

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

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БИОЛОГИИ
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 5 курса 52 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиль «Биология»,
факультета математики и естественных наук
Мысниковой Ирины Сергеевны

Научный руководитель
доцент кафедры биологии и экологии,
кандидат биологических наук _____ Н.Ю. Семёнова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой биологии и экологии,
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент _____ М.А. Занина
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В современном обществе, стремительно развивающемся под влиянием научно-технического прогресса и глобализации, вопрос формирования культуры здорового образа жизни становится особенно актуальным. Здоровье, как основа полноценного существования человека, непосредственно связано с его образованием, воспитанием и социальной активностью. В условиях быстрого изменения образа жизни, увеличения темпа жизни, распространения вредных привычек и негативных факторов окружающей среды, формирование у молодежи навыков здорового образа жизни приобретает критическое значение. Педагогические методы и технологии являются важными инструментами, способствующими успешному формированию этой культуры.

Культура здорового образа жизни включает в себя не только физическую активность и правильное питание, но и психоэмоциональное благополучие, что требует комплексного подхода к обучению и воспитанию.

Сравнительный анализ различных подходов предоставляет возможность определить наиболее эффективные методы и инструменты, что имеет практическое значение для педагогов и образовательных учреждений, стремящихся к внедрению инновационных решений в процесс обучения.

Важно отметить, что здоровьесберегающие технологии не только способствуют сохранению здоровья учащихся, но и формируют у них активную жизненную позицию, что является залогом успешного будущего и гармоничного развития личности.

Объект исследования: образовательный процесс по биологии в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: применение здоровьесберегающих технологий на уроках биологии как средство формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся.

Цель работы: выявить и обосновать педагогические условия эффективного использования здоровьесберегающих технологий на уроках биологии для формирования культуры здорового образа жизни у школьников.

Основные задачи:

1. Изучить теоретические основы здоровьесберегающих технологий в образовании, раскрыть их сущность, виды и принципы реализации на уроках биологии.

2. Разработать комплекс уроков по биологии с включением здоровьесберегающих технологий.

3. Спроектировать учебные проекты с учётом здоровьесберегающего компонента.

4. Оценить практику применения здоровьесберегающих технологий учителями биологии на основе анкетирования.

Структура и объём работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы и приложений. Список использованных источников включает 35 наименований. Общий объём работы составляет 82 страницы компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1 Теоретические основы здоровьесберегающих технологий в образовании

Здоровьесберегающие педагогические технологии представляют собой целый комплекс методов и подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя различные аспекты, такие как организация учебного процесса, использование инновационных методов обучения, создание комфортной образовательной среды и внедрение физической активности в повседневную жизнь учащихся. Важным элементом этих технологий является также психологическая поддержка учащихся, которая помогает им справляться со

стрессом и эмоциональными перегрузками. В этом контексте учитель играет ключевую роль, так как именно он формирует атмосферу доверия и поддержки, необходимую для успешного обучения и развития учащихся.

Биология как учебный предмет обладает уникальным потенциалом для формирования культуры здорового образа жизни, поскольку раскрывает биологические основы здоровья человека, демонстрирует взаимосвязь организма и среды, формирует научное понимание процессов жизнедеятельности.

Здоровье является важнейшим фактором благополучия, счастья и необходимым условием успешного социального и экономического развития любого государства. Н. М. Амосов подчеркивает, что здоровье представляет собой естественную и непреходящую жизненную ценность, занимающую высшую ступень в иерархии ценностей, поскольку оно определяет возможность и эффективность прогресса в обществе. Значение сохранения здоровья неуклонно возрастает по мере развития общества.

Важным аспектом здоровьесберегающего взаимодействия является и профилактика различных заболеваний. Учитель биологии может использовать свои знания для формирования у учеников представлений о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на его сохранение. Уроки могут быть направлены на изучение вопросов, связанных с питанием, физической активностью, психоэмоциональным состоянием и другими аспектами, которые влияют на здоровье. Это позволит учащимся не только получить теоретические знания, но и научиться применять их в повседневной жизни, что является важным шагом к формированию у них ответственного отношения к своему здоровью.

На уроках биологии здоровьесберегающие технологии реализуются через:

- создание благоприятной психологической атмосферы;
- чередование различных видов учебной деятельности (не менее 4–7 видов за урок, смена каждые 7–10 минут);

- проведение физкультминуток, упражнений для глаз, релаксационных пауз;
- использование наглядных, аудиовизуальных и практических методов обучения;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни через содержание уроков, например, изучение строения и функций органов, правил гигиены, основ рационального питания.

Исследования показывают, что применение здоровьесберегающих технологий способствует снижению утомляемости и повышению работоспособности школьников, формированию положительной мотивации к учёбе и биологии в частности, развитию творческих и исследовательских способностей, успешной адаптации учащихся в образовательной среде, профилактике «школьных болезней» и улучшению общего состояния здоровья детей.

Таким образом, здоровьесберегающий подход – не дополнение к учебному процессу, а его неотъемлемая часть. Биология, как наука о жизни, становится мощным инструментом воспитания ответственного отношения к собственному здоровью и окружающей среде.

2 Формирование культуры здорового образа жизни у обучающихся

Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой многогранный процесс, который включает в себя как индивидуальные, так и социальные аспекты. Это понятие охватывает не только физическое здоровье, но и психоэмоциональное состояние человека, его социальные связи и образ мышления. Культура здорового образа жизни может быть определена как совокупность знаний, убеждений, норм и практик, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья индивида и общества в целом.

