

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра биологии и экологии

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ
В КУРСЕ БИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 143 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Биология»,
факультета естественно-научного и педагогического образования
Штеле Дарины Валерьевны

Научный руководитель
доцент кафедры БиЭ,
кандидат биологических

наук _____ А. Н. Володченко
(подпись, дата)

Зав. кафедрой БиЭ
кандидат сельскохозяйственных наук,

доцент _____ М. А. Занина
(подпись, дата)

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Здоровье – важнейшая человеческая ценность, которую нужно беречь с самых ранних лет. От рождения каждому из нас дается определенный запас энергии, сил и здоровья, который нужно сохранять и поддерживать на протяжении всей своей жизни. Прививание необходимых знаний и умений в данной области с давних времен поддерживалось обществом. Большое количество философов и ученых занимались поиском продуктивных путей развития знаний о сбережении здоровья и организации правильного поведения по отношению к нему. Возникли многочисленные учения о здоровом образе жизни, которые активно применяют в образовательных учреждениях. Проблема сохранения здоровья является наиболее актуальной не только сегодня, но и во все времена.

Понятие «здоровьесбережение» широко распространено в современной жизни. Под ним обычно понимают активность людей, направленную на поддержание, сбережение и улучшение здоровья.

Здоровьесбережение включает в себя основные компоненты, которые необходимо выполнять. К основным компонентам относятся отдых, здоровый сон, правильное питание, закаливание и спорт.

Очень важно начиная с раннего возраста следить за гигиеной сна, режимом и рационом питания, правильным отдыхом и физической подготовкой. Именно поэтому здоровьесбережению уделяют особое внимание в школьном курсе биологии. Уже в детских садах воспитатели учат малышей правильно ходить, сидеть за столом, делать зарядку.

В стенах школ для изучения здоровьесбережения выделяются отдельные уроки в восьмых или девярых классах. Многие авторские линии учебников изучают здоровьесбережение и его основные компоненты в рамках единого предметного материала. В ходе изучения программного материала учащиеся знакомятся с основными компонентами здоровьесбережения, выполняют различные практические работы, проводят исследования по состоянию своего здоровья.

Современные требования образовательных стандартов в области биологии предъявляют высокие требования к уровню усвоения содержания предмета обучающимся, важным является получение не собственно знаний как таковых, а формирование навыков их практического применения, встраивания знаний в систему мировоззрения. В связи с вышеперечисленными аспектами является актуальным формирование здоровьесориентированного поведения в курсе биологии человека.

Целью работы является проектирование методических рекомендаций при изучении здоровьесориентированного поведения в курсе биологии человека.

Для достижения поставленной цели было запланировано решение следующих **задач**:

1. Рассмотреть здоровьесберегающее поведение человека;
2. Выявить здоровьесбережение в современном образовании;
3. Изучить формирование личности обучающегося;
4. Составить технологические карты уроков по изучению основных компонентов здоровьесбережения по авторской программе Н. И. Сониной;
5. Разработать исследовательские проекты по изучению здоровьесбережения в школе.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников. Объем курсовой работы составляет 53 страницы основного текста и 5 страниц приложений. В списке использованных источников приведено 37 наименований.

Апробация материалов. По результатам исследований были сделаны доклады на четырех конференциях. По материалам исследований опубликованы три статьи:

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Здоровье – это самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Оно

является главным положением к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека. Главным фактором здоровья является поведение, направленное на его сбережение, укрепление, улучшение, ведение здорового образа жизни.

Главная роль в формировании знаний здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы вырабатывается легко и прочно закрепляется.

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья людей различных возрастных групп.

Особый интерес в исследовании здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения вызывают школьники, поскольку именно данной категории населения труднее всего придерживаться принципов ЗОЖ.

Существует тесная взаимосвязь здоровья, здоровьесберегающего поведения и развитого потенциала молодого человека. Формирование здоровьесберегающего поведения особенно важно в школьном возрасте, поскольку образовательный процесс тесно связан с воспитательным.

Главными показателями развития здоровьесберегающего поведения у обучающихся являются внутренняя мотивация, потребность, стимул вести здоровый образ жизни. Без внутренней мотивации обучающегося по отношению к здоровьесберегающему поведению бессмысленно говорить о каких-либо путях воздействия на формирование такого поведения.

Исходя из вышесказанного, основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни таковы:

1. Соблюдение режима дня труда, отдыха, сна – в соответствии с суточным биоритмом.

2. Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта.

3. Разумное использование методов закаливания.

4. Правильное питание.

Проведем анализ учебников по биологии за 8 и 9 классы на выявление основных компонентов здоровьесбережения.

Авторы учебника по биологии за 8 класс Колесов Д. В., Маш Р. Д., Беляев И. Н. для изучения человека предлагают 64 параграфа, из которых только два параграфа частично относятся к здоровьесбережению.

По рассмотренному материалу можно сделать следующие выводы: в данном учебнике кратко и не полностью изучаются основные компоненты здоровьесбережения, выделяются лишь два параграфа, в которых по минимуму представлены важные сведения, на изучение которых отводятся полтора часа.

Концентрический и линейный курсы по биологии за 8 и 9 классы под авторством Н. И. Сониной и М. Р. Сапина для изучения основных компонентов здоровьесбережения предлагают 5 параграфов, частично или полностью относящихся к здоровьесбережению.

По рассмотренному материалу можно сделать следующие выводы: в данном учебнике кратко изучаются практически все основные компоненты здоровьесбережения (за исключением отдыха). Все компоненты представлены в пяти параграфах, на изучение которых отводится примерно четыре часа. Информация, представленная в параграфах, не является подробной.

Концентрический и линейный курсы по биологии за 8 и 9 классы под авторством А. Г. Драгомилова, Р. Д. Маша для изучения основных компонентов здоровьесбережения предлагают 6 параграфов, частично или полностью относящихся к здоровьесбережению.

По рассмотренному материалу можно сделать следующие выводы: в данном учебнике представлены все основные компоненты

здоровьесбережения (что-то кратко, что-то достаточно подробно). Вся необходимая информация представлена в шести параграфах, на изучение которых отводится четыре с половиной часа.

Подводя итог по всем рассмотренным материалам (5 учебников по биологии) можно сделать выводы:

1. Главная информация о здоровьесбережении представлена не во всех учебниках.

2. Предлагаемая авторами информация в большинстве учебников (в 3 из 5) изложена кратко (нет подробного описания по основным компонентам здоровьесбережения).

3. На изучение основных компонентов здоровьесбережения выделяется малое количество часов.

Во второй главе разработаны и представлены две технологические карты уроков по изучению основных компонентов здоровьесбережения на примере сна и питания. Каждая технологическая карта включает в себя этапы уроков, которые подробно расписаны. Так же в технологические карты входят тестовые задания для проверки изученного материала. Фрагмент рабочей программы был успешно опробован на уроках биологии в школе № 2 г. Котово Волгоградской области.

Урок «Бодрствование и сон»

Цель урока: формирование знаний о бодрствовании, фазах сна и гигиене сна человека.

Задачи урока:

Образовательные: продолжить формирование знаний об основных компонентах здоровьесбережения на примере бодрствования и сна.

Развивающие: продолжить формирование общеучебных навыков: сравнивать, выделять общее; развивать умение самостоятельно добывать знания при работе с текстом учебника;

Воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему организму; формирование здоровьесбережения через понимание важности здорового сна.

Актуализация знаний проводится по направляющим вопросам. Изучение нового материала осуществляется в виде объяснения информации, во время чего обучающиеся записывают в тетрадь основные понятия и их определения, вступают в диалог с учителем и рассуждают над значением сновидений. Для закрепления материала предлагается выполнить тест и ответить на вопросы из учебника. Домашнее задание дифференцированное.

Урок «Пищевые продукты, питательные вещества и их превращение в организме»

Цель урока: познакомить обучающихся с пищевыми продуктами, пищевыми веществами. Сформировать знания о пищеварении.

Задачи урока:

Образовательные: продолжить формирование знаний об основных компонентах здоровьесбережения на примере пищевых продуктов и их питательных веществ.

Развивающие: продолжить формирование общеучебных навыков: сравнивать, выделять общее; развивать умение самостоятельно добывать знания при работе с текстом учебника;

Воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему организму; формирование здоровьесбережения через понимание важности правильного питания и наличия в организме необходимых питательных веществ.

Актуализация знаний проводится по направляющим вопросам. Изучение нового материала осуществляется в виде объяснения информации, во время чего обучающиеся записывают в тетрадь основные понятия и их определения, вступают в диалог с учителем, высказывают свои мнения. Для закрепления материала предлагается выполнить тест и ответить на вопросы из учебника. Домашнее задание дифференцированное.

