3	Sp	2
	<i>Ranunculus tonophyllus</i>	22см	Цв2	Sop3	3

IV	Padus avium	8м	Пл	Sp	2
	Daphne	60см		So1	2
	teterium Rubus	20см 30м	Цв3	Sop3	3
	saxatilis Pinus		Цв2	Sop3	3
	silvestris		Пл,		
V	Plantago major	20см 15см	Цв3, Пл,	Sop3	3
	Trifolium repens		Цв3	Soc	2
	Achillea	40см			
	millefolium	30см	Цв2	Sop3	3
	Chamomilla recutita		Цв2	Sp	2

Условные обозначения:

Обилие по Друде:

Soc - растения смыкаются надземными частями

Sop3 - растения очень обильны, между растениями 20 - 40см;

Sp - редки, расстояние 100 - 150см;

So 1 - растения единичны, расстояние между растениями более 150см.

Фенофазы: Цв1 - зацветание

Цв2 - полное цветение

Цв3 - отцветание

Пл1 - молодые побеги

Пл2 - осыпание плодов

Состояние популяции:

3 - хорошее;

2 - удовлетворительное

1 - плохое

2.2. Морфологическая характеристика видов

Pinus sylvestris L.

Хвойное дерево до 40 метров высотой из семейства Pinaceae. Листья до 7 см длиной, расположены по два. Мужские колоски сучены у основания однолетних побегов, а женские шишки развиваются по 1 - 3 на вершине побега (до опыления - прямостоячие, позже - повислые).

Зрелые шишки ширококонические, серо-бурые чешуи лопатчатые, с ромбическим щитком наружу.

Семена удлинено-яйцевидные 3 – 4 мм длиной, с крылом в один раз длиннее семени.

Betula pendula Roth.

Дерево до 20 см высотой из семейства Betulaceae с поникающими тонкими ветвями и белой отслаивающейся корой. Листья треугольно-ромбические, острозубчатые по краю, с удлинёнными тонкими черенками.

Цветки в черешках: мужские собраны по 2 - 3 на концах ветвей; женские - одиночные.

Плод - односемянные орешки около 3 мм длиной с двумя перепончатыми крылышками.

Pulsatilla patens (L) Mill.

Растение семейства Ranunculaceae имеет короткое вертикальное корневище и глубоко уходящий в землю стержневой корень. Цветки у прострела раскрытого крупные (до 5 - 8 см в диаметре) в период массового цветения ширококолокольчатые. Окраска цветков разнообразна от фиолетово-розовой до бледно-желтоватой и беловатой. Бутоны прикрыты оберткой из листьев, рассеченных наподобие волосков. Все части растения - листья, цветоносы, пестик густо покрыты волосками.

Плоды сложные из отдельных ветеренообразных плодиков, содержащих одно семя и снабженных длинными перистыми столбиками.

Capella bursa - pastoris (Ln.) Medik.

Однолетнее растение 10 - 40 см высотой из семейства Brassicaceae. Стебель простой, прямостоячий, покрыт волосками. Прикорневые листья в розетке, черешковые, от перисто-рассеченных до цельны; стеблевые-цельные, при основании стреловидные. Цветы мелкие, белые. Стручочки обратнотреугольные, 6 - 8мм длиной, 5 - 6мм шириной.

Urtica dioica L.

Многолетнее растение с ползучим корневищем из семейства Urticaceae. Стебель до 2 метров высотой. Листья супротивные, сердцевидные, черешковые, темно-зеленые, покрыты как и стебель жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленоватые, образуют колосовидные повислые соцветия.

Плод - орешек, заключенный в остающийся околоцветник.

Daphne mezereum L.

Кустарник 50 - 120м высотой с серой корой из семейства Thymelaeaceae. Листья зеленые, гладкие, по краям реснитчатые, обратнояцевиднолацентные 4 - 11 см длиной, к основанию клиновидно суженные в короткий черешок. Цветки розовые, сидячие в пучках по 3 - 5 в пазухах близ верхушек побегов.

Плод - костянка красного цвета, овальная 6-7 мм длиной.

Rubus saxatilis L.

Небольшой полукустарник семейства Rosaceae с ползучими или дуговидно изгибающимися побегами и прямостоячими стеблями около 20см, несущими щитки из нескольких крупны белых цветков. Побеги и черешки тройчатых листьев опущены.

Плоды сочные, ярко-красные, состоят из нескольких почти свободных костянок.

Rubus idaeus L.

Кустарник до 2метров с прямостоячими многолетними плодоносящими побегами из семейства Rosaceae. Листья из 3 - 5 листочков.

Цветки белые, собраны в малоцветковые поникающие кисти. Плоды - сочные сборные костянки, легко отделяющиеся от конического цветоложа.

Fragaria vesca L.

Многолетнее травянистое растение из семейства Rosaceae. Растение с коротким корневищем, от которого отходят тонкие корневища и побеги (усы). Стебли 5 - 25 см высотой, покрыты волосками. Листья тройчатые, темно-зеленые, мягко опущенные.

Соцветие 2- 8 цветковое. Цветки белые.

Плоды яйцевидные зеленовато-белые, лишь на верхушках краснеющие.

Rosa acicularis Lindl.

Кустарник до 2 метров высотой из семейства Rosaceae. Ветви буроватые, густо усажены тонкими, прямыми шипами. Листья очередные, непарноперистые, с эллиптическими голыми листочками.

Цветки крупные, одиночные.

Плод ягодообразный, ложный, овальный с множеством мелких угловатых семян.

Radus avium Mill.

Кустарник или дерево, до 10 метров высотой из семейства Rosaceae. Листья эллиптические с коротким остроконечием. Цветки белые, душистые, собраны в длинные поникающие кисти.

Плоды черные, шаровидные костянки 7 - 8мм в диаметре, сладкие, вяжущие.

Sanguisorba officinalis L.

Многолетнее травянистое растение до 1 метра высотой из семейства Rosaceae. Корневище толстое, одревесневающее, с тонкими корнями. Стебель прямостоячий, ребристый, внутри полый. Листья длинночерешковые, непарноперистые с многолетними кисточками. Сверху листья темно-зеленые, снизу сизоватые. Цветки темно-красные, мелкие, собраны в овально-цилиндрические головки. Плод - односемянной, четырехгранный, коричневый орешек.

Pulmonaria dactylota Simonk.

Многолетнее травянистое растение 20 – 40 сантиметров высотой из семейства Boraginaceae. Стебли покрыты мягким пушком. Листья длинно-эллиптические, бархатистые, прикорневые 6 – 30 см длиной. Стеблевые листья более мелкие, сидячие, со стеблеобъемлющим основанием. Венчик фиолетово-синий до распускания розовый 14 - 18 мм длиной. После созревания плодов у растения развивается прикорневая розетка из крупных листьев.

Плоды - орешки черно-бурые, блестящие, на верхушке туповатые 3 -5 мм длиной.

Linaria vulgaris Mill.

Многолетнее травянистое растение семейства Scrophulariaceae 30 -60 см высотой. Листья линейно-лацетные, сидячие. Цветки в густых верхушечных кистях. Венчик двугубый, со шпорцем, с ярким оранжевым пятном на нижней губе. Плоды - многосемянные эллиптические коробочки.

Plantago major L.

Многолетнее травянистое растение семейства Plantaginaceae, имеющее прикорневые листья и безлистный стебель. Листья широкоовальные или яйцевидные, гладкие. Из центра листовой розетки выходит округлая в сечении цветочная стрелка, заканчивается длинным густым колосом из невзрачных бурых цветков.

Плод - коробочки 8- или многосемянная.

Origanum vulgare L.

Многолетнее травянистое растение семейства Lamiaceae с ползучим корневищем и прямостоячим пурпурно-окрашенным и опущенным стеблем, 38 - 70 см высотой.

Листья супротивные, черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные до 4см длиной. Цветки многочисленные, лилово-розовые, собраны в щитовидно-метельчатые соцветия.

Leonurus quinquelobatus.

Многолетнее травянистое растение семейства *Lamiaceae* достигает больше метра высотой. Стебель 4-х гранный, опушенный. Листья супротивные, черешковые. Нижние листья округлые, с сердцевидным основанием 5-рассеченные.

Мелкие розовые цветки собраны в пазухах верхних листьев, образуя длинные колосовидные соцветия. Венчик двугубый, внутри трубки венчика - волосистое кольцо. Нижняя губа короче верхней с яйцевидной средней лопастью. Плод распадается на 4 односемянные части, лежащие на дне остающейся чашечки.

Taraxacum officinale Wigg.

Многолетнее травянистое растение семейства *Asteraceae*. Корень вертикальный, толстый, с придаточными почками. Стебель укороченный, перистолопастные листья, собраны в прикорневую розетку. Цветки желтые, многочисленные, собраны в соцветие - корзинку.

Плод - серо-бурая семянка, несущая хохолок - летучку из белых волосков.

Artemisia vulgaris L.

Многолетнее травянистое растение из семейства *Asteraceae* высотой до 70 см. Корень ветвящийся. Листья очередные, перистораздельные с загнутыми краями, сверху зеленые, снизу сероватые.

Стебель грязно-фиолетовый, ребристый. Красно-бурые цветочные корзинки собраны на конце стебля в метельчатые соцветия. Плод - семянка. [41].

Chamomila recutita (L.) Raurshert.

Однолетнее травянистое растение из семейства *Asteraceae*. Стебель одиночный, голый, ветвистый 15 - 40 см высотой. Главный стебель и боковые побеги заканчиваются мелкими корзинками. Листья очередные, сидячие, дважды перисторассеченные. Соцветия - трубчатые, полые корзинки, золотисто-желтые внутри и белые лепестковидные снаружи.

Achillea millefolium L.

Многолетнее травянистое растение из семейства Asteraceae высотой 20 - 80см. Стебель прямой, жесткий, пушистый. Листья очередные, ланцетные, триждыперисторассеченные. Цветки белые или розовые в сложных соцветиях - корзинках, собранные в щитки на конце стебля и его разветвлениях.

Centaurea cyanus L.

Однолетнее, иногда двухлетнее травянистое растение из семейства Asteraceae 30 - 70см высотой.

Нижние листья черешковые, перистолопастные, средние и верхние - сидячие, линейные.

Краевые цветки синие, воронковидные, внутренние - фиолетовые, трубчатые, собранные в корзиночные соцветия. Плоды - опушенные, желтовато-серые семянки.

