

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ»
В 10 КЛАССЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 345 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
психолого–педагогического факультета
Сальниковой Марии Алексеевны

Научный руководитель:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук _____ Н.А. Медведева

(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук,

доцент _____ О.В. Бессчетнова

(подпись, дата)

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема здорового образа жизни — это одна из актуальных и серьезных проблем общества. В одном из выступлений Президент РФ В. В. Путин сказал: «Здоровье людей важнее экономики». Исходя из этого, важнейшей задачей в современных условиях является задача воспитания здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Правильное воспитание культуры здоровья начинается с формирования осознанной потребности быть здоровым и соответствующей мотивации к поддержанию здоровья. Индивидуальное здоровье человека зависит от: образа жизни на 50-55 %, наследственности — 20-25 %, экологии — 15-20 %, здравоохранения — 10-15 %.

Одной из ведущих ролей в вопросе формирования здорового образа жизни принадлежит образовательной организации через взаимодействие педагога и семьи. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на уроке основ безопасности жизнедеятельности педагогу необходимо сформулировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни, а также сформировать установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью обучающихся.

Цель исследования — выявить осведомленность старшеклассников о здоровом образе жизни и разработать электронный учебник для совершенствования процесса изучения раздела «Здоровый образ жизни и его составляющие» в 10 классе.

Объект исследования — учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования — совершенствование процесса изучения темы «Здоровый образ жизни и его составляющие» в 10 классе.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Показать современное состояние проблемы здоровья и здорового образа жизни обучающихся на современном этапе.

2. Подобрать диагностический инструментарий и выявить осведомленность обучающихся о здоровом образе жизни, определить у них интерес по изучаемой проблеме.

3. Разработать и частично апробировать электронный учебник для совершенствования процесса изучения темы «Здоровый образ жизни и его составляющие» в 10 классе.

Методы исследования:

— теоретические: анализ педагогической и научно-методической литературы;

— эмпирические: анкетирование, тестирование, беседа;

— математическая обработка полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 24 наименования и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический анализ здоровья и здорового образа жизни**» рассматриваются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «мотивация»; приводятся элементы здоровья; подробно рассматривается культура здорового образа жизни, её характеристики; изучаются функции здорового образа жизни; описаны направления для формирования здорового образа жизни; представлен процесс формирования мотивации к здоровому образу жизни;

Здоровье — это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей адаптации, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психосоматическое и физическое здоровье.

Мотивация — это внутренние и внешние побуждения, которые вызывают активность человека, определяют его направленность.

Проблема здорового образа жизни — это одна из актуальных и серьёзных проблем общества. Правильное воспитание культуры здоровья начинается с формирования осознанной потребности быть здоровым и соответствующей мотивации к поддержанию здоровья.

Традиционно, после понятия Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие элементы здоровья:

1. Соматическое здоровье.
2. Физическое здоровье.
3. Психическое здоровье.
4. Нравственное (социальное) здоровье.

Чтобы сформировать навыки здорового образа жизни у обучающихся, педагогу необходимо проводить тематические занятия не только с ними, но и с родителями в различных формах и методах, пропагандировать здоровый образ жизни. Мотивация на здоровый образ жизни должна строиться на особенностях конкретного возраста обучающегося и его личностных особенностях.

В РФ действует множество нормативно-правовых документов в области охраны жизни и здоровья обучающихся: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и др.

Формирование ведения здорового образа жизни обучающихся

рассматривается в учебнике С.В. Ким, В.А. Горский «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе. Раздел называется «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Если начинать формирование ведения здорового образа жизни в 10 классе, то это слишком поздно, так как здоровье необходимо укреплять с самого рождения.

