

Надежда Борисовна Булдакова,
Светлана Ивановна Коурова
г. Шадринск

Методические аспекты формирования представлений школьников о здоровом образе жизни и культуре здоровья в разделе биологии 9 класса с учетом обновленного ФГОС ООО

В данной статье актуализируется проблема формирования у обучающихся подросткового возраста ценностного отношения к здоровью, которая является одной из приоритетных согласно обновленного ФГОС основного общего образования. На основе изучения специальной литературы в работе представлена характеристика понятий «здоровый образ жизни», «культура здоровья», обозначены причины, ведущие к нарушению здоровья школьников. В результате проведенного анализа содержания раздела «Человек и его здоровье» 9 класса, представленного в федеральной рабочей программе, выделен валеологический компонент курса и методические аспекты его изучения. Обобщение опыта работы и анкетирование учителей биологии г. Шадринска позволило сделать вывод о наиболее эффективных методах, формах и средствах формирования у обучающихся культуры здоровья, к которым можно отнести: беседы, самонаблюдения, демонстрации, просмотр и обсуждение видеосюжетов и др.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, школьная биология, культура здоровья, федеральный образовательный стандарт основного общего образования, валеологический компонент.

Nadezhda Borisovna Buldakova,
Svetlana Ivanovna Kourova
Shadrinsk

Methodological aspects of the formation of schoolchildren's ideas about a healthy lifestyle and health culture in the 9th grade biology section, taking into account the updated Federal State Educational Standard

This article updates the problem of developing a value-based attitude towards health among adolescent students which is one of the priorities according to the updated Federal State Educational Standard for secondary education. The authors present a description of the concepts "healthy lifestyle", "culture of health" and identify the reasons leading to schoolchildren's poor health. Analyzing the 9th grade section "Man and his health", the authors identify the valeological component of the course and the methodological aspects of its study. A generalization of work experience and a survey of biology teachers in Shadrinsk allowed us to find out the most effective methods, forms and means of developing a culture of health among students which include: conversations, introspection, demonstrations, viewing and discussion of videos and others.

Keywords: formation of a healthy lifestyle, value attitude to health, school biology, culture of health, Federal Educational Standard of secondary education, valeological component.

Введение. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в современном мире нарастает быстрыми темпами. При этом страдает как физическая, так и психическая составляющая здоровья. Основными причинами данного факта являются: раннее формирование вредных привычек, таких как употребление табачных изделий, алкоголя и наркотиков; малоподвижный образ жизни, связанный с увлечением подростков гаджетами и компьютерами; отсутствие рационального питания, в составе которого преобладает фастфуд; неумение справиться со стрессовой ситуацией; нерациональный режим труда и отдыха с дефицитом сна. У современных школьников существуют серьезные проблемы со здоровьем, причины которых заключаются в отсутствии достаточного контроля жизни детей со стороны родителей во многих семьях; слабая методика формирования основ здорового образа жизни, в том числе, на уроках биологии в 9

классе, отсутствие у школьников осознанного отношения к своему здоровью. С учетом выделенных тенденций одной из задач современного образования является формирование у школьников культуры здоровья и здорового образа жизни. Обновленный ФГОС основного общего образования одной из приоритетных задач в рамках изучения раздела биологии «Человек и его здоровье» 9 класса определяет формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и поведения, отвечающего нормам здорового образа жизни. В ФГОС обозначено, что «учащимся необходимо знать биологические особенности работы своего организма и специфику влияния на него различных факторов». Особой группой риска являются учащиеся от 14 до 16 лет, находящиеся на этапе переходного возраста [4]. Подростковый возраст является критическим в отношении воздействия факторов окружающей среды. В этом возрасте

подростки часто приобретают вредные привычки, которые несут негативные последствия для формирующегося организма. Всё вышесказанное определяет актуальность нашего исследования.