2.3. Химический состав и применение лекарственных растений

Многие растения содержат химические вещества, оказывающие физиологическое действие на организм. Это эфирные масла, дубильные вещества, алколоиды, гликозиды.

Дубильные вещества содержатся почти во всех растениях в том или ином количестве. Накапливаются они в различных органах растений. Главным образом, в коре и древесине деревьев и кустарников, а также в подземных частях травянистых растений. Дубильные вещества не ядовиты, имеют характерный вяжущий вкус. Растения, содержащие много танидов применяются как вяжущие и убивающие бактерии средства при желудочнокишечных заболеваниях, для полоскания горла (почки сосны, березовая кора).

Противовоспалительное действие танидов основано на образовании на слизистых оболочках; пленки, препятствующих дальнейшему воспалению.

Нанесенные на обожженные места, эти вещества свертывают белки и используются как кровоостанавливающее средство [25].

Эфирные масла - это маслянистые жидкости, не растворимые в воде с сильным запахом, присущим многим видом растений (полынь).

В мире известно 2500 эфиромасляничных растений.

Эфирные масла содержатся в разных органах растений, но чаще всего в цветках и плодах. Содержание их колеблется от следов до 20% (обычно 2 - 3%).

Больше всего эфирносов в семействах губоцветных и зонтичных (тысячелистник). Эфирные масла используются как отхаркивающие и дезинфицирующие средства. Эфирные масла используются для улучшения и изменения вкуса, находят применение в парфюмерной, ликероводочной, пищевой промышленности.

К эфирным маслам очень близки смолы. Они также обладают лечебными свойствами. В медицинской практике применяются для приготовления настоек, смола сосны входит в ранозаживляющий пластырь.

Очень важны алколоиды - вещества, содержащие азот.

Многие алколоиды физиологически очень активны: в малых дозах они оказывают лечебное действие, а в больших - ядовитое.

Алколоиды чаще всего содержатся в растениях из семейств: лютиковых, маковых, бобовых, пасленовых. Алколоиды различных по своему физиологическому действию: одни из них угнетают или возбуждают нервную систему, другие расширяют или сужают сосуды, третьи обладают обезболивающим действием.

Не меньшее значение, чем алколоиды, имеют гликозиды - группа веществ, в молекулах которых сахара соединены с агликонами - не сахаристыми веществами. Наибольшее значение имеют гликозиды сердечного действия, увеличивающие силу сокращения сердечной мышцы. Они содержатся в ландыше.

Гликозиды, оказывающие слабительное действие, называются антрогликозидами.

Некоторые растения очень горьки на вкус. К ним относятся полынь, одуванчик.

Горькие вещества вызывают аппетит, увеличивают выделение желудочного сока. В виде гликозидов часто встречаются в растениях флавоны, пигменты, придающие желтую окраску плодам, цветам и корням растения.

Некоторые из флавонов уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, могут оказывать противовоспалительное действие и влиять на функции печени.

Сапанины найдены у представителей более чем 70 семейств растений, особенно среди гвоздичных и первоцветных.

Их используют как мочегонные, отхаркивающие средства.

К лекарственным растениям в широком смысле можно отнести витаминоносные растения. Витамины играют первостепенную роль в обмене веществ и регулировании процесса жизнедеятельности.

Организм человека нуждается в поступлении извне около 20 витаминов. Многие из них содержатся в лекарственных растениях. Это витамины групп А, В₆, В₁₂, С, Д и другие, содержащиеся в шиповнике, малине, землянике, душице и других.

Лечебное действие растений связано не с каким-либо одним веществом, а совсем естественным комплексом веществ, входящих в него.

Наиболее удобной и распространенной формой использования лекарственных растений являются отвары, настои и чаи.

Настои обычно готовят из листьев цветков, стеблей; отвары из корней коры и корневищ. Настои нагревают в течение 15 минут, отвары - 30 минут. Настои некоторых растений готовят менее концентрированными, для них соотношение сырья и воды составляет один к десяти, а один к двадцати и так далее.

В домашних условиях готовят без кипячения. Для этого лекарственное сырье заливают кипятком и настаивают в течение 4 - 8 часов.

Свежий сок - самая предпочтительная форма применения лекарственных растений. Он содержит полный комплекс действующих веществ. Соки богаты витаминами, органическими кислотами, минеральными солями и другими полезными веществами.

В медицине для лечения и профилактики многих заболеваний из растений составляются сложные лекарственные сборы.

Наиболее простой лекарственной формой являются порошки, представляющие собой мелкоизмельченные части растений.

Настойки представляют собой вытяжки, получаемые при помощи спирта. Готовят настойки на 70 - 40 процентном спирте.

Широко применяются также вытяжки из растительного сырья - экстракты и лекарственные сиропы (малиновый сироп, сироп из шиповника).

2.4. Мера охраны некоторых лекарственных растений.

Фитопрепараты более близки к человеку, они менее токсичны, их можно длительно хранить и применять не опасаясь побочных явлений. Они более эффективны при лечении и профилактике многих заболеваний.

Сокращение запасов лекарственных растений связано в основном с ухудшением экологических условий, бездумным истреблением, вырубкой лесов. Мы должны жить по законам природы, а не вопреки им. Это значит брать от природы только то и сколько она может дать нам без ущерба для своего развития.

Это касается и сбора растений для лекарственных целей. Истребляемыми в природе являются первоцветы, душица, костяника, кровохлебка лекарственная.

При сборе лекарственных растений в природе следует соблюдать правила:

Собирать можно только те растения, которые хорошо знаешь.

Нельзя собирать редко встречающиеся и исчезающие растения, занесенные в Красную книгу.

Сбор производить в тех местах, где нужного растения много.

Помнить, что каждому растению необходимо время для полного восстановления; нельзя заготавливать растения каждый год на одном и том же месте.

Не срезать все растения подряд.

Заготовки растений и их отдельных частей проводить в строго определенные сроки, когда растение содержит максимальное содержание активных полезных веществ.

Глава 3. Формирование экологической и валеологической культуры школьников с использованием знаний о дикорастущих растениях

3.1. Модель педагогического мониторинга развития валеологической воспитанности у учащихся

В ходе опытно–поисковой работы проведено 3 этапа педагогического мониторинга.

Работа началась с адаптационно – установочного этапа, в ходе которого осуществлялся: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, структурирование основных критериев и показателей сформированности валеологической воспитанности у учащихся, определение исходных уровней и степень развития каждого из выделенных показателей, выбор диагностических методик, позволяющих определить уровень сформированности валеологической воспитанности у учащихся.

В процессе мониторинга определялась сформированность трех компонентов валеологической воспитанности: когнитивного, мотивационно-ценностного, деятельностного. Выбор компонентов осуществлялся с учётом основных положений психологической теории деятельности Л.С. Выготского.

На основе изученной литературы выявили компоненты, критерии, показатели и уровни развития валеологической воспитанности у учащихся (табл. 7).

Структурирование критериев и показателей, подбор методик, позволил перейти ко второму этапу модели педагогического мониторинга исходно – диагностическому, в результате которого на основе диагностических методик проведено исследование и затем осуществлена обработка полученных результатов. Результаты исследования позволили уточнить цель, задачи и содержание следующего этапа.

*Критерии, показатели и уровни развития валеологической воспитанности
у учащихся*

Компоненты	Критерии	Показатели	Уровни
Когнитивный	Полнота	Наличие у учащихся знаний об организме человека, работе органов и систем, факторах, полезных и вредных для здоровья.	Высокий. Учащиеся имеют полные знания о строении организма человека, о работе основных систем органов и их значении для жизнедеятельности, о факторах полезных и вредных для здоровья, о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, знают правила охраны и укрепления здоровья. Дети осознают, что здоровье – это состояние полного благополучия и зависит от образа жизни. Учащиеся по данному разделу имеют оценки "отлично". При ответе на вопросы мотивируют их.
	Осознанность	Качественная успеваемость по блоку "Человек и природа" в курсе "Окружающий мир".	Средний. У учащихся имеются общие (дети знают, какие существуют органы, но путаются в их местоположении и в их функциях) знания о строении своего организма, но они
	Системность	Умение определить понятия "здоровье", "здоровый образ жизни".	
		Наличие системных знаний о факторах, оказывающих влияние на здоровье и	

		<p>здоровый образ жизни, устанавливая их зависимость.</p>	<p>затрудняются в установлении связи между органами и их значением для жизнедеятельности человека. Учащиеся понимают необходимость ведения здорового образа жизни, но демонстрируют неполные знания о способах укрепления здоровья. Частично понимают зависимость здоровья от здорового образа жизни. Под понятием "здоровье" понимают отсутствие болезней. Учащиеся по данному разделу имеют оценку "хорошо". Ответы комментируют частично. Низкий. Учащиеся имеют недостаточные (дети знают о существовании внутренних органов, но путаются в названиях, местоположении и их функциях) знания о строении органов, о факторах полезных и вредных для здоровья, затрудняются определить понятие "здоровье" и "здоровый образ жизни". Имеют разрозненные знания о правилах охраны и</p>
--	--	---	--

			укрепления здоровья, частично понимают зависимость здоровья от образа жизни человека. Учащиеся по данному разделу имеют оценку "удовлетворительно". Отказываются объяснять свои решения и ответы.
Мотивационно-ценностный	Характер и глубина осмыслений, осознанность	Предпочтение активных видов отдыха, экскурсий и походов, выбор для внеклассного чтения книг об организме человека и его здоровье, просмотр передач о здоровом образе жизни. Осознание места здоровья в иерархии ценностей.	Высокий. Осознание ценности здоровья, понимание необходимости самостоятельно заботиться о своем здоровье, глубокое осознание важности соблюдения правил гигиены, питания, движения и т. д. проявление интереса к своему здоровью. Средний. Проявление неустойчивой мотивации к своему здоровью как главной человеческой ценности. Интерес к здоровью и здоровому образу жизни проявляют только в условиях организации деятельности взрослыми. Низкий. Учащийся не проявляет интереса к здоровью, отсюда низкая мотивация к здоровому образу жизни. Первостепенное значение в системе

			жизненных ценностей занимают материальные ценности.
Деятельностный	Умения и навыки	Умение вести здоровый образ жизни: соблюдение режима дня, рациональное питание, занятость в спортивных секциях, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек.	<p>Высокий. Самостоятельное выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни; проявление инициативы для укрепления своего здоровья с последующим результатом. Все компоненты режима дня выполняются регулярно и систематически.</p> <p>Средний. Выполнение всех культурно-гигиенических норм осуществляется по напоминанию взрослых, либо под их руководством, реже самостоятельно, демонстрируя этим систематическое проявление волевых усилий.</p> <p>Низкий. У учащихся наблюдается пассивное отношение к своему здоровью. Знания, умения и навыки недостаточно сформированы для самостоятельного применения в повседневной жизни.</p>

Для определения уровня валеологической воспитанности учащихся в когнитивной сфере использовались методы: беседа, игра "Незаконченные

предложения", "Вредные привычки", "Выберите правильный ответ". Задания, направленные на выявление уровня сформированности знаний о здоровье, органах человека и об их функциях, о способах сохранения и укрепления здоровья; способности определить понятия "здоровье", "здоровый образ жизни", знаний детей о факторах, влияющих на состояние здоровья.