Во второй главе **«Методика и организация исследования по совершенствованию процесса изучения раздела «здоровый образ жизни и его составляющие» в образовательной организации»** описано исследование по выявлению осведомленности обучающихся о здоровом образе жизни и определения у них ценностных ориентаций. Базой исследования послужило МОУ «СОШ №7 г. Балашова Саратовской области». В нем приняли участие 25 обучающихся 10 класса. В работе были использованы: Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?», которая состоит из 15 вопросов. Она позволяет определить степени осведомленности обучающихся в изучаемом вопросе. Степени осведомленности и их критерии представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Степени осведомленности обучающихся в вопросах здорового образа жизни и их критерии.

Степень	Критерии
Низкая	результат менее 160 баллов – немедленно обращайтесь к врачу и меняйте свой образ жизни
Средняя	161-300 баллов – близки по здоровью к идеалу, но есть еще резервы
Высокая	более 301 балла – Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха, продолжайте в том же духе

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) позволяет изучить ценностно-мотивационные сферы человека.

Беседа по вопросу «Какие темы, связанные с ЗОЖ наиболее актуальны для вас». Обучающимся нужно было предложить темы, которые они хотели бы углубленно изучить.

Обобщая полученные результаты анкеты «Умеете ли Вы вести

здоровый образ жизни?»), можно сделать вывод, что 20 % обучающихся имеют высокую степень осведомлённости о здоровом образе жизни, 20 % – среднюю, 60 % – низкую. Наглядно процентное соотношение степеней представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Обобщающие результаты анкеты «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?».

Интерпретация результатов методики «Ценностные ориентации» М. Рокича, показала, что 84 % обучающихся на первое место ставят материальное обеспечение и лишь для 32 % опрошенных здоровье является главным показателем. Это позволяет говорить о не сформированности интереса ценности в здоровье у обучающихся. Для достижения ценностей-целей, по мнению опрошенных, им необходимы такие ценности-средства как: эффективность в делах, независимость, смелость в отстаивании своего мнения, исполнительность, ответственность, образованность и так далее.

В результате беседы с обучающимися по вопросу: «Какие темы, связанные с ЗОЖ наиболее актуальны для вас?», были определены следующие темы: «Влияние профессии на здоровье», «Влияние питания на здоровье», «Профилактика стресса», «Современные вредные привычки», «Влияния моды на здоровье», «Режим дня и здоровье».

Такой результат объясняется тем, что старшеклассники уже задумываются о выборе профессии, и им хотелось бы знать, какие из них оказывают отрицательное влияние на здоровье, а какие положительное. Интерес испытуемых к теме «Питание и здоровье» также можно объяснить

современной модой на правильное питание. Ребятам интересны все тонкости правильного пищевого поведения. Выбор темы «Профилактика стресса» обучающиеся пояснили тем, что они переживают о предстоящих экзаменах (ЕГЭ) и тратят много сил и времени на подготовку к ним. Они находятся в постоянном напряжении, что сказывается на их эмоциональном состоянии, а у некоторых и на физическом. Поэтому им хотелось бы научиться справляться с данными проблемами самостоятельно, без обращения к психологу. Такие темы как «Современные вредные привычки» и «Влияние моды на здоровье» интересны для респондентов тем, что предполагаю подробное рассмотрение вопросов касаясь современных тенденций в моде и распространении вредных веществ, которые молодое поколение не всегда воспринимает как вредные. Тема «Режим дня и здоровья» выделена испытуемыми, потому что они хотели бы научиться строить свой режим дня без отрицательного влияния на здоровье. Так же объясняя такой выбор загруженностью всего дня учебной работой, подготовкой к экзаменам с репетитором и самостоятельно, а некоторые ещё и посещают спортивные секции и тому подобное.

Анализ полученных результатов показал, что сформированность знаний обучающихся о здоровом образе жизни требует коррекции. Для повышения информативности испытуемых по вопросам здорового образа жизни, нами был разработан и частично апробирован электронный учебник, который является дополнением к основному учебнику по ОБЖ. Данный учебник создавался с помощью Google Sites (<https://sites.google.com/view/healthy-lifestyle-in-the-10th-/главная-страница?authuser=0>). По сути, любой электронный учебник представляет собой веб-сайт, с которым можно работать на компьютере, не имеющем выхода в интернет, либо опубликовать его в Интернете. Данный учебник включает в себя 6 тем, которые подбирались в соответствии с пожеланиями испытуемых.