Нами проанализированы работы В.А. Абдуллиной, Г.В. Васильевой, М.Д. Ефремовой, Н.А. Ичаловской, С.А. Лукиной, О.С. Макеевой, Е.В. Носовой и других педагогов и методистов, занимавшихся вопросами методики формирования понятий о здоровом образе жизни и культуре здоровья в образовательном процессе. При рассмотрении понятий «здоровый образ жизни», «культура здоровья» мы опирались на работы Т.Г. Пронюшкиной, И.А. Резяпкиной, В.М. Сорокиной и других.

По мнению Т.Г. Пронюшкиной, И.А. Резяпкиной, В.М. Сорокиной понятие «здоровый образ жизни» включает следующие составляющие: двигательную активность, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, позитивное мышление и соблюдение правил личной гигиены. Из этого следует, что здоровый образ жизни – это комплекс характеристик организма как единого целого, включающий в себя компоненты: осознание ценности здоровья, понимание необходимости сохранять и укреплять здоровье, соблюдение правил здорового образа жизни.

Большое внимание в обновленном ФГОС ООО отводится формированию культуры здоровья – комплексу знаний, навыков и практик, направленных на поддержание физического и психического благополучия обучающихся [14]. В современных реалиях культуру здоровья рассматривают как неотъемлемую часть образованности современного человека. Исторически термин культура здоровья впервые использует Илья Ильич Мечников. В своей целостной научной теории здоровья он обосновывает, что в рамках обучения важно, чтобы к каждому ребенку применялся индивидуальный подход и осуществлялся учет возрастных особенностей. Идеи этого физиолога нашли свое отражение в разработке гигиены воспитания и обучения, возрастной и педагогической психологии [3]. Доктор медицинских наук, профессор педагогики и психологии Виктор Андреевич Скумин, под культурой здоровья понимает интегральную

отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его адаптацию к среде обитания. Следовательно, к формированию представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья в рамках биологии 9 класса следует подходить с учетом личностно-ориентированного подхода, научных принципов организации учебного процесса, с опорой на медицину, валеологию, гигиену, экологию и культурологию.

В связи с обновлением ФГОС ООО и усилением компонента, направленного на здоровьесбережение в разделе «Человек и его здоровье», многие педагоги не имеют четко сформулированных методических рекомендаций по организации уроков биологии в 9 классе, которые направлены на формирование у школьников ценностного отношения к своему здоровью. Мы провели анализ обновленного содержания курса «Человек и его здоровье» для того, чтобы выделить вопросы, которые направлены на формирование представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья, рассмотрели требования к знаниям и умениям учащихся в этой области. Также в работе мы обобщили опыт педагогов, которые в своей педагогической деятельности используют современные технологии, средства обучения, которые эффективны в вопросах формирования здорового образа жизни и культуры здоровья.

Исследовательская часть. Исходя из определения понятий «здоровый образ жизни», «культура здоровья» рассмотрим, как они раскрываются в содержании школьной биологии 9 класса. Анализируя содержание раздела «Человек и его здоровье» на базовом и углубленном уровне следует отметить, что каждая тема, главным образом, направлена на изучение анатомии и физиологии систем организма человека. Также в каждой теме представлен валеологический, гигиенический, медицинский аспекты. Завершающая тема раздела «Человек и его здоровье» посвящена вопросам экологии человека. На примере, темы «Кожа» (5 ч) выделим её содержательные компоненты (табл. 1).

Таблица 1

Компоненты темы «Кожа» (биология 9 класс) [9]

<i>Анатомо-физиологический аспект</i>	<i>Гигиенический</i>	<i>Валеологический</i>	<i>Медицинский</i>
Строение и функции кожи. Кожа и её производные. Кожа и терморегуляция.	Гигиена кожи, гигиенические требования к одежде и обуви.	Закаливание и его роль. Способы закаливания организма.	Влияние на кожу факторов окружающей среды. Заболевания кожи и их предупреждения. Профилактика и первая помощь