Для изучения уровня валеологической воспитанности в мотивационно-ценностной сфере детям использовали беседу, направленную на выявление уровня мотивации семиклассников к здоровьесбережению.

Чтобы выявить уровень сформированности навыков и умений в деятельностной сфере по уходу за своим организмом, был использован метод наблюдения.

Максимально по всем диагностическим заданиям ученик может получить 153 балла.

- высокий уровень – от 126 до 153 баллов;
- средний уровень – от 98 до 125 баллов;
- низкий уровень – от 49 до 73 баллов.

В ходе исходно – диагностического этапа модели педагогического мониторинга изучалось так же состояние проблемы по развитию валеологической воспитанности у учащихся в семье:

- определение отношения родителей к проблеме развития валеологической воспитанности у детей и компетентности в данном вопросе.

Для решения данной задачи использовался метод анкетирования, как наиболее продуктивной, документальный, гибкий по возможностям получения и обработки информации. Родителям предлагалась анкета смешанного типа.

Анкета для родителей позволяет определить:

- как родители понимают "здоровый образ жизни", придерживаются ли они его сами и осознают ли необходимость развития у детей валеологической воспитанности;
- какие созданы условия дома и как осуществляется работа по развитию

у детей валеологической воспитанности;

- какая помощь необходима родителям со стороны школы.

С помощью анкеты для родителей, можем выявить действия детей, по укреплению своего здоровья, в рамках дома и улицы, вне школы (прилож. 3).

Критерий активности их участия в организации валеологической воспитанности у учащихся представлен тремя аспектами:

- 1) проведение профилактических мероприятий;

- 2) занятия физическими упражнениями:

- соблюдение режима дня;

- соблюдение правил личной гигиены;

- время препровождение ребенка на улице (его деятельность);

- занятость ребенка в секциях, кружках и т. п.;

- совместная деятельность ребенка с родителями по укреплению здоровья.

- 3) использование приемов психорегуляции.

Степень участия родителей определена тремя уровнями.

Первый - активно-субъектный - уровень имеют родители, систематически выполняющие данные мероприятия, активно участвующие в процессе воспитания здорового ребенка. Родители, принимающие участие в оздоровлении ребенка ситуативно, от случая к случаю, отнесены ко второму - ситуативно-активному - уровню. И третий - пассивно-негативный уровень характеризует родителей, не принимающих участия в развитии валеологической воспитанности своих детей.

В ходе исходно – диагностического этапа модели педагогического мониторинга проводили анкетирование учителей седьмых классов, с целью понимания значимости проблемы развития валеологической воспитанности у учащихся.

Для решения данной задачи использовался метод анкетирования.

Анкета для учителей позволяет определить: (прилож. 4).

- уровень компетентности педагогов в технологиях развития

валеологической воспитанности учащихся, системе мониторинга и применения его в работе с учащимися;

- содержания деятельности, формах и методах работы с детьми по развитию валеологической воспитанности учащихся;

- какая помощь необходима учителям со стороны школы.

Таким образом, исходно – диагностический этап педагогического мониторинга помогает проанализировать уровень развития валеологической воспитанности у учащихся, помогает "увидеть" сильные и слабые стороны, выявить факторы и условия, которые явились причиной данных результатов. А так же перейти к следующему этапу модели педагогического мониторинга, чтобы наметить пути коррекции и в дальнейшем проследить изменения в данном вопросе, как у детей, так и у родителей.

3.2. Состояние процесса развития валеологической воспитанности учащихся

Изучение уровня валеологической воспитанности проходило на базе МБОУ "Первомайская СОШ" в 7-Б классе. В классе 27 учеников. Исследование было охвачено 24 ученика. На момент проведения мониторинга трое учащихся отсутствовали по причине болезни.

На основе выбранных методик было осуществлено диагностическое обследование уровня валеологической воспитанности школьников. Результаты рассмотрены в последовательности, в которой представлены методики. Полученные данные оценивались количественно и качественно.

Анализ сформированности когнитивного компонента валеологической воспитанности показал следующие результаты. По критерию полнота на вопрос "Кто такой "здоровый человек" правильно, аргументированно ответили 4 ученика (Лена, Аня, Вероника и Женя). Считают себя здоровым ребенком 23 ученика. Хотя все отметили, что болели и при этом плохо себя чувствовали. Из каких частей состоит тело правильно ответили 5 учеников

(Лена, Аня, Вероника, Ильдус, Женя). Три ученика (Оля, Маша и Алена) допустили по одной ошибке, остальные не могли ответить или отвечали неправильно. Ученики плохо знают какие органы расположены внутри и какие функции выполняют эти органы. Ученики Вероника и Аня знают где расположены сердце, желудок, печень, кишечник, легкие. Саша и Полина назвали сердце и кишечник, про остальные сказали "не помню". Человек должен быть здоровым чтобы не болеть ответили Вова, Аня и Катя. Среди болезней "грязных рук" были выделены гепатит, понос. Ответ на этот вопрос затруднил учеников, многие из них не ответили. Учениками было отмечено, что заболевания кишечника вызывает грязная вода. Катя, вероника и Света ответили, что микробы передаются через предметы общего пользования. Все ученики не знают болезнь "педикулез", поэтому не ответили на вопрос. Гладить незнакомых собак, кошек потому что укусят, ответили 16 учеников, Только Лена, Аня и Женя отметили передачу глистов и чесотки от незнакомых кошек и собак. Среди мер предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заболеть простудными болезнями учениками было выделено: мыть руки, не гладить незнакомых животных, тепло одеваться. Полные аргументированные ответы почти на все вопросы дали 4 ученика Лена, Аня, Вероника и Женя.

Таким образом, критерий "полнота" знаний семиклассников позволил выявить уровень сформированности знаний о здоровье, органах человека и об их функциях, о способах сохранения и укрепления здоровья. Полными знаниями обладают три ученика - Лена, Аня, Вероника. Остальные допускают ошибки, не могут аргументировать свои ответы.

По критерию осознанность были использованы задания определить понятия "здоровье", "здоровый образ жизни". Правильно ответили 9 учеников (Лена, Аня, Вероника, Женя, Оля, Маша, Алена, Света и Аня). 8 учеников допустили ошибки в формулировке. Не смогли ответить 7 учеников.

Таким образом, критерий "осознанность" валеологической

воспитанности у учащихся позволил выявить способность определить понятия "здоровье", "здоровый образ жизни". Осознанно отвечают Лена, Аня, Вероника, Женя, Оля, Маша, Алена, Света и Аня.

Для выявления уровня валеологической воспитанности учащихся по критерию "системность" провели игру "Незаконченные предложения", "Вредные привычки", "Выберите правильный ответ". В ходе проведения заданий ученики обнаружили знания правил гигиены, правильно заканчивали предложения. Затруднения вызвали предложения "Чем громче звуки, тем быстрее ... (устают уши, портится слух) и "Тебе мешает быть здоровым ... (много машин, таблетки, курение взрослых)" у учеников Вики, Вовы, Альберта и Руслана.

В игре "Вредные привычки" учащиеся точно определили, какой это человек: аккуратный или неряшливый, рассказали о его привычках. В игре "Выберите правильный ответ" при решении закаливания организма Катя и Оля посоветовались бы с врачом, обливание холодной водой всего тела начнут Лена, Женя, Маша. На вопрос "В какое время года лучше всего начинать закаливание?" 23 ученика ответили, что летом, 1 ученики в любое время года. Правильную последовательность закаливания в виде ряда цифр указали 19 учеников.

Анализ уровня когнитивного компонента валеологической воспитанности показал, что:

- высокий уровень в классе проявили 3 ученика (12,5%). Лена, Аня и Вероника имеют полные знания о строении организма человека, о работе основных систем органов и их значении для жизнедеятельности, о факторах полезных и вредных для здоровья, о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, знают правила охраны и укрепления здоровья. Они осознают, что здоровье – это состояние полного благополучия и зависит от образа жизни. При вопросе дают аргументированные ответы.

- средний уровень показали 10 учеников (41,7%). У учащихся (Аня,

Катя, Юля, Женя, Маша, Алена, Света, Оля и Алена имеют общие знания о строении своего организма, но они затрудняются в установлении связи между органами и их значением для жизнедеятельности человека. Учащиеся понимают необходимость ведения здорового образа жизни, но демонстрируют неполные знания о способах укрепления здоровья. Частично понимают зависимость здоровья от здорового образа жизни. Под понятием "здоровье" понимают отсутствие болезней. Ответы комментируют частично.

- низкий уровень показали 11 учеников (45,8%). Учащиеся имеют недостаточные знания о строении органов, о факторах полезных и вредных для здоровья, затрудняются определить понятие "здоровье" и "здоровый образ жизни". Имеют разрозненные знания о правилах охраны и укрепления здоровья, частично понимают зависимость здоровья от образа жизни человека. Они отказываются объяснять свои решения и ответы.

Выявленные знания семиклассников не отражают полноту, осознанность и системность к пониманию здорового образа жизни и причин болезней.

Анализ уровня мотивационно-ценностного компонента валеологической воспитанности показал, следующие результаты: 15 учеников заявили, что следят за здоровьем, 21 ученику нравятся уроки физкультуры. Петя ответил, что не знает, Полина и Владик – иногда. На вопрос "Почему?" эти ученики не смогли ответить.

На вопрос "Что ты будешь делать в свободное время?" 7 учеников ответили, что будут смотреть телевизор; 8 учеников - играть в компьютерную игру; играть с котенком; (у Светы появился маленький котенок), не подчеркнули "слушать громкую музыку" и "слушать пение птиц".

На вопрос "Нужно ли человеку двигаться?" все ответили "да", "бывать на свежем воздухе" так же ответили, что да. А вот на вопрос "зачем" ответы учеников были различными: чтобы проветриться, подышать свежим воздухом.

