



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
МАТЕМАТИКЕ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ

**Формирование культуры здоровья младших школьников с
использованием кейс-технологии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование. Английский язык»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

59,92 % авторского текста

Работа Рисакин к защите

«16» сентября 2024г.

зав. кафедрой МЕМОМЕ

Козлова Козлова Ирина Геннадьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-508/071-5-1

Козлова Ксения Андреевна

Научный руководитель:

доктор биол. наук, доцент

Белуосова Белуосова Наталья
Анатольевна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья у младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир»	7
1.1. Сущность базовых понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья».....	7
1.2. Кейс-технология как средство формирования культуры здоровья на уроке окружающего мира.....	13
Выводы по главе 1.....	29
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению сформированности культуры здоровья у младших школьников на уроках «Окружающий мир»	31
2.1. Организация исследования. Характеристика используемых методик.....	31
2.2. Анализ результатов уровня сформированности культуры здоровья детей младшего школьного возраста	33
2.3. Методические материалы для формирования культуры здоровья с использованием кейс-технологии.....	36
Выводы по главе 2.....	49
Заключение	51
Список использованных источников	53
Приложение	60

ВВЕДЕНИЕ

Многие социальные институты занимаются проблемой поддержания и укрепления здоровья младших школьников. Здоровье младшего школьника играет ключевую роль в его трудоспособности, настроении и успехах в обучении. В связи с этим, забота о здоровье младших школьников и формирование у них ответственного отношения к здоровью становятся приоритетными задачами российской системы образования.

Важно сказать, что в последнее время наблюдается снижение уровня здоровья и физического состояния младших школьников. Это подчёркивает важность формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста. Несмотря на то, что здоровый образ жизни пока не занимает первое место в системе ценностей общества, данные Минздравсоцразвития России свидетельствует о том, что лишь 10% школьников могут считаться абсолютно здоровыми. Остальные либо находятся на грани между здоровьем и болезнью, либо имеют нарушения психического развития, либо болеют. Таким образом, мы сталкиваемся с ухудшением здоровья младших школьников за последние пять лет. В связи с этим, учителя начальных классов должны обладать знаниями о формировании культуры здоровья у детей. Такие знания позволят им эффективно заботиться о здоровье младших школьников и способствовать их общему благополучию [36].

Проблемы формирования культуры здоровья рассматривались в трудах отечественных педагогов (Л. С. Выготский, В. Н. Мясищев, Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, Ш. А. Амонашвили и др.) и зарубежных педагогов (Ж. Дьюи, Д. Маклеод, Т. Джонсон, Л. Смит, М. Гарсия, Р. Лопес, А. Рамирес и др.).

Такие выдающиеся педагоги, как И. М. Ястребцов, П. Г. Редкий, В. А. Жуковский уделяли внимание физическому воспитанию и влиянию обучения на здоровье детей. Л. Н. Выготский, изучая влияние

образовательной среда на развитие детей, придавал большое значение их психическому и физическому здоровью. Выготский полагал, что формирование культуры здоровья начинается с детства и требует комплексного подхода, который состоит из физических упражнений и психологической поддержки. В. Н. Мясищев разработал ряд программ и методик, направленных на укрепление здоровья младших школьников и формирование у них правильных привычек в области здорового образа жизни. Мясищев акцентировал внимание на значимости родительского влияния и школы для формирования культуры здоровья у детей.

Н. Федянин, В. Давиденко, Г. А. Брянский, О. В. Козлова, Ю. Д. Красовский, В. Я. Платови были заняты разработкой и внедрением кейс-технологий в образовательный процесс [14].

Формирование здорового образа жизни у младших школьников тесно связано с школьным предметом «Окружающий мир». Однако, в рамках данного предмета проблема формирования культуры здоровья младших школьников недостаточно разработана. В результате чего некоторые младшие школьники недостаточно осведомлены о важности поддержании, укреплении и сохранении здоровья, отсутствует осознание важности здоровья, а также навыки ведения здорового образа жизни. Это означает, что у детей младшего школьного возраста отсутствует культура здоровья.

Многие педагоги сталкиваются с такой проблемой, как отсутствие мотивации у обучающихся. Это весомая проблема в образовании. Поэтому важно акцентировать внимание на практическом применении изучаемого материала. По нашему мнению, кейс-технологии помогут учителям завоевать внимание детей и повысить их мотивацию в учебе. Так как младшие школьники владеют информацией о культуре здоровья в недостаточном объеме, то именно применения технологии case-study на уроках «Окружающего мира» сделают учебный процесс более интересным и практичным. Благодаря использованию данной технологии в рамках

дисциплины окружающего мира, ученики лучше понимают сложные проблемы, с которыми сталкивается современный мир, и находить эффективные решения. Помимо этого, данные кейс-технологии помогают развивать критическое мышление, логику и умение применять знания на практике.

Противоречие: с одной стороны, вопрос о безопасном и здоровом образе жизни достаточно освещен в научно-педагогической литературе, а с другой – возможности урока по предмету «Окружающий мир», которые могли бы способствовать формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни, недостаточно разработаны с позиции кейс-технологий.

Проблема: каковы возможности кейс-технологии в формировании здорового образа жизни младших школьников?