			при тепловом и солнечном ударах, ожогах и обморожениях.
--	--	--	---

В требованиях к результатам обучения указано, что школьники должны уметь применять знания по уходу за кожей лица и волосами в зависимости от типа кожи. В рамках урока вести обсуждение заболеваний кожи и их предупреждения. Актуальными для детей подросткового возраста являются практические работы, предусмотренные этой темой. Так, ФРП предлагается лабораторная работа «Определение жирности различных участков кожи лица. Описание мер по уходу за кожей лица». В процессе выполнения лабораторной работы, используя зеркало, учащиеся определяют размеры пор кожи и с помощью бумажной салфетки, прикладывая ее ко лбу, щекам, подбородку и носу определяют жирность кожи. Делают вывод о типе своей кожи. Далее, используя рН датчик, можно предложить учащимся определить рН косметических средств по уходу за кожей лица. Учитель объясняет детям, что оптимальный рН-баланс кожного покрова на лице равен значению 5,5. При таком показателе обеспечивается высокая сопротивляемость кожи к бактериям, инфекциям и другим внешним раздражающим факторам. Как только происходит сдвиг в ту или иную сторону, начинаются проблемы с кожей. При сухой коже рН кислый (меньше 5,5), то есть нужно подбирать средства с рН, равным 5,5, у жирной кожи рН – щелочной и нужны средства с рН меньше или равным 5,5. При выполнении данной работы удобно использовать стереоскопы, подключенные к ноутбуку с видеоизображением. Это позволяют тщательно рассмотреть кожу лица.

В связи с усилением информационной нагрузки на обучающихся, компьютеризацией обучения большое внимание в разделе «Человек и его здоровье» уделяется вопросам сохранения психического здоровья обучающихся и гигиене умственного труда. В тему 14 «Поведение и психика» (3 ч) включены вопросы: режим труда и отдыха; сон и его значение; гигиена сна». Согласно требованиям к результатам знаний учащихся они должны научиться обосновывать важность физического и психического здоровья, гигиену физического и умственного труда, значение сна. Учащимся примерной рабочей программой рекомендовано подготовить презентации и рефераты для теоретического рассмотрения вопросов следующей тематики: «Значение сна для здоровья организма»; «Понятие психического здоровья человека»; «Режим дня школьника 1 и 2 смены» [9].

Если мы обратимся к требованиям к результатам обучения по данному разделу биологии, то отметим, что учащиеся 9 класса должны уметь аргументировать, обосновывать,

обсуждать изучаемые вопросы, а не просто воспринимать и запоминать их как фактический материал. В ФРП по биологии для дискуссий предлагаются темы: «Вакцины и лечебные сыворотки для сохранения здоровья человека»; «Влияние факторов среды на здоровье человека» (на примере системы организма); «Роль генетических знаний для планирования семьи». Дискуссия как активная технология обучения позволяет подросткам обмениваться идеями, находить различные способы решения вопроса, сопоставлять информацию.

Завершающей темой раздела «Человек и его здоровье» является тема «Человек и окружающая среда», на изучение которой отводится 3 часа. В этой теме учащиеся рассматривают связь человека и окружающей среды, влияние абиотических факторов на здоровье. При изучении данной темы интересен опыт педагога С. А. Лукиной, которая предлагает включать в её изучение региональный компонент. Автор обосновывает свою методику тем, что учёт региональных особенностей своего края в процессе изучения биологии способствует приобщению школьников к сохранению своего здоровья с учетом местных экологических условий. Данный факт объясняется тем, что информация о родном крае всегда вызывает у детей повышенный интерес и, соответственно, имеет положительную эмоциональную окраску и лучше усваивается [7]. На территории Курганской области в содержание уроков биологии 9 класса целесообразно включить региональный материал о влиянии на здоровье резких перепадов погодных условий, о рациональном питании в условиях дефицита йода, о влиянии повышенного содержания железа в воде и почве, о последствиях радиоактивного загрязнения рек области.

В процессе изучения материала следует опираться на знания и опыт учащихся, так как часть данной информации для них знакома. Также при изучении темы «Человек и окружающая среда» учащиеся рассматривают факторы, нарушающие здоровье (гиподинамию, курение, употребление алкоголя и наркотиков, несбалансированное питание, стресс) и составляющие здорового образа жизни (аутотренинг, закаливание, двигательная активность, сбалансированное питание). В ФРП этот аспект обозначен как социально значимый, здоровье – является ценностью для отдельного человека и общечеловеческой ценностью. Учащиеся подросткового возраста склонны подвергать сомнению сведения, не подкреплённые практикой либо визуализацией. Анализ школьных учебников показал, что их

тексты содержат информацию о факторах, влияющих на здоровье человека и основных составляющих здорового образа жизни.