На вопрос "Знаешь ли ты правила гигиены и почему люди соблюдают правила гигиены?", ученики утверждают "они нужны, чтобы не заболеть", "быть чистым и опрятным", "быть красивым". На вопрос "Некоторые ученики любят соблюдать правила гигиены, а некоторые – не любят. А тебе что больше нравится?" Но только 17 учеников выделили, что любят выполнять правила гигиены. Остальные ответили, что не любят: Владик не любит умываться, Маша и Оля чистить зубы. На вопрос "Почему не любят выполнять правила гигиены?" учащиеся отмечают: неинтересно, забываю, большинство учеников ответили "не знаю".

Оценку "абсолютно здоров" дали 7 учеников, "здоровье вполне хорошее" - 5 учеников, "здоровье удовлетворительное" - 11 учеников, "не могу похвастаться своим здоровьем" один ученик. Плохое здоровье не выбрал никто.

На вопрос "Если бы у вас было больше свободного времени, стали бы Вы чаще посещать различные спортивные мероприятия и принимать в них участие?" ответ да дали 5 учеников, ответ нет – 11, ответ затрудняюсь ответить – 8 учеников.

На вопрос "Занимаюсь физической культурой и спортом, потому что эти занятия помогают" ответы учеников распределились в убывающем порядке: овладеть спортивными умениями и навыками, улучшить свое физическое развитие; восстановить силы после занятий. Ощутить приятные переживание и возбуждение не было отмечено. Ученики считают необходимым заниматься физической культурой, на вопрос "Почему?" ученики ответили "систематически заниматься не могут из-за отсутствия условий для занятий"; 13 учеников считают необходимым, но мешают другие дела. Ответы "не могу в силу несобранности и лени" и "не вижу необходимости в занятиях физической культурой и спорту" не были выделены. Большая часть учеников (17 человек) не заботятся о здоровье, пока не почувствуют недомогание; 7 учеников утверждают, что заботятся о своем здоровье, стремятся сохранить или улучшить его. 3 человека из 24

учеников делают утреннюю зарядку. 5 человек соблюдают режим дня. На вопрос "почему?" Женя ответил, чтобы успевать, Вова – "мне надо на тренировку, а то я не успею. Все ученики отрицательно относятся в алкоголю и курению, на вопрос "почему" ответили, что это плохо и некрасиво.

Таким образом, исследования по выявлению мотивационно-ценностного компонента валеологической воспитанности, показали расхождение между декларируемой, осознанной и реально действующей ценностью здоровья у учащихся. Анализ вопросов показал, что здоровье как ценность занимает у них важное место в жизни, но ответы на вопрос о физкультуре и зарядке и режиме дня предоставило другую картину.

Здоровье как ценность не является значимым фактором внутренней мотивации у учащихся, реальная ценность здоровья у них невысока.

Анализ мотивационно-ценностного компонента валеологической воспитанности у учащихся показал, что высокий уровень в классе проявили 2 ученика (8,3%), средний и низкий уровни представлены по 11 ученикам (по 45,8%). Наименьшие показатели представлены высоким уровнем, наибольшие показатели средним и низким уровнями. У ребят здоровье как ценность не является значимым фактором внутренней мотивации, реальная ценность здоровья у них невысока. Так же были выявлены особенности российской культуры в отношении к своему здоровью, когда забота о своем здоровье начинается как вынужденная реакция на плохое самочувствие, несформированность сознательного, самодетерминирующего поведения по отношению к здоровью как базовой ценности.

Анализ деятельностного компонента валеологической воспитанности показал, следующие результаты в рамках учебного дня мытье рук перед едой выполняют только по напоминанию учителя 19 учеников, по своей инициативе 5 учеников, в основном девочки. После использования туалета, после прогулки; после уроков физкультуры все ученики не моют руки. На уроке физкультуры все ученики активны, но 3 ученика не используют сменную обувь на уроках физкультуры. Познавательная активность на

уроках окружающего мира в изучении блока "Человек и природа" наблюдается не у всех.

При игре "Кто больше вспомнит?" 17 учеников показали комплекс гимнастики для глаз, 5 учеников комплекс дыхательной гимнастики, 19 учеников комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук. Комплекс гимнастики на осанку, на внимание и комплекс гимнастики для релаксации (расслабления) ученики не смогли показать.

Таким образом, данные методы позволили выявить уровень валеологической воспитанности в деятельностной сфере по уходу за своим организмом. Изучение деятельностного компонента валеологической воспитанности также выявило ограниченный набор способов, которые школьники сознательно используют в своей жизни для сохранения и укрепления своего здоровья.

Анализ деятельностного компонента валеологической воспитанности у учащихся показал, что высокий уровень в классе проявили 3 ученика (12,5%), средний уровень 9 учеников (37,5%), низкий уровень 12 учеников (50%). Наибольшие показатели представлены низким уровнем.

Общие результаты по трем компонентам (когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный) представили в виде гистограммы (рис. 1).

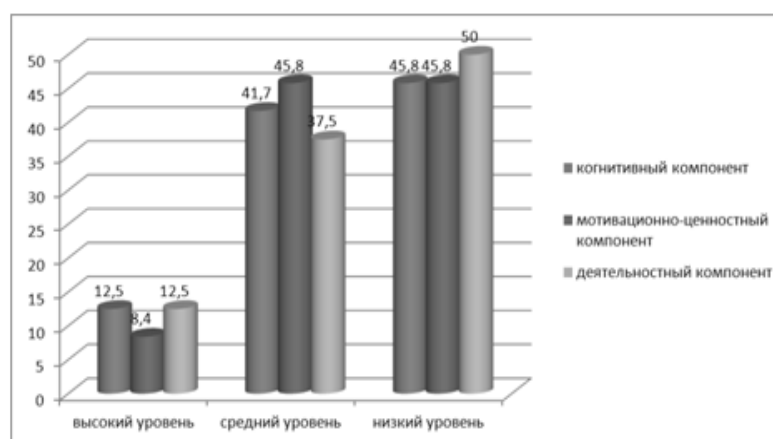


Рис. 1. Уровни когнитивного, мотивационно-ценностного, деятельностного компонентов валеологической воспитанности у учащихся (в %)

На гистограмме видно, что низкий уровень валеологической

воспитанности преобладает во всех сферах семиклассников. Не сформированность внутренней мотивации влечет низкий уровень когнитивной сферы, что отражается на деятельностной сфере.

На рисунке 2 изображен общий уровень валеологической воспитанности учащихся.

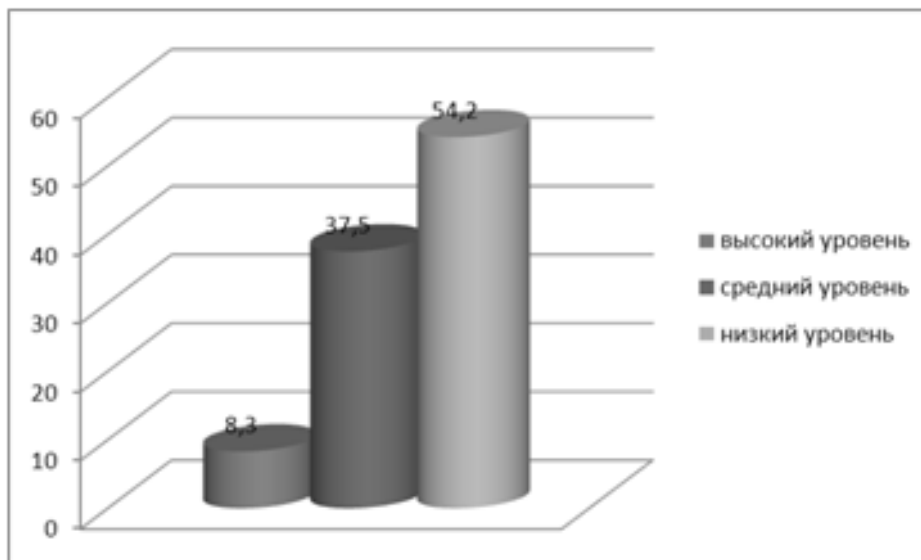


Рис. 2. Уровень валеологической воспитанности учащихся (в %)

Для высокого уровня характерны полное и ясное осознание здорового образа жизни как моральной категории с указанием почти всех ее существенных проявлений; имеется доказательство и оценка на существенной основе; проявляются мотивы самосовершенствования, самореализации, наблюдается готовность на ориентированную деятельность – 2 ученика (8,3%).

Для среднего уровня характерны неполное осознание здорового образа жизни, указываются его отдельные существенные признаки, но сущность качества личности ими не исчерпывается; приводимые доказательства и оценки имеют существенную основу, но неполные, непоследовательные; ценностное отношение выражено, но не ярко и не во всех случаях; участие в деятельности часто происходит под влиянием внешнего воздействия, хотя наблюдается положительная мотивация этой деятельности – 9 учеников (37,5%).

Для низкого уровня характерны элементарные, отрывочные представления о здоровом образе жизни, называются 1-2 признака без обоснований и доказательности; ценностное отношение не проявляется; стремление осмыслению отсутствует; преобладают мотивы формального исполнения; наблюдается пассивно-созерцательное и прагматическое отношение к действительности – 13 учеников (54%).

С помощью анкеты для родителей смогли выявить действия детей, по укреплению своего здоровья, в рамках дома и улицы, вне школы. Родители утверждают, что соблюдение режима дня осуществляется в 3 семьях, время препровождение ребенка на улице отмечено 10 родителями; занятость ребенка в секциях, кружках отмечено 4 родителями, совместную деятельность ребенка с родителями по укреплению здоровья проводят 1 семья, 7 семей выделяют время на выходных.

Родители понимают "здоровый образ жизни", не всегда придерживаются его сами, хотя осознают необходимость развития у детей валеологической воспитанности. По данным исследования, больше всего родителей (64,5%) отнесены к пассивно-негативному уровню. Это семьи, отличающиеся низким уровнем валеологической воспитанности. Активно-субъективный уровень характерен лишь для 28% родителей, ситуативно-активный - для 7,4%. Анализируя степень участия членов семьи в организации двигательной деятельности своего ребенка, следует отметить крайне недостаточную их активность в занятиях различными видами физической культуры. В частности, отмечен крайне низкий показатель (15,3%) родителей с активно-субъективным уровнем и соответственно высокий (79,5%) с пассивно-негативным уровнем. Из числа занимающихся физическими упражнениями большинство опрошенных (49,8%) указали на занятия сезонными видами спорта, 32,7% - подвижными играми, 18,9% - утренней гимнастикой, 15,5% - в физкультурных клубах и спортивных секциях, 13,7% - в домашнем спортивном уголке и др.

