

Силина Юлия Алексеевна

студентка

Пырова Светлана Александровна

канд. с.-х. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные элементы здорового образа жизни школьников, возникновение негативных факторов, влияющих на здоровье детей в период школьного возраста, дан анализ тем учебника биологии 8 класса по изучению человека по новой программе «Линия жизни».*

***Ключевые слова:** мотивация, здоровый образ жизни, биология, внеурочная деятельность, учебник биологии, программа «Линия жизни».*

Здоровье и здоровый образ жизни подрастающего поколения – тема особо актуальна. Особое значение данная тема занимает среди детей подросткового возраста. Подрастающее поколение обычно пренебрежительно относится к собственному здоровью, вследствие чего возникают всевозможные нарушения здоровья и различные заболевания. Как показывает практика, постоянно происходит ухудшение здоровья учащихся и причиной этого является не только наследственность и окружающая среда, но и образ жизни людей.

У подростков происходит активное формирование образа жизни, и каким он будет, зависит собственное здоровье и здоровье последующего поколения. Следовательно, подросткам необходимо должным образом сформировать мотивацию, обучить навыкам укрепления организма, а также управлению собственной психикой.

В большей степени на формирование здорового образа жизни подростков влияет школа. В урочной и внеурочной деятельности учащиеся получают знания о здоровье, его сохранении и укреплении.

Одним из значимых звеньев в формировании здорового образа жизни у школьников может быть изучение предмета биологии. Учитель может внести свой важный вклад в становление здорового образа жизни учащимся подросткового возраста на уроках. Особенно актуально поднимать данные темы учителю биологии во время прохождения курса «Анатомии человека» который представлен в 8 классе. При прохождении на уроках разных частей тела, систем органов и их работы, можно уделять время в рамках урока на рассказ о профилактике заболеваний, касаемо данной сферы, а также как влияют на организм человека различные вредные вещества и действия.

Когда говорят о здоровом образе жизни школьников, нужно учитывать новые факторы, которые могут негативно влиять на их здоровье. Это, например, увеличение учебной нагрузки, занятия в дополнительных учреждениях, уменьшение контроля со стороны родителей, влияние сверстников и половое созревание. Важно помнить, что ребенок становится самостоятельной личностью и формирует свои собственные взгляды на здоровый образ жизни, а также может быть психологически ранимым в критические периоды, такие как подростковый возраст.

Мотивация к здоровому образу жизни является ключевым фактором для того, чтобы дети хотели и вели здоровый образ жизни. Она помогает сохранять здоровье и повышать качество жизни на долгие годы [4].

Развитие мотивации здорового образа жизни у школьников необходимо проводить поэтапно, решая определенные задачи:

1. Формирование системы валеологических знаний, что поможет установить понятийно-сущностный уровень понимания здорового образа жизни.
2. Формирование комплекса умений и навыков здорового образа жизни, что позволит применять практические навыки в реальной жизни.

3. Развитие опыта продуктивной здоровьеразвивающей деятельности, что способствует формированию мировоззренческого уровня понимания здорового образа жизни.

4. Формирование личностно-ценностного отношения к здоровью и осознанной потребности в здоровом образе жизни, что является концептуальным уровнем понимания здоровья.

Учитель должен постоянно помогать школьникам становиться более мотивированными к здоровому образу жизни, решая задачи постепенно. Для этого необходимо использовать различные методы и приемы, чтобы создать у учащихся потребность быть здоровыми и вдохновить их на здоровый образ жизни [2].

Работа по формированию мотивов здорового образа жизни должна основываться на системности, непрерывности, эмоциональном стимулировании для создания у подростков позитивного отношения к своему здоровью [2]. Таким образом, формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков включает в себя не только учебную программу, но и воспитание правильных ценностей и убеждений.

Школа должна учить детей о здоровье и здоровом образе жизни, таких как правильное питание, регулярные физические упражнения и профилактика вредных привычек. Биология – это важный предмет, который помогает детям понять, как работает организм человека, как он растет и развивается, и как сохранять его здоровье.

