

инсульта. В европейской популяции распределение аллеля Pro и аллеля Leu составляет 67 % и 33 % соответственно. Избыточные концентрации активных форм кислорода становятся токсичными для биологических структур, приводя к разрывам молекулы ДНК, к окислительной модификации и инаktivации ферментов и белков, повреждению клеточных мембран посредством активации перекисного окисления липидов и гликозилирования белков.

**Заключение.** Результаты анализа показателей общего иммуноглобулина E во всех возрастных группах с атопией были выше возрастной нормы и увеличивались по мере усиления симптоматики.

У большинства обследуемых детей отмечается снижение эффективности окислительных детоксикационных процессов и повышение развития окислительного стресса, провоцирующих развитие атопических состояний, что определяется носительством аллелей Arg гена EPHX1 и Leu гена GPX1, т. е. наследственной предрасположенностью к атопии.

#### **Список использованной литературы**

1. Балаболкин, И.И. Проблемы профилактики аллергических заболеваний у детей / И.И. Балаболкин // Педиатрия. – 2003. – № 6. – С. 4–7.

2. Титова, Н.Д. Значение врожденной системы иммунитета в возникновении аллергических реакций / Н.Д. Титова // Иммунопатология, аллергология, инфектология. – 2009. – № 3. – С. 32–39.

3. Лебедь, Т.Л. Молекулярно-генетическое типирование полиморфизмов / Т.Л. Лебедь, П.М. Лазарев, И.Н.Гейчук // Сб. методических рекомендаций. – Пинск, 2011. – 72 с.

УДК 373.3.016 : 502.1

## **СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧЕЛОВЕК И МИР» НА 1 СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **MODERN ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE SUBJECT «MAN AND THE WORLD» AT THE 1ST STADE OF GENERAL SECONDARY EDUCATION**

**Л.А. Лисовский, К.Н. Жогаль, К.Р. Ридецкая**

**L.A. Lisovsky, K.N. Zhogal, K.R. Ridetskaya**

УО «Мозырский государственный педагогический университет

имени И.П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь,

zhogalkarischa@gmail.com

*В статье рассматриваются некоторые аспекты формирования здорового образа жизни в процессе изучения предмета «Человек и мир» на 1 ступени общего среднего образования, которые включают необходимый учебный материал по освоению, сохранению и укреплению здоровья младших школьников.*

*Ключевые слова: человек, здоровый образ жизни, средняя школа, учебный предмет «Человек и мир», умения и навыки.*

*The article examines some aspects of the formation of a healthy lifestyle in the process of studying the subject «Man and the World» at the 1st stage of general secondary education, which include the necessary educational material for the development, maintenance and strengthening of the health of primary school students.*

*Keywords: man, healthy lifestyle, secondary school, subject «Man and the World», skills and abilities.*

**Введение.** В содержании учебного предмета «Человек и мир» представлено 3 образовательных уровня: «Природа и человек», «Человек и его здоровье», «Человек и общество», которые являются важнейшими компонентами изучения целостной системы: «природа – общество – человек».

В наше время здоровье – главный критерий качества жизни и жизненных ресурсов современного человека. Большое количество болезней взрослых уходит корнями в детство и указывает на особую роль семьи и школы. Поэтому с раннего детства необходимо формировать здоровье и отношение к своему здоровью конкретными действиями, поступками, создающими условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.

В Концепции о безопасности, принятой на Всебелорусском народном собрании, указываются мероприятия по состоянию защищенности населения, окружающей среды, жизни и здоровья граждан от угроз, возникающих в результате антропогенных воздействий, а также факторов, процессов и явлений природного и техногенного характера.

В связи с этим принята новая учебная программа и учебно-методические пособия по формированию у детей здорового образа жизни по предмету «Человек и мир». Здоровье – это состояние, позволяющее в наивысшей степени реализовать физические, биологические, психические, социальные и духовные функции человека и общества, выражающееся в оптимальной трудоспособности, активности, уровне освоенности нравственных ценностей.

Важный этап в формировании понятия «здоровый образ жизни» – это младший школьный возраст. Именно в это время происходит интенсивный рост организма ребенка, его адаптация к новым школьным условиям. Кроме того, сам учебный процесс требует интенсивного умственного труда. И от того, какие условия для учёбы и развития ребёнка созданы в средней общеобразовательной школе, зависят здоровье и формирование здорового образа жизни младшего школьника.

Нами проведен анализ программы и учебных пособий по предмету «Человек и мир» с целью выяснения содержания образовательного компо-

нента «Человек и его здоровье». Уже в первом классе школьники знакомятся с выполнением режима дня, изучают темы об изменении времен года и особенностями сохранения здоровья, а также изучают темы «Я и моя семья», «Опасные ситуации дома», изменения времен года и здоровье человека [1]. Во втором классе по предмету «Человек и мир» изучают раздел «Неживая природа и человек», свойства воздуха, воды, почвы и их значение для жизни человека. Также проводятся занятия по изучению ядовитых растений Беларуси, небезопасных встреч человека с животными, правила поведения в общественных местах, правила личной гигиены, питание и здоровье [2].

