

УДК 634.723: 630*164

ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Константин Юрьевич Панфилов

магистрант

panfilovkosta445@gmail.com

Любовь Алексеевна Делуц

магистрант

Любовь Алексеевна Фролова

кандидат биологических наук, доцент

Ljubafr@rambler.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье представлены данные об образе жизни обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет. Показаны методики, которые направлены на повышение уровня здорового образа жизни.

Ключевые слова: обучающиеся, правильное питание, вредные привычки, образовательный досуг.

Анализ данных об образе жизни обучающихся в возрасте от 12 до 14 лет показывает, что главной причиной того, что дети плохо учатся является слабое здоровье. Каждый год число болеющих детей возрастает. Более половины обучающихся нуждаются в оздоровительных мероприятиях [3, с. 9]. В связи с этим исследования, посвященные ведению и формированию здорового образа жизни детей, весьма актуальны [4-5].

Цель исследования – разработка мероприятий и конкурсов, которые не только повышают успеваемость в школе, но и помогают приобщить обучающихся к ведению здорового образа жизни при изучении курса ОБЖ.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе использовалась анкета по оценке уровня сформированности основ здорового образа жизни.

На втором этапе проводились мероприятия и конкурсы, направленные на развитие у обучаемых представлений о ЗОЖ [7-8].

На третьем этапе работы было повторно проведено анкетирование с целью проверки эффективности проведенных нами мероприятий и конкурсов Мановицкого филиала МБОУ Новоникольская СОШ. А также были теоретически осмыслены и оформлены результаты исследования и сформулированы выводы.

По результатам анкетирования мы пришли к выводу:

1. Большинство обучающихся не делают зарядки и считают это нормой;
2. Больше половина класса не соблюдает режим дня;
3. Не все обучающиеся посещают школьную столовую, а покупают в магазине сухарики, кока- колу, то есть привыкли питаться «всухомятку»;
4. Моют руки перед едой только половина класса;
5. Не все обучающиеся чистят зубы;
6. Обучающиеся знают, какой вред наносят вредные привычки, однако если спросить о них более подробно, то они затрудняются ответить;
7. Не занимаются физкультурой [6, с. 164].

При проведении анкетирования были получены следующие результаты по осведомленности обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни (рис.1)

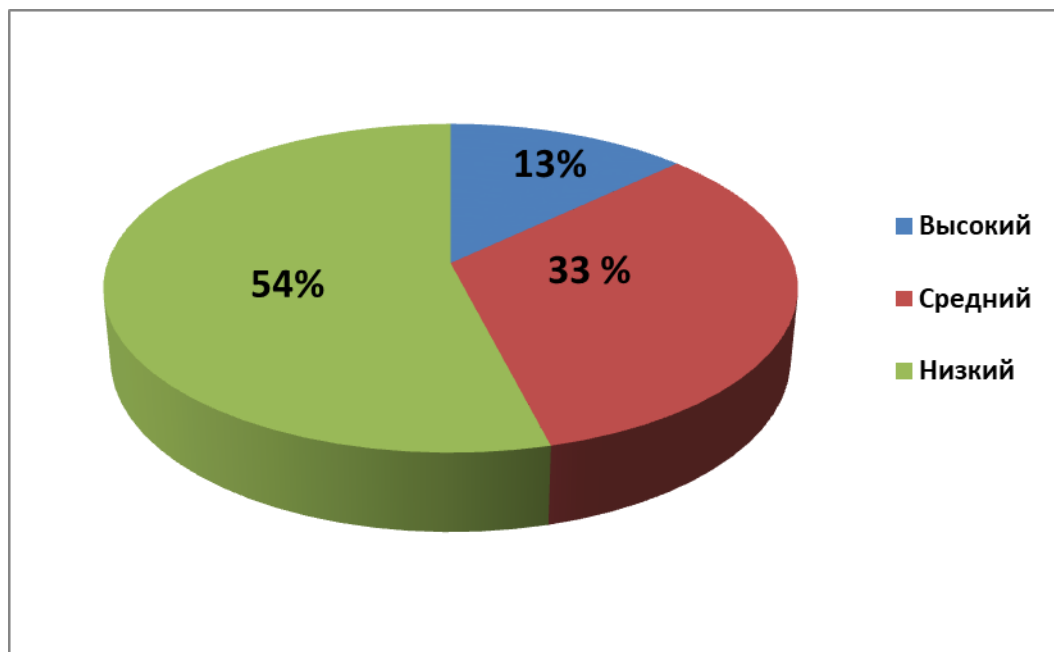


Рисунок 1. - Диаграмма уровней осведомленности о здоровье и ЗОЖ на первом этапе эксперимента

На втором этапе эксперимента мы проводили беседу на тему «Мы против вредных привычек!». Использовали метод рисования: «Здоровое питание» и «Нездоровое питание». Провели физкультминутки на уроке. Играли в разные конкурсы, одними из которых были конкурс «Самый веский аргумент», конкурс «Эрудит», а также был проведен классный час «За здоровый образ жизни» [1, с. 6; 2, с. 125].