Но выстраивание учебного процесса исключительно на изучении текстов учебника не способствует формированию понимания у школьников о необходимости вести здоровый образ жизни. Большинство школьников могут ответить на вопросы о составляющих здорового образа жизни, но не придерживаются его в повседневной жизни. В этом случае необходимы яркие примеры, подводящие школьников к выводам о необходимости здорового образа жизни. Например, для наглядного представления и оценивания влияния алкоголя, как фактора риска на здоровье человека, можно провести опыт. Учитель объясняет, что белок куриного яйца идентичен человеческому белку. А этиловый спирт входит в состав всех алкогольных напитков. Учитель отделяет в стеклянную посуду куриный белок, а затем наливает в эту миску столовую ложку чистого этилового спирта. Учащиеся наблюдают денатурацию белка. Учитель уточняет на примере этой демонстрации, что при любом количестве алкоголя, страдают клетки мозга человека. Далее можно продемонстрировать учащимся фотографии мозга здорового человека и страдающего алкоголизмом. Посмотреть фильм или презентацию про влияние вредных привычек на здоровье подростка. Обсудить с учащимися вопросы: «На какие системы организма оказывает влияние алкоголь?», «Чем опасно употребление алкоголя в подростковом возрасте?». Следует обобщить знания о других вредных веществах.

Дети школьного возраста активно пользуются интернетом и знакомятся с большим количеством информации. В частности, в подростковом возрасте у школьников возрастает интерес к вопросам здоровья. Занимаясь самостоятельным поиском интересующей их информации, они не всегда получают её из достоверных источников, что может привести к формированию неправильных представлений о здоровом образе жизни. Поэтому одной из задач учителя биологии в рамках изучения раздела «Человек и его здоровье» должно стать формирование у школьников культуры здоровья и правильных представлений о своём организме [13]. Ценностное отношение к своему здоровью формируется у школьников постепенно: в процессе бесед, обсуждений, выполнения специальных заданий, приводящих их к выводам о необходимости здорового образа жизни. Большое влияние на сознание учащихся оказывает просмотр видеофрагментов и организация специальных экскурсий в музеи, кунсткамеры, связанные с особенностями строения и функционирования организма человека [12; 16].

И. А. Резяпкина акцентирует внимание на необходимости деятельностного подхода в обучении биологии и усиление в девятом классе медико-биологических и экологических аспектов [11]. Деятельностный подход реализуется при выполнении проектов. В этом случае учащиеся через практическую деятельность убеждаются в достоверности указанных научных положений, пропускают материал через своё сознание, в процессе обсуждения, видят наглядные подтверждения тому, что написано в учебном пособии, либо словам педагога. Тематика проектов должна быть подобрана таким образом, чтобы сформировать в сознании школьников убеждение о том, что здоровый образ жизни и высокое качество жизни тесно взаимосвязаны [6]. Тематика школьных проектов могут быть: «Оценка качества питьевой воды и её влияние на здоровье человека», «Влияние шума на здоровье человека», «Питание фастфудом и гармоничность физического развития» и др.

При построении урока исключительно на словесно-наглядных методах обучения возникает перегрузка теоретической информацией, у школьников снижается интерес к восприятию изучаемого материала. Необходимо применение в образовательном процессе индивидуальных и групповых творческих заданий и мини-проектов в рамках урока. Например, разработка постеров о компонентах здорового образа жизни, видеороликов, пропагандирующих здоровье [2].

В.А. Абдуллина предлагает внедрение в учебно-воспитательный процесс элективного курса по валеологии для учащихся девятых классов и доказывает его эффективность посредством педагогического эксперимента [1]. Т.В. Черноусова-Никонорова предлагает организовывать в современных школах кружки и факультативы валеологической направленности [15]. На наш взгляд, такой подход эффективен, но не всегда возможен в силу дефицита учебного времени и перегруженности учителей и учащихся.