Две темы из данного учебника, «Влияние профессии на здоровье» и «Влияние питания на здоровье», были рассмотрены в период педагогической практики 2. Первую тему изучили на внеклассном мероприятии по профориентационной работе, которое проходило в форме лекции-дискуссии. В рамках рефлексии обучающиеся рассказали о том, что услышанный материал оказался для них интересным и информативным. Практически каждый из участников лекции узнал что-то новое о своей будущей профессии, с выбором которой многие уже определились.

Тема «Влияние питание на здоровье» была изучена в рамках тематического классного часа, проводимого совместно с классным руководителем в форме круглого стола. Так как для проведения мероприятия в данном формате желательно участие всех присутствующих, испытуемым заранее было предложено подготовить небольшие доклады по изучаемой проблеме. Для подготовки докладов старшеклассники воспользовались материалом нашего учебника. По окончании мероприятия обучающиеся рассказали, что благодаря материалу из учебника они сократили время на поиск информации, а сам текст оказался содержательным и лёгким для восприятия.

Оставшиеся темы было предложено провести учителю ОБЖ и классному руководителю в течение учебного года. Мы полагаем, что использование разработанного и предложенного нами электронного учебника в учебном процессе будет способствовать повышению уровня осведомлённости обучающихся в вопросах здорового образа жизни.

В процессе преддипломной практики нами был разработан и проведён опрос с теми же испытуемыми для выявления эффективности и пользы электронного учебника. Опрос проводился анонимно через сервис Online Test Pad и состоял из 5 вопросов с вариативными ответов. В результате анализа опроса было выявлено, что 100 % испытуемых считают информацию, представленную в учебнике полезной. Для 85 % обучающихся

информация, рассмотренная в рамках электронного учебника, является новой, 10 % встречались с информацией ранее, 5 % — затрудняются ответить.

На вопрос «Какая особенность электронного учебника является для Вас более значимой?» 50 % опрошенных считают преимущество содержательности и лёгкости текста, 40 % — возможность мультимедийности, 5 % — встроенный контроль уровня знаний, 5 % — затруднились ответить. 95 % старшеклассников считают информацию, представленную в электронном учебнике более наглядной, чем в печатном формате, 5 % — затрудняются ответить. На вопрос «Будете ли Вы рекомендовать данный учебник своим знакомым?», 100 % испытуемых ответили положительно.

Таким образом, обобщая полученные результаты можно сделать вывод, что формат электронного учебника является более эффективным для обучающихся в рамках формирования здорового образа жизни. Это быстрая навигация, добавление видеоресурсов, активное использование схем и таблиц, содержательный и лёгкий текст, материал для закрепления полученных знаний. Данный электронный учебник повышает наглядность и облегчает восприятие материала.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье человека является необходимым условием полноценной жизни человека и в значительной степени определяется личной ответственностью за его благополучие. Проблема здорового образа жизни — является одной из самых важных и серьёзных проблем в обществе. Правильное формирование культуры здоровья начинается с осознанного желания быть здоровым и соответствующего мотива к поддержанию здоровья. Образ жизни оказывает наибольшее влияние на здоровье.

Здоровый образ жизни выступает присущей формой и способом повседневной жизни человека, которая укрепляет и совершенствует резервы

организма, а также обеспечивает успешное осуществление своих социально-профессиональных функций.

Для того чтобы сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни, педагогу нужно проводить тематические занятия не только с ними, но и с родителями в различных формах и методах, пропагандировать здоровый образ жизни. Мотивация к здоровому образу жизни должна опираться на особенности конкретной возрастной категории обучающегося, а также на его личностные особенности. Таким образом, уже в образовательной организации важно формировать у обучающихся здоровый образ жизни.