Характеризуя активность родителей в проведении профилактических

мероприятий, следует заметить, что пассивно-негативный уровень составили 54,2% опрошенных, активно-субъектный - 35,8% соответственно.

Подавляющее число опрошенных родителей (53,4%) систематически используют меры профилактики простудных заболеваний, сезонную витаминизацию пищи (50%), гигиенические процедуры (72%).

Изучение факторов, препятствующих участию родителей в оздоровлении ребенка, позволило определить в качестве ведущего (62%) недостаток времени. 12,06% из числа респондентов указали на недостаток знаний и умений, 15% просто лень, 1,7% не считают это необходимым.

Таким образом, полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о недостаточном уровне валеологической воспитанности самих родителей и позволяют утверждать, что семья сегодня не является примером для подражания. В связи с этим особую актуальность приобретает необходимость целенаправленного развития валеологической культуры родителей, определяющих условия для ориентации учеников в организации здорового образа жизни.

Анкетирование 10 учителей седьмых классов позволило определить уровень компетентности педагогов в вопросе в технологиях развития валеологической воспитанности у учащихся, системе мониторинга и применения его в работе с учащимися. В ходе анкетирования выяснилось, что 7 педагогов испытывают затруднения в использовании педагогического мониторинга, ссылаясь на нехватку диагностического инструментария. Все опрошенные педагоги назвали в качестве используемых форм работы с детьми для развития валеологической воспитанности - беседа, наблюдение. Педагоги чаще всего используют в работе с детьми такие методы, как рассматривание репродукций картин, дискуссии. Указанные причины недостаточного внимания к данному вопросу, по мнению педагогов, объективны. Это, прежде всего отсутствие материала, системы работы, которая ориентировала бы педагогов на работу с детьми по проблеме.

Таким образом, исходно – диагностический этап педагогического

мониторинга помог проанализировать уровень валеологической воспитанности у учащихся, помог "увидеть" сильные и слабые стороны, выявить факторы и условия, которые явились причиной данных результатов:

- знания семиклассников не отражают полноту, осознанность и системность к пониманию здорового образа жизни и причин болезней;
- у учащихся здоровье как ценность не является значимым фактором внутренней мотивации, реальная ценность здоровья у них невысока;
- особенностью российской культуры в отношении к своему здоровью, является забота о своем здоровье начинается как вынужденная реакция на плохое самочувствие, несформированность сознательного, самодетерминирующего поведения по отношению к здоровью как базовой ценности;
- ограниченный набор способов, которые школьники сознательно используют в своей жизни для сохранения и укрепления своего здоровья;
- недостаточный уровень валеологической воспитанности самих родителей, семья сегодня не является примером для подражания.

3.3. Содержательно-технологический этап модели педагогического мониторинга валеологической воспитанности у учащихся

Преыдушие этапы педагогического мониторинга позволили перейти к следующему этапу — содержательно-технологическому. Данный этап был направлен на создание проекта педагогической технологии развития валеологической воспитанности у учащихся.

Рассмотрим дефиницию понятий "технология". В толковом словаре технология рассматривается как совокупность производственных процессов в определенной отрасли производства, а также научное описание способов производства.

"Педагогическая технология - это проект определенной педагогической системы, реализуемой на практике"; причем под педагогической системой В.П. Беспалько понимает взаимосвязанную совокупность инвариантных

элементов: учащиеся, учителя, цели, содержание, организационные формы.

"Педагогическая технология - это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя", - считает В.М. Монахов.

"Педагогическая технология функционирует и в качестве науки, исследующей наиболее рациональные пути обучения, и в качестве системы способов, принципов и регулятивов, применяемых в обучении, и в качестве реального процесса обучения", т.е. Г.К. Селевко рассматривает данное понятие в трех аспектах - научном, процессуально-описательном и процессуально-действенном.

Б.Т. Лихачев дает такой определение "Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса".

Наиболее близким является точка зрения Г.Ю. Ксензовой, которая под педагогической технологией понимает такое построение деятельности педагога, в которой все входящие в нее действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет вероятностный и прогнозируемый характер.

В нашем понимании педагогическая технология является содержательным обобщением, вбирающим в себя смыслы всех определений различных авторов (источников).

Понятие "педагогическая технология" может рассматриваться в трех аспектах:

- научном - как часть педагогической науки, изучающая и разрабатывающая цели, содержание и методы обучения и проектирующая педагогические процессы;

- процессуально-описательном - как описание (алгоритм) процесса, совокупность целей, содержания, методов и средств достижения планируемых результатов обучения;

- процессуально-действенном - осуществление технологического (педагогического) процесса, функционирование всех личностных, инструментальных и методологических педагогических средств.

При разработке проекта педагогической технологии по развитию валеологической воспитанности семиклассников использовали следующие классификационные параметры (Г.К. Селевко):

По уровню применения: частнопредметная.

По философской основе: гуманистическая.

По ведущему фактору психического развития: комплексная.

По научной концепции усвоения опыта: ассоциативно-рефлекторная.

По характеру содержания и структуры: обучающая и воспитывающая.

По типу организации и управления познавательной деятельностью: система малых групп.

По организационным формам: классно-урочная с элементами дифференциации и индивидуализации.

По подходу к ребёнку: личностно-ориентированная.

По преобладающему методу: объяснительно-иллюстративная + проблемно-поисковая, творческая, диалогическая, игровая.

По категории обучаемых: массовая.

Целевой блок является важным исходным компонентом педагогического процесса, так как он определяет личность семиклассника, обладающего системой знаний, потребностей, мотивов к ведению здорового образа жизни, а также содержание воспитания у учащихся ответственного и осознанного отношения к своему здоровью.

Содержательный блок технологии представлен программой модульного курса "Будь здоров", цель которого заключается в формировании системы знаний о здоровье человека и способах его укрепления и

сохранения, формировании потребности, мотивации и стремления к ведению здорового образа жизни, а также черт характера, поведенческих умений и навыков, соответствующих признакам здоровьесберегающего поведения.

Целью курса является развитие валеологической воспитанности у учащихся.

Основными задачами курса являются:

1. Формирование у учащихся системы знаний о факторах полезных и вредных для здоровья, а также знаний о здоровье и здоровом образе жизни; о человеке, его жизнедеятельности и особенностях строения его организма,

2. Развитие мотивации и потребности в здоровом образе жизни, охране своего здоровья и здоровья окружающих.

3. Воспитание ответственного и осознанного отношения к своему здоровью.

4. Формирование у учащихся умений, навыков определения уровня своего здоровья и способов его поддержания с помощью физической культуры, приёмов саморегуляции (приёмы аутотренинга, дыхательной гимнастики, самомассажа и т.д.)

На основе анализа литературы и практической деятельности был разработан проект технологии развития валеологической воспитанности у учащихся.

При разработке содержания программы курса применили модульную организацию обучения для целостного изучения каждой темы. Модуль имеет целевую направленность, содержит познавательную и практическую часть. Первая формирует теоретические знания, вторая - практические умения, полученные на основе приобретенных знаний. Содержание познавательного материала представлено в восьми модулях.

1 модуль "Познай самого себя"

Цель модуля: Актуализировать знания учащихся об организме, его строении и функциональном предназначении каждого органа и части тела человеческого организма, и на этой основе учить оценивать состояние своего

здоровья.

2 модуль "Здоровье и окружающая среда"

Цель модуля: Сформировать понятие о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

3 модуль "Питание и здоровье".

Цель модуля: Сформировать понятие о культуре здорового питания, о полезных продуктах и роли питательных веществ и витаминов для здоровья человека.

4 модуль "Здоровье и движение"

Цель модуля: Сформировать понятие о роли движения как способе сохранения и укрепления здоровья, а также потребности к спортивным занятиям.

5 модуль "Природа нашего края и здоровье"

Цель модуля: Сформировать понятие о влиянии природы на здоровье человека.

6 модуль "Основы личной безопасности и профилактика травматизма (знай и будь осторожным)"

Цель модуля: Формировать у детей способность предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации, выработать навык правильного их анализа и адекватного поведения.

7 модуль "Культура потребления медицинских услуг"

Цель модуля: Формировать у ребенка культуру потребления медицинских услуг.

8 модуль "Здоровый образ жизни и культура человека"

Цель модуля: Формировать активное отношение к здоровью через устремлённость к здоровому образу жизни.

Содержание курса конструировалось с учетом общедидактических и специфических принципов естественнонаучного образования:

- принцип взаимосвязи познания, переживания и действия',
- принцип междисциплинарности;

- принцип интеграции;
- принцип активного обучения.

При этом активно использовался опыт других ученых исследователей и учителей-практиков, работающих над задачей гигиенического просвещения и воспитания детей (Г.К. Зайцев, С.А. Насонкина, В.А. Игнатова, Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина и др.). Перспективное планирование курса "Будь здоров" по развитию валеологической воспитанности.

Организационный блок определяет последовательность этапов по формированию потребностей, мотивации и стремления к ведению здорового образа жизни. Процесс развития валеологической воспитанности включает три этапа:

1. Подготовительный этап.
2. Основной этап.
3. Заключительный этап.

Подготовительный этап направлен на формирование полноты, системности, осознанности и обобщенности знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Основной этап обеспечивает формирование активного отношения к своему здоровью через устремленность к здоровому образу жизни, учебно-познавательные и социально-значимые мотивы соблюдения здорового образа жизни.

Заключительный этап направлен на осознание и обогащение знаний детей о здоровом образе жизни, активного отношения к своему здоровью через устремленность к здоровому образу жизни.

Развитие валеологической воспитанности учащихся осуществляется в разных формах работы: уроки (с игровой мотивацией, традиционных, интегрированных), экскурсиях и досугах. В разнообразных формах работы с детьми организуется игровая деятельность, художественно-продуктивная, которая проводится как фронтально (со всей группой), так с подгруппой учащихся и индивидуально.