В третьем классе в образовательной области «Человек и его здоровье» выделен специальный раздел, где изучаются темы: «Человек – часть живой природы», «Кожа», «Опора тела и движение», «Кровообращение», «Дыхание», «Органы пищеварения и выделения», «Нервная система», «Органы чувств человека», «Глаза – орган зрения», «Органы слуха, обоняния, осязания, вкуса», «Правила здорового образа жизни» [3].

**Цель работы** – содействовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Материалы и методика исследований.** Для проверки знаний, умений и навыков младших школьников по здоровому образу жизни нами были составлены тестовые задания для учащихся третьего класса по предмету «Человек и мир». Тестовые задания проводились с учащимися третьего класса средней школы № 7 г. Мозыря. Для составления тестов мы использовали методические материалы Е.Г. Котовой по образовательному компоненту «Человек и его здоровье» [4]. Тесты были составлены в двух вариантах по шесть вопросов каждому. До проведения закрытых тестов обучающимся была изложена инструкция по проведению. Каждый пункт содержал вопрос и три или четыре варианта ответов. Ученик должен прочесть задание, продумать и выбрать правильный ответ. Подчеркнуть можно только один верный ответ. Вопросы для вариантов составлены однотипно. Учащимся предложены следующие вопросы: какие функции не свойственны коже человека? Какое значение имеет скелет человека? Почему систему кровообращения называют транспортной системой организма? Как называются органы, при помощи которых переваривается пища? Какие вредные привычки приводят к заболеванию зубов? Какое значение для организма имеет нервная система?

Время выполнения теста – 15 минут. Критерии оценки: если выполнено три-четыре задания из шести вопросов – 5 баллов. Если пять заданий – 7 баллов. Все задания – 10 баллов.

**Результаты исследований и их обсуждение.** По данным тестирования, 26 учащихся третьего класса выполняющих первый вариант,

набрали 85 баллов, второй вариант набрал 88 баллов, что составило соответственно 65,3 % и 67,7 %. Средний балл первого варианта – 6,5 %, второго – 6,8 %. По результатам исследования выяснили, что в основном младшие школьники справились с заданием, но недостаточно времени уделяют своему здоровью в повседневной жизни. Данные результаты были обсуждены на собрании учителей начальной школы. Было отмечено, что подготовка ребенка к формированию здорового образа жизни является одним из главных направлений деятельности учителя. В средней общеобразовательной школе регулярно проводятся открытые занятия по предмету «Человек и мир», классные часы, дни и недели здоровья, беседы о здоровье с учащимися и их родителями, обновляются материалы в оформлении «Уголка здоровья» в зависимости от времени года. Нами были внедрены новые технологии по формированию здорового образа жизни младших школьников. В связи с уменьшением преждевременного утомления, регулярно в учебном процессе по предмету «Человек и мир» проводятся физкультминутки, которые помогают восстановить работоспособность младших школьников. Это упражнения для кистей рук, для корректировки осанки, гимнастика для глаз и слуха, двигательная гимнастика. Самые популярные и полезные физкультминутки – это двигательно-речевые, которые способствуют развитию громкой речи, снимают утомление, тренируют память. Например, дети произносят стихотворения и в соответствии с текстом выполняют движения («Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо» и т. д.).

После повторного тестирования учащиеся заметно улучшили показатели по формированию здорового образа жизни. В первом варианте количество баллов составило 98, во втором – 104. Соответственно, средний балл первого варианта составил 7,5, второго – 8,0 баллов, это подтверждает наше исследование. В соответствии с основными требованиями программы по предмету «Человек и мир» учащиеся освоили основные правила здорового образа жизни, о вреде курения и алкоголя на здоровье и организм человека.

**Заключение.** В результате исследования было выявлено, что учащиеся младших возрастов недостаточно уделяют внимание здоровому образу жизни. При получении дополнительной информации в рамках проведения мероприятий «Неделя здоровья», дополнительных бесед с родителями и участия в физкультурно-массовой работе повысился уровень осознанности и знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

#### **Список использованной литературы**

1. Трафимова, Г.В. Человек и мир : учеб. пособие для 1-го кл. / Г.В. Трафимова, С.А. Трафимов. – Минск : НИО РБ, 2017. – 64 с.
2. Трафимова, Г.В. Человек и мир : учеб. пособие для 2-го кл. / Г.В. Трафимова, С.А. Трафимов. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2017. – 144 с.
3. Трафимова, Г.В. Человек и мир : учеб. пособие для 3-го кл. / Г.В. Трафимова, С.А. Трафимов. – Минск : НИО РБ, 2018. – 138 с.
4. Каткова, Е.Г. Сборник тестовых заданий для тематического и итогового контроля. Природоведение. 4 класс / Е.Г. Каткова. – М. : «Интеллект-Центр», 2005. – 64 с.