Доступными и полезными элементами здоровьесберегающих технологий на уроке биологии является проведение динамических пауз и офтальмопауз, направленных на предупреждение переутомления организма и зрительного аппарата. Нагрузку в течение учебного времени следует распределять с учётом физиологических особенностей организма. Физические упражнения для динамической паузы целесообразно подбирать в зависимости от темы урока. Например, в рамках темы «Мышечная система. Строение и функции скелетных мышц. Работа мышц» следует предложить учащимся выполнить упражнения на расслабление мышц шеи, спины, кистей рук. На практике школьники убеждаются в пользе физических упражнений [5; 10]. Практика

здоровьесберегающих технологий наиболее эффективна в случае внедрения её на уровне учебного учреждения, но даже, если она используется исключительно на уроке биологии, имеет место положительный эффект в виде формирования у школьников стереотипа здоровьесберегающего поведения.

Эффективным способом приобщения школьников к здоровому образу жизни будет включение специальных заданий в систему лабораторных и практических работ, предусмотренных программой биологии в 9 классе [8]. Например, для проведения исследования «Изучение состава пищи» можно предложить ученикам рассчитать энергетическую ценность пищи, которую они съедают на завтрак, обед и ужин. Сделать вывод о важности питательных веществ для растущего организма. Или в лабораторной работе «Описание гигиенических требований к одежде и обуви» найти и описать свойства сезонной одежды и обуви.

Нами было проведено исследование на выявление отношения учителей биологии г. Шадринска и Шадринского района к изменениям в обновленном ФГОС ООО содержания раздела «Человек и его здоровье». В анкетировании участвовали 12 педагогов. После обработки результатов анкетирования мы пришли к следующим выводам. Все участники опроса (100%) положительно оценивают обновленный стандарт образования, отмечают основные изменения в содержании раздела «Человек и его здоровье» (на базовом и углубленном уровнях), которые положительно влияют на формирование представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья обучающихся. На вопрос: «Какие методы и приемы из практики работы вы считаете наиболее эффективными при изучении здоровьесберегающего компонента?» учителя назвали следующие: сообщения, дискуссии, лабораторные работы, демонстрацию фильмов, учебные исследования. Третий вопрос был об использовании дополнительного материала при изучении вопросов о здоровом образе жизни и культуре здоровья. Педагоги указали использование видеосюжетов, научно-популярной литературы, художественной литературы, справочной литературы. На вопрос «Используете ли вы цифровые средства обучения при подготовке к уроку, организации лабораторных работ?» «да» ответили 100% учителей. На пятый вопрос: «Проводите ли вы физкультминутки на уроках анатомии?» положительно ответили 100% педагогов. На вопрос «Выполняли ли учащиеся под вашим руководством исследовательские работы по проблемам здорового образа жизни?» ответы

учителей были следующими: «да» – 4 человека (33%), «нет» – 8 человек (67%). Как вы оцениваете (от 1 до 10) роль семьи в формировании представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья? Все 100% педагогов определили роль семьи десятью баллами. В 8 вопросе нужно было оценить степень (от 1 до 10) удовлетворенностью работой школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, по формированию здорового образа жизни. Ответы даны следующие: 10 баллов – 2 учителя; 7 баллов – 6 учителей; 5 баллов – 2 учителя, 2 педагога затруднились ответить. При ответе на последний, 9 вопрос, учителя должны были предложить эффективные, на их взгляд, пути совершенствования образовательного процесса в условиях обновления ФГОС при изучении раздела «Человек и его здоровье». Педагоги выделили наличие методических разработок соответствующей тематики, учебных фильмов, обмен педагогическим опытом, повышение квалификации, повышение роли внеурочной работы и др.