Для того, чтобы учить детей о здоровом образе жизни, учителя должны быть очень хорошо подготовлены. Они должны уметь объяснять материал так, чтобы дети лучше его понимали. Чтобы уроки были интересными, можно проводить их в необычных форматах, например, в виде диспутов, конференций или защиты проектов. Также можно использовать игры, загадки и головоломки [1]

Использование интересных элементов в учебном процессе помогает не только улучшить познавательную деятельность учеников, но и сделать уроки более интересными и запоминающимися. Такие элементы помогают стимули-

ровать развитие сообразительности и фантазии учеников, что существенно влияет на качество усвоения материала. Кроме того, занимательные формы обучения помогают закрепить уже полученные знания и развить биологическую память.

Важно отметить, что использование игровых технологий в учебном процессе может быть очень эффективным. Игры позволяют перейти от развлечения к развитию, включив элементы творчества и фантазии. Они должны быть адаптированы к возрасту и уровню знаний учеников, и усложняться постепенно, чтобы не вызвать чувства неудачи у учеников. Если ученик успешно справляется с заданием, он получает дополнительный стимул для развития и готовности к более сложным заданиям.

Использование занимательных элементов и игровых технологий в учебном процессе является важным фактором в формировании здорового образа жизни учеников, но следует учитывать, что проведение такой работы на уроках биологии не возможно вследствие нехватки времени. Это приводит к необходимости введения в учебный процесс внеурочной деятельности как дополнительный ресурс освоения материала.

Серия учебно-методических комплектов «Линия жизни» для курса биологии под редакцией В.В. Пасечника является одним из наиболее популярных и востребованных учебных пособий в России. Она разработана в соответствии с федеральным перечнем учебников, которые рекомендуется использовать при реализации государственно аккредитованных образовательных программ начального, основного и среднего общего образования [3].

Курс биологии в 8 классе предназначен для того, чтобы ученики узнали, как устроен организм человека, как он функционирует и какие факторы влияют на его здоровье. В рамках курса дети изучают анатомию и физиологию человека, органов и систем органов человека, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная, эндокринная и другие. Ученики узнают о том, как работают эти системы, как они взаимодействуют друг с другом и какие функции выполняют [3].

Одним из главных направлений курса является поощрение здорового образа жизни. Ученики узнают о том, как правильно питаться, как вести активный образ жизни и как избегать вредных привычек. Они также изучают гигиену и узнают о том, как поддерживать личную гигиену и обеспечивать безопасность в повседневной жизни.

К тому же курс биологии включает изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, включая факторы, такие как загрязнение воздуха, воды, почвы, шум, радиация и другие. Ученики узнают о том, как эти факторы влияют на организм человека и как можно защитить себя от их воздействия.

Исходя из вышеизложенного, возникает необходимость представления очень большого объема информации. Представить информацию только в урочное время не возможно и возникает необходимость введения в учебный процесс курсов внеурочной деятельности, что, на наш взгляд, позволит углубить знания школьников, осмыслить полученную информацию и применить ее в повседневной жизни.

Таким образом, мотивация к здоровому образу жизни очень важна для школьников и должна формироваться с самого раннего детства. Это поможет сохранить здоровье и повысить качество жизни на долгие годы. Должны сформироваться личные взгляды и убеждение, что иного способа к здоровью, благополучию для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Список литературы

1. Балабанова Т.Н. Формирование здорового образа жизни учащихся на уроках биологии / Т.Н. Балабанова // МБОУ ЦО. – 2021. – №43 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=52020&date=15.09.2021>

2. Борисова Л.Б. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей / Л.Б. Борисова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.art-talant.org/publikacii/22544-formirovanie-motivacii-k-zdorovomu-obrazu-ghizni-u-detey>

3. Пасечник В.В. Биология. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников «Линия жизни». 5–9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / В.В. Пасечник [и др.]. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2020. 128 с.

4. Папоян К.А. Мотивация здорового образа жизни / К.А. Папоян [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://spravochnick.ru/psihologiya/motivaciya_zdorovogo_obraza_zhizni/#:~:text=Мотивация%20здорового%20образа%20жизни%20\(ЗОЖ\),оно%20не%20является%20постоянной%20величиной](https://spravochnick.ru/psihologiya/motivaciya_zdorovogo_obraza_zhizni/#:~:text=Мотивация%20здорового%20образа%20жизни%20(ЗОЖ),оно%20не%20является%20постоянной%20величиной)