Для формирования более полного представления об основных компонентах здоровьесбережения проведено планирование внеурочной деятельности. Разработаны два исследовательских проекта.

Проект «Бодрствование и сон»

Тип проекта: Информационно-прикладной.

Цель проекта: Определить роль здорового сна и сновидений для человека; выявление факторов, способствующих здоровому сну.

Задачи проекта:

1. Обсудить с обучающимися значение здорового сна для человеческого организма, параметры здорового сна, фазы сна, его функции, механизмы и структуру, физиологию и патологию сна, сновидения и их толкование, вопросы анкетирования.

2. Продолжить формирование у обучающихся умений самостоятельного получения и обработки информации, коммуникативных умений.

3. Развивать умения по работе с анкетами, по наблюдению за своей гигиеной сна.

4. Познакомить обучающихся с важностью сохранения здорового сна.

5. Формировать навыки здоровьесбережения.

Во время исследовательского проекта обучающиеся занимаются поисками информации, самостоятельно работают с инструктивными карточками, выполняют анкетирование, занимаются анализом собственной гигиены сна. При необходимости консультируются с учителем. Заключительный этап проходит в форме конференции, на которой обучающиеся выступают с докладами и презентациями.

Проект «Правильное питание – залог здоровья»

Тип проекта: Информационно-прикладной.

Цель проекта: Выяснить в чем заключается правильное питание; определить важность здоровьесбережения для обучающихся на примере правильного питания.

Задачи проекта:

1. Обсудить с обучающимися значение правильного питания для человеческого организма, роль утреннего завтрака и его значение для школьников, формирование здорового питания, роль витаминов в питании, калорийность пищи, пирамиду питания, что из себя представляет рациональное питание, в чем его суть, режим рационального питания и его основные правила, вопросы анкетирования.

2. Продолжить формирование у обучающихся умений самостоятельного получения и обработки информации, коммуникативных умений.

3. Развивать умения по работе с анкетами, по наблюдению за своим правильным питанием.

4. Познакомить обучающихся с важностью сохранения здорового питания.

5. Формировать навыки здоровьесбережения.

Во время исследовательского проекта обучающиеся занимаются поисками информации, самостоятельно работают с инструктивными карточками, выполняют анкетирование, занимаются анализом своего правильного питания. При необходимости консультируются с учителем. Заключительный этап проходит в форме конференции, на которой обучающиеся выступают с докладами и презентациями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными в современном мире. Ситуации в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие. Поэтому очень важно научить обучающихся ответственно относиться к себе, своему здоровью и здоровью окружающих людей. Для этого в школах на уроках биологии в 8 или 9 классах изучаются здоровьесбережение и его основные компоненты.

Был проведен анализ концентрических и линейных линий УМК разных авторов (Колесова Д. В., Маша Р. Д., Беляева И. Н.; Н. И. Сони́на, М. Р. Сапина; А. Г. Драгомилова, Р. Д. Маша) по биологии за 8 и 9 классы. Детальный разбор учебного материала, касавшийся здоровьесбережения, показал, что практически во всех учебниках основные компоненты здоровьесбережения недостаточно освещены.

Разработаны технологические карты уроков по изучению некоторых основных компонентов здоровьесбережения. Уроки предусматривают изучение понятий «сон», «бодрствование», «питательные вещества», «пищеварение», фаз сна и их характеристик, гигиены сна, последствий отсутствия сна, растительной и животной пищи, этапов пищеварения, видов питательных веществ, пищеварительных соков. Изучение нового материала проводится в форме фронтальной и индивидуальной работы.

Для формирования более полного представления об основных компонентах здоровьесбережения проведено планирование внеурочной деятельности. Разработаны два исследовательских проекта. Первый проект может быть реализован после изучения темы «Бодрствование и сон», второй проект после изучения темы «Пищевые продукты, питательные вещества и их превращение в организме». Проекты основаны на поиске и сборе необходимой информации, работе с инструктивными карточками, выполнении нескольких анкет, анализе собственной гигиены сна и своего правильного питания. Предложенные проекты являются дополнением к разработанным урокам и способны повысить интерес обучающихся к биологии.

Здоровьесбережение необходимо изучать на уроках биологии в разделе «Человек» очень подробно. Во время изучения основных компонентов здоровьесбережения на уроках биологии обучающиеся научатся ответственно и бережно относиться к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. От полученных знаний на уроках будет зависеть состояние здоровья обучающихся.