С целью выявления осведомленности обучающихся о здоровом образе жизни и определения у них ценностных ориентаций по изучаемой проблеме, нами было проведено исследование, в нём приняли участие 25 обучающихся 10 класса МОУ «СОШ №7 города Балашова Саратовской области», в котором всем испытуемым было предложено анонимно ответить на вопросы следующих методик:

1. Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?».
2. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич).
3. Беседа по вопросу: «Какие темы, связанные с ЗОЖ наиболее актуальны для Вас?».

Результаты исследования показали, что у многих испытуемых есть знания по здоровому образу жизни. Однако, этого недостаточно для того, чтобы сформировать ведение здорового образа жизни на высоком уровне.

Одной из причин таких результатов можно считать недостаточное количество учебного времени, выделяемого на рассмотрение темы «Здоровый образ жизни и его составляющие» при изучении предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». В 10 классе на неё выделяется всего один час, хотя актуальность её очевидна. Кроме того, темы, которые обучающиеся предложили для рассмотрения в ходе беседы не рассматриваются в рамках предмета ОБЖ. Следовательно, необходимо

расширить изучение тем, выделив некоторые вопросы на самостоятельное изучение. Однако, чтобы активизировать самостоятельную работу, необходимы средства обучения, которые будут эффективны, информативны, современны и интересны обучающимся.

Одним из таких средств обучения является электронный учебник. Его использование в обучении повышает заинтересованность старшеклассников к занятиям, формирует навыки работы в новом информационном пространстве, опыт творчества, способствует логике и образу мышления.

Для повышения информативности испытуемых по вопросам здорового образа жизни, нами был разработан и частично апробирован электронный учебник, который является дополнением к основному учебнику по ОБЖ. Он включает в себя 6 тем, которые разрабатывались в соответствии с пожеланиями испытуемых:

1. Влияние профессии на здоровье.
2. Влияние питания на здоровье.
3. Профилактика стресса.
4. Современные вредные привычки.
5. Влияния моды на здоровье.
6. Режим дня и здоровье.

Цель электронного учебника — формирование знаний, умений, навыков, представлений по организации и ведению здорового образа жизни.

Разработанный нами электронный учебник предназначен для самостоятельного изучения учащимися с последующим выполнением заданий. Помимо текстовой информации в учебнике содержится множество иллюстраций, схем, а также дополнительные видеоматериалы по каждой теме. Качество освоения обучающимися тем данного учебника можно оценить по тому, насколько верно выполнены практические задания.

Две темы из данного учебника, «Влияние профессии на здоровье» и «Влияние питания на здоровье», были рассмотрены в период педагогической

практики 2. Оставшиеся темы было предложено провести учителю ОБЖ и классному руководителю в течение учебного года. Мы полагаем, что использование разработанного и предложенного нами электронного учебника в учебном процессе будет способствовать повышению уровня осведомлённости обучающихся в вопросах здорового образа жизни.

В процессе преддипломной практики нами был разработан и проведен опрос среди обучающихся, которым был рекомендован для изучения материал из предложенного нами учебника. В результате полученных данных опроса, был сделан вывод, что электронный учебник содержит полезную информацию. Для 85 % опрошенных представленная информация в нем является новой. Считают, что учебник имеет содержательный и легкий текст 50 % респондентов. 95% старшеклассников считают информацию, представленную в электронном учебнике более наглядной, чем в печатном формате. Все обучающиеся ответили, что будут рекомендовать учебник своим знакомым.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанный нами электронный учебник по основам здорового образа жизни является эффективным. Он может быть рекомендован для изучения во всех образовательных организациях не только в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», но и как дополнительное пособие для классных руководителей, при проведении тематических мероприятий.

Список публикаций

1. Сальникова М.А. Применение информационно - коммуникативных технологий на уроках безопасности жизнедеятельности, как одной из форм повышения качества знаний обучающихся//Совершенствование методологии познания в целях развития науки: сборник статей Национальной (Всероссийской) научно-практической конференции (22 января 2022г, г. Екатеринбург). — Уфа: OMEGA SCIENCE, 2022. – С. 142 — 145. URL: <https://os-russia.com/SBORNIKI/KON-411-NC.pdf>.