Заключение. В результате проведенного исследования следует отметить, что формирование ценностного отношения к своему здоровью, понимание необходимости здорового образа жизни и культуры здоровья в условиях обновления ФГОС ООО обусловлено проблемой сохранения и поддержания здоровья подрастающего поколения. Как показал анализ содержания школьной биологии 9 класса, в нем усилен валеологический и экологический компонент. Каждая тема дает рекомендации учащимся по сохранению здоровья, включает вопросы для обсуждения, учит учащихся находить аргументы в пользу здорового образа жизни. В разделе «Человек и его здоровье» на базовом и углубленном уровне предусмотрено достаточное количество практических работ, исследований и самонаблюдений, направленных на оценку функциональных особенностей организма, особенностей физического развития, оценку факторов среды на здоровье. Как показало анкетирование, учителя биологии Курганской области используют на уроках разнообразные приемы и средства обучения с целью повысить мотивацию учеников к вопросам здорового образа жизни, используют здоровьесберегающие технологии, учитывают возрастные особенности при выборе форм и методов обучения. Обобщение опыта педагогов позволяет сделать вывод о разнообразии подходов к формированию культуры здоровья и представления о здоровом образе жизни. Важную роль педагоги отводят не только урочной деятельности, но и внеурочной работе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллина, В.А. Формирование валеологической культуры учащихся 9-х классов средствами здоровьесберегающих технологий на уроках биологии / В.А. Абдуллина. – Текст : непосредственный // Образовательный альманах : науч.-образоват. журн. – 2019. – № 6 (20). – С. 102-105.
2. Васильева, Г.В. Уроки биологии и здоровый образ жизни / Г.В. Васильева. – Текст : электронный // NOVA : сайт учителей гимназии № 56 Санкт-Петербурга. – Санкт-Петербург, 2914. – URL: <http://nova56.ru/otherschools/biohealth?ysclid=lu6x3tbhu821605414> (дата обращения: 23.03.2024).
3. Гаврилова, М.А. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии / М.А. Гаврилова, Ю.В. Нестеров. – Текст : непосредственный // Естественные науки / Астрахан. гос. ун-т им. В.Н. Татищева. – 2012. – № 1 (38). – С. 31-37.
4. Ефремова, М.Д. Формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся в школьном курсе биологии (на примере раздела «Человек и его здоровье») / М.Д. Ефремова, Р.П. Софронов. – Текст : непосредственный // Учёные записки / Орлов. гос. ун-т. – 2021. – № 4 (93). – С. 174-176.
5. Ичаловская, Н.А. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии как компонент здоровьесберегающей технологий в образовательном процессе / Н.А. Ичаловская. – Текст : непосредственный // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 4 (10). – С. 79-80.
6. Кемешева, А.А. Использование начинающим учителем биологии контекстных заданий при контроле сформированности ЗОЖ обучающихся / А.А. Кемешева, Е.Н. Потопкин, Д.Р. Таирова. – Текст : непосредственный // Современные наукоёмкие технологии. – 2021. – № 10. – С. 143-148.
7. Лукина, С.А. Идея формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в практике биологического образования / С.А. Лукина. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 10 (64). – С. 31-33.
8. Маковеева, О.С. Методические условия формирования здорового образа жизни школьников в системе лабораторных работ раздела «Человек и его здоровье» / О.С. Маковеева, С.Н. Гостяева. – Текст : непосредственный // Школа науки. – 2020. – № 7 (32). – С. 55-57.
9. Примерная основная образовательная программа основного общего образования : одобрена решением Федер. учеб.-метод. объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022 г. – URL: <https://fgosreestr.ru> (дата обращения: 25.05.2024). – Текст : электронный.
10. Пронюшкина, Т.Г. Формирование у школьников здорового образа жизни в условиях образовательного учреждения / Т.Г. Пронюшкина, О.Н. Уколова. – Текст : непосредственный // Современные исследования социальных проблем. – 2018. – Т. 9, № 1. – С. 1865-198.
11. Резяпкина, И.А. Развитие представлений о здоровом образе жизни при специализированной подготовке обучающихся / И.А. Резяпкина. – Текст : электронный // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. – 2014. – Т. 20. – С. 621-625. – URL: <https://e-koncept.ru/2014/54388.htm?ysclid=lu6xhjtled666118429> (дата обращения: 25.03.2024).
12. Сорокина, В.М. Ценностное отношение учащихся к здоровому образу жизни / В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин. – Текст : электронный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №12, ч. 3. – С. 528-531. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7971&ysclid=lu76it4c9b785413870> (дата обращения: 25.03.2024).
13. Сычёва, Л.А. Методика формирования знаний и умений по сохранению здоровья на основе применения средств информационных технологий: в разделе «Человек и его здоровье»: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Сычёва Лидия Александровна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – 21 с. – Текст : непосредственный.
14. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : утв. приказом М-ва просвещения Рос. Федерации от 31.05.2021 № 287. – URL: <https://slavschool.gosuslugi.ru> (дата обращения: 25.05.2024). – Текст : электронный.
15. Черноусова-Никонорова, Т.В. Валеологическое образование в школе XXI века / Т.В. Черноусова-Никонорова, Д.В. Шинкарук. – Текст : электронный // Universum: психология и образование : электрон. науч. журн. – 2021. – № 10 (88). – С. 4-7. – URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/12316>. – Дата публикации: 12.10.2021.
16. Шуляренко, Е.Ю. Формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью / Е.Ю. Шуляренко. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 30-48. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10627>. – Дата публикации: 05.11. 2013.