На третьем этапе, чтобы проследить динамику развития представлений о здоровом образе жизни, было проведено повторное анкетирование обучающихся. В ходе него видно, что:

1. Уровень представлений о здоровье и ЗОЖ повысился;
2. Уменьшилось число обучающихся, у которых представления о здоровье и здоровом образе жизни находилось на низком уровне.

Результаты уровней осведомленности о здоровье и ЗОЖ представлены на рисунке 2.

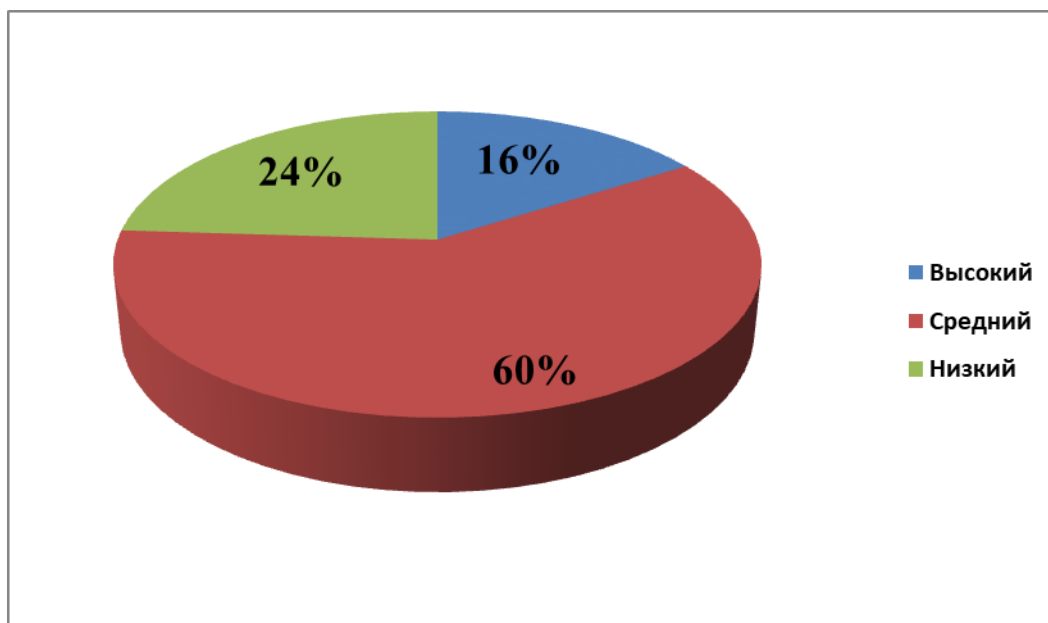


Рисунок 2 - Диаграмма уровней осведомленности о здоровье и ЗОЖ на третьем этапе эксперимента

Сравнительная характеристика уровней осведомленности о здоровье и ЗОЖ на констатирующем и контрольном этапе эксперимента представлены ниже:

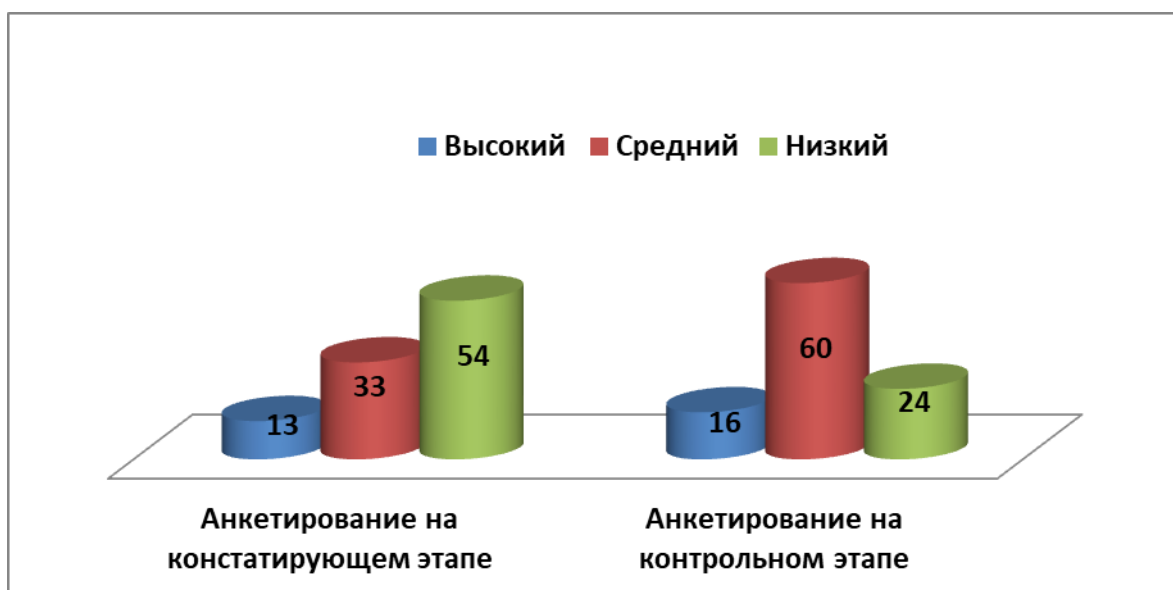


Рисунок 3 - Уровни осведомленности о здоровье и ЗОЖ на первом и третьем этапах эксперимента

Исходя из полученных данных видно, что высокий показатель понимания важности сохранения здоровья на констатирующем этапе эксперимента составлял 13 %, однако уровень осведомленности о здоровье и ЗОЖ у учащихся на контрольном этапе эксперимента вырос и стал составлять 16 %;

Средний уровень понимания обучающимися важности сохранения здоровья на констатирующем этапе эксперимента составлял 13%, после разработанных нами мероприятий по формированию здорового образа жизни средний уровень значительно увеличился и составлял 60 %; 54 % обучающихся на констатирующем этапе эксперимента имели низкий уровень понимания важности сохранения своего здоровья, но на контрольном этапе их уровень значительно снизился и уже стал составлять 24 %.

Таким образом, проведенные нами мероприятия и конкурсы считаем эффективными для формирования здорового образа жизни. Обучающиеся стали более ответственно относиться к своему здоровью и здоровью своих одноклассников.

Список литературы:

1. Золотова О.М. Инновационные формы организации занятий по химии в системе агробизнес-образования // Наука и Образование. 2018. №2. С. 6.
2. Золотова О.М. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках химии // Наука и Образование. 2019. №2. С. 125.
3. Корепанова Е.В. Перспективы развития экологической педагогики в контексте индустрии 4.0 // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии 4.0. Материалы Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. 2017. С. 8-13.
4. Корепанова Е.В. Условия активной научно-творческой деятельности обучающихся направления подготовки «Педагогическое образование» // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. 2018. № 3 (23). С. 68-73.
5. «Плюс-Минус» репутация: из опыта имиджмейкинга государственной службы: учебно-методическое пособие / О.С. Синепупова, Н.И. Руднева, Г.В.

Короткова, М.Н. Гусева и др. // Тамбов: Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, 2015. 150 с.

6. Попова Е.Е., Петрищева Л.П., Горлова О.А. Эффективность использования практико-ориентированных заданий с химическим содержанием // Современные педагогические технологии в организации образовательного пространства региона: сборник материалов Областной научно-практической конференции (24 апреля 2018 г.) / под общей редакцией Е.С. Симбирских. Мичуринск: Изд-во ООО «БиС», 2018. С. 161-165.

7. Федулова Ю.А., Мелехина В.В. Развитие познавательного интереса к химии средствами персонификации научного наследия // Наука и Образование. 2019. № 2. С. 181.

8. Чмир Р. А., Привалова С.С., Минасянц Е.С. Творческая проектная деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья в центре развития современных компетенций детей ФГБОУ во Мичуринский ГАУ // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 1.

UDC634.723 : 630*164

FORMATION OF THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Konstantin Yu. Panfilov

Master's student

Panfilovkosta445@gmail.com

Iyubov A. Deluts

Master's student

Lyubov A. Frolova

Candidate of biological sciences, associate professor

Tljubafr@rambler.ru

Michurinsk state agrarian university

Annotation. The article presents data on the lifestyle of students aged 12 to 15 years. The methods that are aimed at improving the level of a healthy lifestyle are shown.

Keywords: students, proper nutrition, bad habits, educational leisure.

Статья поступила в редакцию 29.10.2021; одобрена после рецензирования 29.11.2021; принята к публикации 10.12.2021.

The article was submitted 29.10.2021; approved after reviewing 29.11.2021; accepted for publication 10.12.2021.