- традиционные: занимательная и дидактическая беседа; рассказ; беседа-диалог; чтение и обсуждение детских книг по теме занятия; инсценирование ситуаций; просмотр диафильмов, мультфильмов; викторины; познавательные игры-занятия в форме путешествий; занятия-загадки об удивительных тайнах и чудесах человеческого организма; скрытые и целевые наблюдения воспитателя за детьми и детей друг за другом; психологические тренинги; ролевые и сюжетно-ролевые игры; комплекс физических и оздоровительных упражнений; игры на свежем воздухе; практические действия детей с цветными таблицами, плоскостными и объемными моделями отдельных внешних и внутренних органов человека; частичная работа с анатомическим атласом; оформление в классе уголка ЗОЖ; выпуск стенгазет о ЗОЖ; деловые и дидактические игры; классные часы; игры по станциям; занятия-практикумы; опыты и исследования; решение ситуативных задач; минутки рефлексии; выполнение творческих проектов; коррекционно-развивающие игровые занятия; интегрированные занятия; оздоровительные минутки. Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и "этюды для души" (например: "Сотвори солнце в себе", "Подари улыбку близкому", "Добро побеждает зло").

- нетрадиционные формы занятий: брейн-ринг, суд, соревнование, аукцион и т. д. Так, можно практиковать проведение судебного процесса над "вредными привычками", "табаком", "сигаретой", "алкоголем". Школьники судят "Хулиганство", "Лицемерие", "Зло", "Бранные слова" и т. д. Также могут использоваться элементы психогимнастики, театрализации с элементами импровизации.

В процессе развития валеологической воспитанности у учащихся используются разнообразные методы и приемы с учетом возрастных особенностей. К ним относятся: объяснительно-иллюстративные методы, репродуктивные и эвристические методы. Так же используются различные приёмы обучения: рассказ ("Как ухаживать за руками и ногами?"), беседы ("Как сохранить зрение?"), дидактические игры ("Наши органы чувств. Для

чего они нужны?"), метод умственного поиска ("Обоняние и запах. Что умеет наш нос?"), проблемные ситуации ("Клещи! Будь осторожен!"), практикум ("Белоснежная улыбка").

Заключение

Исследовательская деятельность – одна из базовых форм познания окружающего мира человеком. Она играет приоритетную роль в овладении знаниями из различных отраслей знаний, развитии познавательных процессов всех уровней, в приобретении социального опыта.

Целенаправленное развитие исследовательского поведения ребенка, а также построение образовательного процесса на основе использования методов самостоятельного исследовательского поиска имеют давнюю традицию.

В соответствии с современным ФГОС, а также ценностных ориентиров общего образования, проблема развития исследовательской деятельности обучающихся приобретает особую актуальность. Противоречие между необходимостью развития у учащихся исследовательской деятельности, с одной стороны, и отсутствием целостной системы отслеживания ее в массовой общеобразовательной школе - с другой, делает выбранную нами проблему своевременной для решения.

Теоретические основы организации исследовательской деятельности у учащихся позволили определить понятие педагогический мониторинг. В основу понятия педагогический мониторинг положена трактовка Ган, которая утверждает, что педагогический мониторинг - это система исследовательских процедур, позволяющих отслеживать качество знаний, умений и навыков и изменение показателей в конкретном объекте за определенный период времени, а также наблюдать и контролировать процесс с целью прогнозирования и принятия соответствующего решения, выбора средств и методов педагогического воздействия.

В ходе исследования были выявлены подходы к развитию научно-исследовательской деятельности в психолого-педагогической литературе. Этот личностно-ориентированный подход позволяет организовывать помощь воспитаннику в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его

возможностей, становлении самосознания, в осуществлении личностно-значимых и общественно приемлемых аспектах.

Поисковая деятельность рассматривается как необходимое и важнейшее интегральное качество личности, включающее в себя три компонента: когнитивного, мотивационно – ценностного и деятельностного.

Для изучения исходного уровня сформированности поисково-исследовательской деятельности учащихся седьмого класса были подобраны задания, на основе которых было проведено исследование с последующей обработкой полученных результатов.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1) Анализ уровня сформированности исследовательской деятельности показал, что высокий уровень в классе проявили 8,3% учеников, средний уровень показали 37,5% учеников, низкий уровень представлен наибольшими показателями – 54,2% (прилож. 5).

2) Родители имеют представление о здоровом образе жизни, однако не всегда придерживаются его сами, хотя и осознают необходимость развития у детей валеологической воспитанности. По данным исследования, больше всего родителей (64,5%) были отнесены к пассивно-негативному уровню. Это семьи, отличающиеся низким уровнем валеологической воспитанности. Активно-субъектный уровень характерен лишь для 28% родителей, ситуативно-активный - для 7,4% (прилож. 3).

3) Содержательно-технологический этап включил создание проекта педагогической технологии по развитию исследовательской деятельности у учащихся. При разработке содержания технологии применили модульную организацию обучения для целостного изучения каждой темы. Модуль имеет целевую направленность, содержит познавательную и практическую часть.

Первая формирует теоретические знания, вторая - практические умения, полученные на основе приобретенных знаний. Содержание познавательного материала представлено в восьми модулях: 1-ый модуль - "Познай самого себя"; 2-ой модуль - "Здоровье и окружающая среда"; 3 – ий

модуль - "Питание и здоровье"; 4-ый модуль "Здоровье и движение"; 5 – ый модуль "Природа нашего края и здоровье"; 6-ой модуль - "Основы личной безопасности и профилактика травматизма (знай и будь осторожным)"; 7 - ой модуль - "Культура потребления медицинских услуг"; 8 - ой модуль - "Здоровый образ жизни и культура человека".

Таким образом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение: модель педагогического мониторинга, реализуемая в образовательном процессе школы, может сделать процесс организации исследовательской деятельности обучающихся более эффективным, если:

- будет включать адаптационно – установочный, исходно – диагностический и содержательно – технологический этапы;
- поисковая деятельность будет рассмотрена как интегративное качество личности, включающее сформированность исследовательского компонента, состоящего из трёх аспектов: когнитивного, мотивационно – ценностного и деятельностного.

На основании вышеизложенного можно сделать заключение о том, что организация исследовательской деятельности учащихся – достаточно непростой педагогический метод.

Уместно рассматривать исследовательскую деятельность как один из факторов педагогического процесса, который формирует даже не столько знания, сколько научные и культурные навыки школьников.

Не стоит забывать, что мы пытаемся проводить научную работу с людьми, еще не определившимися в своих желаниях, способностях и склонностях. Поэтому необходимо рассматривать исследовательскую работу школьников как средство культурного воспитания будущих граждан России. Может быть, наш ученик никогда не станет ученым; может, он станет бизнесменом, чиновником, журналистом. Но, будем надеяться, он навсегда оставит в себе ту самую частичку истинного поиска.

Список литературы

1. *Алгазин, В.С.* Полезные растения Западной Сибири [Текст] / В.С. Алгазин. – Новосибирск: Обл. гос. изд-во, 2005. – 201 с.
2. Ареал, экология и хозяйственное значение видов флоры Алтайского края [Текст]: метод. указания для написания курсовых и дипломных работ студентами географического и биологического факультетов / В.А. Рассыпнов, Н.В. Ревякина. – Барнаул: АГУ, 2008. – 46 с.
3. *Богоявленская, А.Е.* Активные формы и методы обучения биологии. Растения, бактерии, грибы, Лишайники [Текст] / А.Е. Богоявленская. - М: Просвещение: АО «Учебная литература», 2006. - 192 с.
4. Ботаника с основами фитоценологии [Текст]: учебное пособие по написанию контрольных курсовых и дипломных работ /Автор-сост. - к.с.-х.н., доцент Т.И. Важова. - Бийск, 2002. -70 с.
5. *Бочкарева, Н.Ф.* Система экологического образования и воспитания уч-ся [Текст]: пособие для учителя / Н.Ф. Бочкарева. – Калуга, Институт усовершенствования учителей, 2006. – 122 с.
6. *Бурлакова, Л.М.* Почва Алтайского края [Текст] / Л.М. Бурлакова Л.М. Татаринцев, В.А. Рассыпнов. - Барнаул, 2008. – 301 с.
7. *Важова, Т.И.* Методические рекомендации к полевой практике по ботанике [Текст] / Т.И. Важова. - Бийск – 2009. - 48 с.
8. *Верещагина, М.В.* Встреча с зелёным другом [Текст] / М.В. Верещагина. - Барнаул: изд-во АГУ, 2006. – 178 с.
9. Выращивание лекарственных растений в саду [Текст] / Г.С. Левандовский, Е.М. Немова. - Новосибирск. Новосибирское книжное издательство, 2012. – 288 с.
10. *Денисова, С.М.* Полевая практика по экологии [Текст] / С.М. Денисова. - Минск, 1999. – 60 с.
11. Дерево земли, на которой я живу [Текст]: регион. компонент к прогр. Т.В.Шпотовой для педагогов Алтая / Сост. Н.А. Понаморёва, И.И.

Капустина / научн. ред. д.б.н., проф. В.А. Рассыпнов. - Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. - 41 с.

12. *Еленевский, А.Г.* и др. Ботаника высших или наземных растений [Текст]: учебник для вузов / А.Г. Еленевский, М.П. Соловьёва, В.Н.Тихомиров. - 2-е изд. - М. Академия, - Минск, 2011. – 432 с.

13. *Зыкова, Е.Ю.* Автореферат Флора Бие-Катунского междуречья в пределах предгорий и низкогорий Алтая [Текст] / Е.Ю. Зыкова. - Новосибирск, 2000. – 351 с.

14. *Ипатов, В.С.* Фитоценоология [Текст]: учебник для вузов / В.С. Ипатов, Л.Н. Кирикова. - С.-Пб. МЗ Изд-во ун-та, 2009. - 315 с.

15. *Калинова, Г.С.* Методика обучения биологии: 6-7 кл.: Растения. Бактерии. Грибы. Лишайники [Текст]: пособие для учит. / Г.С. Калинова, А.Н. Мягкова. - М.: Просвещение, 2009. – 224 с.

16. *Корчагина, В.А.* Биология: Растения, бактерии, грибы, лишайники [Текст]: учебник для 6-7 кл. сред шк. 24-е изд. / В.А. Корчагина. - М.: Просвещение, 2013. – 256 с.

17. Красная книга растений Алтайского края [Текст]: методическое пособие для студентов географического и биологического факультетов / М.М. Силантьева. А.И. Шмаков. – Барнаул: изд-во АГУ, 2014. - 119 с.

18. Красная книга Алтайского края. Редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений [Текст] / М.М. Силантьева. А.И. Шмаков. - Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2008. – 306 с.

19. Красная книга: редкие исчезающие растения и животные Бийского района Алтайского края, нуждающиеся в охране [Текст] / Т.О. Стрельникова, В.Ю. Петров. - Барнаул: изд-во Алт. ун-та, 2009. – 316 с.