REFERENCES

1. Abdullina V.A. Formirovanie vaeologicheskoy kul'tury uchashhihsja 9-h klassov sredstvami zdorov'esbergajushhih tehnologij na urokah biologii [Formation of vaeological culture of 9th grade students by means of health-saving technologies in biology lessons]. *Obrazovatel'nyj al'manah: nauch.-obrazovat. zhurn. [Educational almanac]*, 2019, no. 6 (20), pp. 102-105.
2. Vasil'eva G.V. Uroki biologii i zdorovyj obraz zhizni [Biology lessons and a healthy lifestyle]. *NOVA: sajt uchitelej gimnazii № 56 Sankt-Peterburga [NOVA]*. Sankt-Peterburg, 2914. URL: <http://nova56.ru/otherschools/biohealth?ysclid=lu6x3tbhu821605414> (Accessed 23.03.2024).
3. Gavrilova M.A., Nesterov Ju.V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni na urokah biologii [Formation of a healthy lifestyle in biology lessons]. *Estestvennye nauki [Natural sciences]*, 2012, no. 1 (38), pp. 31-37.
4. Efremova M.D., Sofronov R.P. Formirovanie i razvitie motivacii k zdorovomu obrazu zhizni u obuchajushhihsja v shkol'nom kurse biologii (na primere razdela «Chelovek i ego zdorov'e») [Formation and development of motivation for a shkol'nom kurse biologii (na primere razdela «Chelovek i ego zdorov'e»)]