Культура здорового образа жизни формируется на основе знаний о здоровье и его составляющих. Образование играет ключевую роль в этом процессе, так как именно через образовательные учреждения передаются

знания о правильном питании, физической активности, психическом здоровье и профилактике заболеваний. Современные образовательные программы все чаще включают в себя курсы, посвященные вопросам здоровья, что способствует повышению осведомленности обучающихся о важности здорового образа жизни. Однако знаний недостаточно; необходимо также формировать у школьников положительное отношение к здоровью, что требует интеграции знаний в повседневную практику. Это может быть достигнуто через различные формы активного обучения, такие как семинары, тренинги и практические занятия, которые позволяют учащимся не только получать информацию, но и применять ее на практике.

Деятельность образовательных учреждений по формированию культуры здорового образа жизни представляет собой целостную педагогическую систему, нацеленную на формирование устойчивых ценностно-смысловых ориентаций личности в сфере здоровья и обеспечивающую интеграцию физического, психологического и социального компонентов благополучия в процессе личностного развития обучающегося.

3 Практика реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе по биологии

В третьей главе приводятся спроектированные технологические карты уроков в 9 классе: «Заболевания кожи и их предупреждение» и «Заболевания органов мочевыделительной системы, их предупреждение. Практическая работа «Описание мер профилактики болезней почек».

Уроки биологии разработаны с учётом здоровьесберегающих принципов. Сочетание интерактивных, игровых и практических методов позволяет снизить учебную нагрузку, сохранить высокую познавательную активность учащихся, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью, развить навыки профилактики заболеваний кожи и органов мочевыделительной системы, обеспечить усвоение учебного материала в комфортной образовательной среде.

Здоровьесберегающие технологии интегрированы в структуру урока на всех этапах. Их применение обеспечивает комфортную учебную среду, снижает утомляемость учащихся и формирует осознанное отношение к здоровью. Завершающий этап урока включает рефлексию физического и эмоционального состояния.

Приведены технологические карты двух разработанных учебных проектов.

Учебный проект «Гигиенические требования к одежде и обуви подростка: исследование и рекомендации» – это информационно-исследовательский проект, направленный на формирование у школьников навыков самостоятельной работы, гигиенического воспитания и ответственного отношения к собственному здоровью. Учащиеся проводят комплексное исследование, сочетающее теоретический анализ и практические эксперименты: изучают свойства различных материалов, тестируют их гигиенические характеристики (гигроскопичность, воздухопроницаемость, теплозащитные свойства), анализируют влияние одежды и обуви на здоровье подростка.

Информационно-исследовательский проект «Научно обоснованные принципы гигиенического ухода за кожей лица и волосами подростков» предназначен для реализации на уроках биологии и во внеурочной деятельности в 9 классе. Он способствует формированию гигиенической культуры и здорового образа жизни.

В течение 2025-2026 учебного года мы провели анкетирование учителей биологии.

Цель анкеты: выявить формы и эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках биологии.

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы.

Учителя признают значимость здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе по биологии, что свидетельствует о высоком

уровне осознания их потенциала в контексте повышения качества образования и сохранения здоровья учащихся.

Приоритетным направлением в использовании здоровьесберегающих технологий является применение приёмов, таких как чередование видов деятельности и проведение физкультминуток.

Основные барьеры, препятствующие более широкому внедрению здоровьесберегающих технологий, включают нехватку времени, проблемы с обеспечением необходимых пространственных условий и недостаточную мотивацию учащихся к активному участию в здоровьесберегающих практиках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования на тему: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе по биологии как средство формирования культуры здорового образа жизни обучающихся» были успешно решены поставленные задачи, получены результаты и сделаны выводы.

На первом этапе исследования мы рассмотрели теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий. Здоровье учащихся является основополагающим фактором, который напрямую влияет на их способность к обучению. Здоровьесберегающее взаимодействие охватывает различные аспекты: создание комфортной образовательной среды, использование активных методов обучения, внедрение элементов здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающее взаимодействие предполагает активное участие как учителя, так и ученика. Учитель не только передает знания, но и становится проводником в мир здоровья, формируя у учащихся осознанное отношение к своему состоянию и образу жизни.

Практическая реализация здоровьесберегающих технологий на уроках биологии проявляется в применении различных методов и приемов, направленных на создание комфортной и безопасной образовательной среды. Это может включать в себя разнообразные формы работы: групповые и парные задания, проекты, интерактивные игры и другие виды

активного обучения. Важно, чтобы учащиеся не только усваивали теоретические знания, но и имели возможность применять их на практике, что способствует более глубокому пониманию предмета и формированию устойчивых навыков.

Таким образом, в ходе работы было установлено, что здоровьесберегающее взаимодействие учителя и ученика является важным фактором, способствующим повышению эффективности уроков биологии. Это взаимодействие формирует у учащихся не только знания, но и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья. Важно отметить, что здоровьесберегающее взаимодействие требует от учителя не только знаний по предмету, но и умения работать с детьми, создавать поддерживающую атмосферу, учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. В этом контексте роль учителя становится более многогранной, он не только передает знания, но и формирует у учеников осознанное отношение к здоровью, помогает развивать навыки саморегуляции и управления своим состоянием.