20. *Кузнецова, В.И.* Уроки биологии: 6-7кл: Растения, Бактерии, Грибы, Лишайники [Текст]. Книга для учителя 2-е изд., перераб / В.И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 2011. - 191с.

21. *Куминова, А.В.* Растительность степной и лесостепной зон Западной Сибири [Текст] / А.В. Куминова. - Новосибирск: Изд-во Сиб.отделения АН, 2013. – 310 с.
22. *Кучин, А.П.* Флора и фауна Алтая-Горно-Алтайск [Текст] / А.П. Кучин. - Минск, 2001. - 263 с.
23. *Лежнев, Г.И.* Полезные растения окрестностей г. Бийска [Текст] / Г.И. Лежнев. - Бийск, НИЦ БиГПИ, 2000. - 102 с.
24. Лекарственные растения Алтайского края [Текст] / АГУ научно-исследоват институт горного природопользования / Н.В. Ревякина - Барнаул, 2014 – 140 с.
25. Лекарственные растения / Растения-целители [Текст]: Справ. пособие / А.Ф. Гаммерман, Г.Н. Кадаев А.А. Яценко-Хмелевский. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Высшая школа, 2010. - 343 с.
26. Методика обучения ботанике [Текст] / Н.В. Падалко, В.Н. Федорова, Н.И. Шапашников и др. Под общ. ред. Н.В. Падалко. -3-е изд.-М.: Просвещение, 2012. - 351 с.
27. Общая методика обучения биологии [Текст]. учеб. пособие для студентов пед. вузов / И.Н. Понаморёва, В. П. Соломин, Г.Д. Сидельникова. - М.: изд. центр «Академия», 2013 – 272 с.
28. Определитель растений Алтайского края [Текст] / Н.М. Красноборов, М.Н. Ломоносова, Д.Н. Шауло и др. - Новосибирск: Изд-во СОРАМ, филиал «Гео», 2003. - 634 с.
29. Определитель растений Алтайского края и Республики Алтай [Текст] / Е.П Черняева, В.М. Остроумова. – Бийск: НИЦ БиГПИ, 1997. - 251 с.
30. Особо охраняемые природные территории города Бийска [Текст] / Е.А. Дзагоева, Г.С. Петрищева, Н.А. Цехановская, С.Л. Бакланова. - Бийск, 1999. – 86 с.
31. *Парамонов, Е.Г.* Лесовосстановление на Алтае [Текст] / Е.Г. Парамонов, Я.Н. Иштуин, В.А. Саета. - Барнаул, 2000 – 312 с.

32. Биология 6 кл. Бактерии. Грибы. Растения [Текст]: учеб. для общеобразоват. учеб. заведений / В.В. Пасечник. - М.: Дрофа, 2001. – 272 с.
33. *Пастушенков, Л.В.* Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту [Текст] / Л.В. Пастушенков, А.Л. Пастушенков. - Л.: Лениздат, 1990. - 278 с.
34. *Петрищева, Г.С.* Системное использование учебника биологии в разделе растения [Текст]: учеб. пособие / Г.С. Петрищева. - Бийск: Изд-во БиГПИ, 1998. – 90 с.
35. Растительность степной и лесостепной зон Западной Сибири. Новосибирская область и Алтайский край [Текст] / А.В. Куминова. – Новосибирск: изд. Сибирского отделения АН СССР, 1963. – 442 с.
36. *Рассыпнов, В.А.* Уроки экологии в 7 классе [Текст]: метод. пособие для учителей. / В.А. Рассыпнов, Л.П. Устьянцева, Р.И. Афонина. - Барнаул: БГПУ, 1998. – 51 с.
37. *Ревякин, В.С.* География Алтайского края [Текст] / В.С. Ревякин, Н.В. Ревякина, А.В. Малиновский. - Барнаул: Алтайское книжное изд-во, 2005. – 136 с.
38. *Ревякина, Н.В.* Флора Алтайского края [Текст] / Н.В. Ревякина. - Барнаул, 2006. - 212 с.
39. Региональный компонент к программе «Игровая экология» [Текст] / Т.В. Шпотова. - Барнаул: Изд-во БГПУ, 2001. – 31 с.
40. Самые-самые широко распространенные растения Алтайского края [Текст] / М.М. Силантьева, А.И. Шмаков. - Барнаул, 1998. -109 с.
41. *Свиридов, Г.* Растения и здоровье лечебные и пищевые свойства [Текст] / Г.М. Свиридов. - М: Профиздат, 1992. – 272 с.
42. *Сотник, В.Ф.* Кладовая здоровья [Текст]: альбом-2-е изд. / В.Ф. Сотник. - М.:Лесная промышленность, 1990. – 64 с.
43. *Трофимова, И.В.* Есть в травах и цветах целительная сила // Биология в школе [Текст] / И.В. Трофимова. - М: Профиздат, 2002. – 172 с.

44. Флора Сибири. Новосибирск [Текст] / В.Н.Тихомиров. - Изд-во РАН, 2002. – 13 с.
45. *Хржановский, В.Г.* Практический курс ботаники [Текст] / В.Г. Хржановский, З.Д. Прянишников, В.Н. Исаин. - Изд-во «Высшая школа» Москва, 1993 – 302 с.
46. *Шретер, А.И.* Как находят лекарственные растения? [Текст] / А.И. Шретер, Н.А. Крылова.- М.: «Дрофа», 2003. – 115 с.
47. Экологическое воспитание детей и молодежи [Текст]: пособ. для дошкольных учреждений и школ / П.П. Костенкова. - Барнаул: изд. «Анна Поом и К, 2005 – 160 с.
48. Энциклопедия Алтайского края. В 2 т. [Текст] / В. Т. Мищенко. – Барнаул: Алтайское книжное изд-во, 1995 – 268 с.
49. *Яковлев, Г.П.* Ботаника [Текст]: учебник для вузов / Г.П. Яковлев, В.А. Челомбитько. – С.-Пб: Издательство СПХФА, 2000. – 680 с.
50. *Яковлев, Г.П.* Ботаника для учителя [Текст] / Г.П. Яковлев, Л.Б. Аверьянов. - М.: Просвещение, 1997. – 336 с.
51. *Ярошенко, П.Д.* Геоботаника [Текст] / П.Д. Ярошенко. - М-Ленинград. Издательство АН СССР, 1961 – 259 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Для определения уровня валеологической воспитанности в когнитивной сфере использовались следующие задания:

Задание 1.

Критерий "полнота" знаний.

Цель: выявить уровень сформированности знаний о здоровье, органах человека и об их функциях, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Ход диагностики:

Ребенку задают вопросы:

- 1) Кто такой "здоровый человек"?
- 2) Кто такой "больной человек"?
- 3) Считаешь ли ты себя здоровым ребенком?
- 4) Ты когда – нибудь болел? Как ты себя чувствовал?
- 5) Из каких частей состоит твоё тело?
- 6) Какие органы расположены у тебя внутри?
- 7) Какие функции выполняют эти органы?
- 8) Что должен делать человек, чтобы быть здоровым?
- 9) Назовите болезни "грязных рук".
- 10) Какие болезни таит в себе глоток воды из крана, реки или озера?
- 11) Почему нельзя есть или пить из одной посуды?
- 12) Как избежать заболевания педикулезом?
- 13) Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек?
- 14) Назовите меры предосторожности, которые нужно

предпринимать, чтобы не заболеть простудными болезнями.

Обработка результатов:

– ребенок правильно отвечает на предложенные вопросы, аргументирует свой ответ – 3 балла.

– ребенок правильно отвечает на предложенные вопросы, но аргументирует свой ответ недостаточно – 2 балла.

– ребенок правильно отвечает не на все вопросы, аргументировать свой ответ затрудняется – 1 балл.

Задание 2.

Критерий "осознанность" знаний.

Цель: выявить способность определить понятия "здоровье", "здоровый образ жизни".

Ход диагностики:

Ребенку задают вопросы:

1. "Что такое здоровье?"
2. "Что такое здоровый образ жизни?"

Обработка результатов:

– ребенок правильно определяет понятия "здоровье", "здоровый образ жизни" – 3 балла;

– ребенок затрудняется в определении понятий "здоровье", "здоровый

образ жизни" – 2 балла;

– ребенок с заданием не справился, не правильно или вовсе не отвечает на вопросы – 1 балл.

Задание 3.

Критерий "системность" знаний.

Цель: выявить наличие системы знания детей о факторах, влияющих на состояние здоровья.

1) Игра "Незаконченные предложения".

Ход диагностики:

Закончи предложения, которые я начинаю:

- 1) Чистить зубы надо два раза в день ... (утром и вечером).
- 2) Перед едой нужно обязательно ... (вымыть руки с мылом).
- 3) Во время еды надо следить ... (за осанкой), не говорить с полным ... (ртом).
- 4) Никогда не ешь невымытые ... (овощи и фрукты).
- 5) Кожа помогает человеку чувствовать ... (тепло, холод, боль).
- 6) Чтобы не испортить зрение, нельзя ... (садиться близко к экрану, долго смотреть телевизор, сидеть перед компьютером).
- 7) Чем громче звуки, тем быстрее ... (устают уши, портится слух).
- 8) Тебе мешает быть здоровым ... (много машин, таблетки, курение взрослых).

Обработка результатов:

– ребенок правильно называет факторы, влияющие на здоровье человека (правильное питание, активный образ жизни), знает зависимость здоровья от окружающей среды – 3 балла;

– ребенок затрудняется назвать факторы, влияющие на здоровье человека – 2 балла;

– ребенок с заданием не справился, не правильно или вовсе не отвечает на вопросы – 1 балл.

2) Игра "Вредные привычки"

Ход диагностики:

Нарисуйте человека, используя его описание, и определите, какой это человек: аккуратный или неряшливый. Расскажите о его привычках.

<p>Лицо круглое, жилки на лице, нос красный, глаза с расширенными зрачками, волосы растрепанные, руки трясутся, сильная худоба, агрессивность, желтые зубы и запах изо рта. Одежда грязная. Изгрызенные ногти.</p>	<p>Спокойный взгляд добрых глаз, видны белые зубы из улыбающегося рта. Стройное тело. Волосы уложены в прическу. Чистая белая рубашка. Ухоженные ногти. Начищенная обувь.</p>
--	---

Обработка результатов:

- ребенок знает зависимость здоровья от окружающей среды – 3 балла;
- ребенок затрудняется назвать факторы, влияющие на здоровье человека – 2 балла;
- ребенок с заданием не справился, не правильно или вовсе не отвечает на вопросы – 1 балл.