- healthy lifestyle among students in the school biology course (on the example of the section "Man and his health"). *Uchjonye zapiski [Scientific notes]*, 2021, no. 4 (93), pp. 174-176.
5. Ichalovskaja N.A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni na urokah biologii kak komponent zdorov'esberegajushhih tehnologij v obrazovatel'nom processe [Formation of a healthy lifestyle in biology lessons as a component of health-saving technologies in the educational process]. *Pedagogika vysshej shkoly [Pedagogy of higher school]*, 2017, no. 4 (10), pp. 79-80.
 6. Kemesheva A.A., Potapkin E.N., Tairova D.R. Ispol'zovanie nachinajushhim uchitelem biologii kontekstnyh zadaniy pri kontrole sformirovannosti ZOZh obuchajushhihsja [The use of contextual tasks by a novice biology teacher when monitoring the formation of healthy lifestyle of students]. *Sovremennye naukojomkie tehnologii [Modern high-tech technologies]*, 2021, no. 10, pp. 143-148.
 7. Lukina S.A. Ideja formirovanija cennostnogo otnoshenija k zdorovomu obrazu zhizni v praktike biologicheskogo obrazovanija [The idea of forming a value attitude to a healthy lifestyle in the practice of biological education]. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Scientific Research Journal]*, 2017, no. 10 (64), pp. 31-33.
 8. Makoveeva O.S., Gostjaeva S.N. Metodicheskie uslovija formirovanija zdorovogo obraza zhizni shkol'nikov v sisteme laboratornyh rabot razdela «Chelovek i ego zdorov'e» [Methodological conditions for the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren in the laboratory work system of the section "Man and his health"]. *Shkola nauki [School of Science]*, 2020, no. 7 (32), pp. 55-57.
 9. Primernaja osnovnaja obrazovatel'naja programma osnovnogo obshhego obrazovanija: odobrena resheniem Feder. ucheb.-metod. ob#edinenija po obshhemu obrazovaniju, protokol 1/22 ot 18.03.2022 g. [The approximate basic educational program of basic general education]. URL: <https://fgosreestr.ru> (Accessed 25.05.2024).
 10. Pronjushkina T.G., Ukolova O.N. Formirovanie u shkol'nikov zdorovogo obraza zhizni v uslovijah obrazovatel'nogo uchrezhdenija [Formation of a healthy lifestyle among schoolchildren in an educational institution]. *Sovremennye issledovanija social'nyh problem [Modern studies of social problems]*, 2018, vol. 9, no. 1, pp. 1865-198.
 11. Rezapkina I.A. Razvitie predstavlenij o zdorovom obraze zhizni pri specializirovannoj podgotovke obuchajushhihsja [Development of ideas about a healthy lifestyle in specialized training of students]. *Koncept: nauch.-metod. jelektron. zhurn. [Concept]*, 2014, vol. 20, pp. 621-625. URL: <https://e-koncept.ru/2014/54388.htm?ysclid=lu6xhjtled666118429> (Accessed 25.03.2024).
 12. Sorokina V.M., Sorokin D.Ju. Cennostnoe otnoshenie uchashhihsja k zdorovomu obrazu zhizni [Students' value attitude to a healthy lifestyle]. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij [International Journal of Applied and Fundamental Research]*, 2015, no. 12, ch. 3, pp. 528-531. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7971&ysclid=lu76it4c9b785413870> (Accessed 25.03.2024).
 13. Sychjova L.A. Metodika formirovanija znanij i umenij po sohraneniju zdorov'ja na osnove primenenija sredstv informacionnyh tehnologij: v razdele «Chelovek i ego zdorov'e». Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Methodology for the formation of knowledge and skills for the preservation of health based on the use of information technology tools: in the section "Man and his health". Ph. D. (Pedagogics) thesis]. Sankt-Peterburg, 2013. 21 p.
 14. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart osnovnogo obshhego obrazovanija: utv. prikazom M-va prosveshhenija Ros. Federacii ot 31.05.2021 No 287 [Federal state educational standard of secondary education]. URL: <https://slavschool.gosuslugi.ru> (Accessed 25.05.2024).
 15. Chernousova-Nikonorova T.V., Shinkarjuk D.V. Valeologicheskoe obrazovanie v shkole XXI veka [Valeological education in the school of the XXI century]. *Universum: psihologija i obrazovanie: jelektron. nauch. zhurn. [Universum: psychology and education]*, 2021, no. 10 (88), pp. 4-7. URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/12316>.
 16. Shuljarenko E.Ju. Formirovanie cennostnogo otnoshenija shkol'nikov k svoemu zdorov'ju [Formation of students' value attitude to their health]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija [Modern problems of science and education]*, 2013, no. 5, pp. 30-48. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10627>.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Н.Б. Булдакова, кандидат географических наук, доцент кафедры биологии и географии с методикой преподавания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: cunami1976@yandex.ru.

С.И. Коурова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры биологии и географии с методикой преподавания, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: svetlanakourova76@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

N.B. Buldakova, Ph. D. in Geographical Sciences, Associate Professor, Department of Biology and Geography with Teaching Methods, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: cunami1976@yandex.ru.

S.I. Kourova, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Biology and Geography with Teaching Methods, Shadrinsk State Pedagogical University, г. Шадринск, Россия, e-mail: svetlanakourova76@gmail.com.