3) Выберите правильный ответ:

- Вы решили закалывать свой организм. С чего вы начнете? Почему?

1. Посоветуетесь с врачом
2. Начнете обливание холодной водой всего тела.
3. Будете купаться на реке, пока не замерзнете.

- В какое время года лучше всего начинать закалывание?

1. Зимой
2. Летом
3. В любое время года.

- Расставьте последовательность закалывания в виде ряда цифр:

1. Умывание холодной водой лица.
2. Купание в водоеме.
3. Растирание варежкой с холодной водой до пояса.
4. Контрастный душ.
5. Обливание водой.

Для изучения уровня валеологической воспитанности в мотивационно-ценностной сфере детям предлагаются следующие задания:

Задание 4.

Цель: выявить уровень мотивации семиклассников к здоровьесбережению.

1. Как ты следишь за своим здоровьем? _____

2. Тебе нравятся уроки физкультуры?

- Да
- Нет

Почему? _____

3. Что ты будешь делать в свободное время? Выбранное подчеркни.

- Смотреть телевизор; - Наблюдать за природой;
- Играть в компьютерную игру; - Играть с котенком;
- Слушать громкую музыку; - Слушать пение птиц;

4. Нужно ли человеку:

▪ двигаться?

- Да
- Нет

Если да, то зачем? _____

▪ бывать на свежем воздухе?

- Да
- Нет

Если да, то зачем? _____

5. Что такое "Правила гигиены"? _____

Для чего они нужны? _____

Какие правила гигиены ты любишь выполнять? _____

Почему? _____

Какие правила гигиены ты не любишь выполнять? _____

Почему? _____

6. Оцените состояние своего здоровья (подчеркните соответствующий вариант ответа):

- а) абсолютно здоров (здорова),
- б) здоровье вполне хорошее;
- в) здоровье удовлетворительное;
- г) не могу похвастаться своим здоровьем;
- д) здоровье плохое.

7. Если бы у Вас было больше свободного времени, стали бы Вы чаще посещать различные спортивные мероприятия и принимать в них участие?

- а) да;
- б) нет:

в) затрудняюсь ответить.

8. Занимаюсь физической культурой и спортом, потому что эти занятия помогают (можно дать несколько ответов):

а) восстановить силы после занятий;

б) улучшить свое физическое развитие

в) ощутить приятные переживания и возбуждение;

г) овладеть спортивными умениями и навыками;

9. Каково Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом (сделайте только один выбор и отметьте его):

а) считаю необходимым, занимаюсь;

б) считаю необходимым, систематически заниматься не могу в силу несобранности и лени;

в) считаю необходимым, но нет условий для занятий;

г) считаю необходимым, но мешают другие дела;

д) не вижу необходимости в занятиях физической культурой и спортом.

10. Как вы относитесь к своему здоровью (отметить только один пункт)

а) не забочусь о нем, пока не почувствую недомогание;

б) забочусь о своем здоровье, стремлюсь сохранить или улучшить его.

11. Делаешь ли ты утреннюю зарядку? Если да, то для чего? Если нет, то почему?

12. Соблюдаешь ли ты режим дня? Если да, то для чего? Если нет, то почему?

13. Считаешь ли ты, что алкоголь вреден для здоровья? Если да, то почему? Если нет, то почему?

14. Считаешь ли ты, что курение вредит здоровью? Если да, то почему? Если нет, то почему?

Обработка результатов:

– ребенок осознает ценность здоровья, отдает предпочтение активным видам отдыха – 3 балла;

– ребенок затрудняется ответить на вопросы – 2 балла;

– ребенок с заданием не справился, не правильно или вовсе не отвечает на вопросы – 1 балл.

Чтобы выявить уровень сформированности навыков и умений в деятельности по уходу за своим организмом, был использован метод наблюдения и анкета для родителей.

Задание 5.

Цель: выявить уровень сформированности навыков и умений в деятельности по уходу за своим организмом.

1) Метод наблюдения.

Нами проводилось наблюдение за деятельностью учащихся по укреплению своего здоровья.

В рамках учебного дня могли наблюдать за следующими действиями учащихся:

- мытье рук перед едой; - мытье рук после использования туалета;

- мытье рук после прогулки;
- мытье рук после уроков физкультуры;
- использование сменной одежды и обуви на уроках физкультуры;
- активность на уроке физкультуры;
- познавательная активность на уроках окружающего мира в изучении блока "Человек и природа";

- использование сменной обуви;

2) Игра Кто больше вспомнит?

Ход диагностики:

1. Показать комплекс гимнастики для глаз.
2. Показать комплекс гимнастики на осанку.
3. Показать комплекс гимнастики на внимания
4. Показать комплекс гимнастики для релаксации (расслабления).
5. Показать комплекс дыхательной гимнастики.
6. Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

Обработка результатов:

– ребенок проявляет умения и навыки ведения здорового образа жизни: соблюдение режима дня, рациональное питание, занятость в спортивных секциях, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек – 3 балла;

– ребенок затрудняется ответить на вопросы – 2 балла;

– ребенок с заданием не справился, не правильно или вовсе не отвечает на вопросы – 1 балл.

Максимально по всем диагностическим заданиям ученик может получить 153 балла.

- высокий уровень – от 126 до 153 баллов;

- средний уровень – от 98 до 125 баллов;

- низкий уровень – от 49 до 97 баллов.

Анкета для родителей "Здоровый образ жизни".

1. Имя. Отчество, (одного из родителей).
2. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее;
 - б) нормальное;
 - в) плохое;
3. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить;
4. Каким образом Вы это делаете?
 - а) с помощью бесед;
 - б) с помощью личного примера;
 - в) прибегаю к услугам дополнительного образования (кружки, секции и т. п.), если да, то каким _____
5. Занимаетесь ли Вы совместно с ребенком физкультурой, спортом?
 - а) постоянно;
 - б) часто;
 - в) редко;
 - г) не занимаюсь.
6. Соблюдаете ли Вы и Ваш ребенок режим дня?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) больше да, чем нет.
 - г) больше нет, чем да.
7. Сколько времени, Ваш ребенок проводит на свежем воздухе, после школы?
 - а) не более 2-х часов;
 - б) 3 и более часов;
 - в) не проводит время на улице.
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка, вне школы, рациональным?
 - а) да;
 - б) отчасти;
 - в) нет;
 - г) затрудняюсь ответить.
9. Как Ваши дети проводят досуг?
 - а) у бабушки;
 - б) гуляют;
 - в) смотрят ТВ, играют в компьютерные игры;
 - г) Ваш вариант _____
10. Совершаете ли Вы совместные прогулки со своим ребенком?
 - а) нет;

б) вечерние;

в) загородные (лес, дача, база отдыха и т. п.).

11. В котором часу ужинает Ваш ребенок? _____

12. Выполняет ли Ваш ребенок гигиенические требования дома (ежедневная чистка зубов, мытье рук, ног и т. д.)?

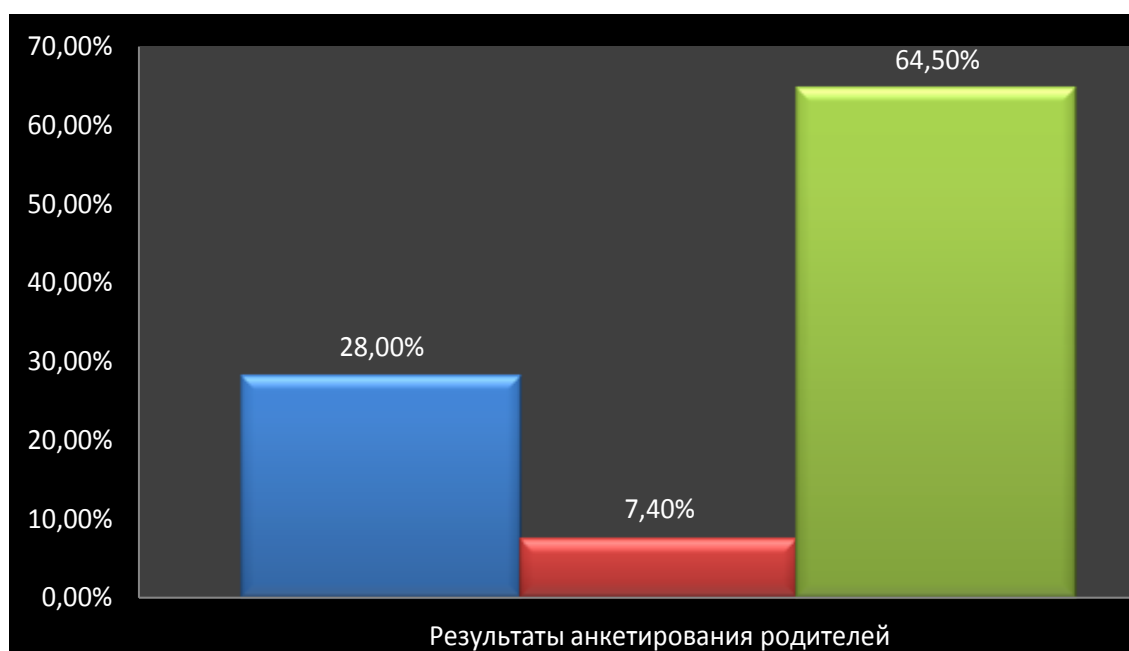
а) да;

б) нет;

в) отчасти.

13. Какие консультации Вы бы хотели получить по поводу физического развития своего ребенка? _____

Спасибо за помощь в проведении исследования!



Анкета для учителей.

Уважаемые учителя! Мы проводим исследование по проблеме педагогического мониторинга валеологической воспитанности у семиклассников. Будем признательны, если Вы поможете нам, ответив на следующие вопросы.

1. Считаете ли Вы необходимым проводить работу с детьми по валеологической воспитанности? (Да; НЕТ)

2. Какую работу проводите Вы по валеологической воспитанности учащихся? _____

3. Данная работа проводится Вами: (в системе; от случая к случаю)

4. Известны ли Вам программы и методические разработки по проблеме валеологической воспитанности учащихся? (укажите какие) _____

5. Какие формы работы с детьми по валеологической воспитанности учащихся Вы используете?

6. Надо ли проводить педагогический мониторинг валеологической воспитанности учащихся?

7. Знакомы ли Вы с системой мониторинга? (Да; Нет)

8. Какую помощь Вы хотели бы получить по вопросу проведения педагогического мониторинга валеологической воспитанности учащихся? _____

Анализ уровня сформированности исследовательской деятельности.