Цель исследования: на основе анализа теоретических аспектов проблемы формирования культуры здоровья обучающихся начальных классов при изучении курса «Окружающий мир» предложить методические материалы по формированию культуры здоровья в рамках предмета «Окружающий мир» с использованием кейс-технологии.

Объект: процесс изучения предмета «Окружающий мир» в начальной школе.

Предмет исследования: использование кейс-технологий для формирования культуры здоровья у младших школьников.

Задачи:

1. Рассмотреть психолого-педагогическую литературу и методическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить особенности формирования культуры здоровья у младших школьников с позиции кейс-технологий.

3. Проанализировать результат диагностики уровня сформированности культуры здоровья обучающихся начальных классов.

4. Разработать методические материалы, которые способствуют формированию культуры здоровья младших школьников в процессе изучения курса «Окружающий мир» с использованием кейс-технологий.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: тестирование.
3. Методы обработки и интерпретации результатов.

Практическая значимость: предложенные нами методические материалы могут быть использованы учителем начальных классов в процессе работы с детьми младшего школьного возраста по формированию культуры здоровья в рамках школьного предмета «Окружающий мир» с помощью технологии case-study.

База исследования: общеобразовательное учреждение города Челябинск.

Апробация исследования: путём выступления на Всероссийской студенческой научно-практической конференции «Орлята-России: траектории развития социальной активности младших школьников» (приложение А).

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

1.1 Сущность базовых понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья»

Приобщение обучающихся к ведению здорового образа жизни – важная задача, которую без образовательного учреждения невозможно решить. Федеральный государственный образовательный стандарт впервые определяет здоровье школьников – как одной из ключевых результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – как одно из направлений школьной деятельности. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из ключевых задач, указанных в нормах стандарта. Совсем недавно акцент делался на физическом здоровье детей, но теперь важно общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. Теперь учителю важно организовать школьную деятельность таким образом, чтобы ученики улучшали своё здоровье и заканчивали школу здоровыми. Создание психологически благоприятной среды в школе, формирующей Личность, также крайне важно. По ФГОС укрепление, поддержание и сохранение здоровья младшего школьника – подход, который затрагивает важнейшие аспекты. Как говорилось ранее, школа играет важнейшую роль в этом процессе. Следовательно, учителям необходимо иметь чёткое представление о сущности понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и «культура здоровья» [47].

Существует множество определений понятия «здоровье». Но, к сожалению, четкого и общепринятого этого термина нет.

В. И. Дубровский определяет: «здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, способен к трудовой активности, функции всех его компонентов и систем уравновешены, нет

болезненных проявлений. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к внешней среде, физическим и психо-эмоциональным нагрузкам».

Согласно Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических пороков». Здоровье является важнейшей ценностью не только для отдельного индивида, но и для всего общества [25].

И. И. Брехман считает, «здоровье – способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [8].

В своём исследовании П. И. Калью рассматривает 79 определений здоровья человека, которые были сформулированы специалистами различных научных дисциплин. Автор выделяет шесть типов основных элементов определения здоровья:

- 1) здоровье как норма функционирования организма на всех уровнях его организации;
- 2) здоровье как динамическое равновесие (гармония) жизненных функций организма;
- 3) здоровье как выполнение основных социальных функций, участие в общественной жизни и трудовая активность;
- 4) способность организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- 5) отсутствие болезненных изменений и общее хорошее самочувствие;
- 6) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие [32].

Согласно В. П. Казначееву: «Здоровье – процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и

психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [23].

Таким образом, понятие «здоровье» трактуется по-разному. Обобщая, здоровье – это способность человека адаптироваться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним болезням, обеспечить физическое, душевное и социальное благополучие.

Понятие «здоровье» тесно связано с понятием «здоровый образ жизни».

Согласно К. В. Чедову: «ЗОЖ – это компоненты мышления, поведения и стиля жизни». В состав компонентов входит поддержание и укрепление здоровья, развитие, активность жизни, предотвращение заболеваний. Здоровый образ жизни заключается в самостоятельности, который раскрывается умением организации своей активности [52].

Д. Г. Сидоров трактует понятие так: «Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие» [43].

Здоровый образ жизни – совокупность повседневных действий, направленных на соблюдение режима дня, формирование привычки здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, поддержание активного образа жизни, предотвращение вредных привычек, развитие ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Нынешний здоровый образ жизни создаёт условия для физиологических и психологических особенностей, которые предотвращают заболевания и поддерживают здоровье человека. Соответственно, при ведении нездорового образа жизни психологические и физиологические особенности нарушаются.

Таким образом, здоровый образ жизни – это стиль жизни, который соответствует условиям существования человека и направлен на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Современное образование нацелено на развитие личности, способной решать проблемы общества. Важно отметить, что только здоровый в физическом и психическом плане человек может эффективно решать эти проблемы. Поэтому необходимо с самого раннего детства прививать у детей ценность культуры здоровья.

Согласно А. Н. Разумову: «культура здоровья – комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятно содействующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления». В культуру здоровья человека включается гармоничное взаимодействие с окружающими, возможность к активной жизнедеятельности [40].

И. В. Васютина, А. А. Симонова определяли: «культура здоровья – интегрированное личностное образование, сформированное на основе знаний, умений и соответствующее возрастным особенностям». Культура здоровья проявляется в гармоничном развитии всех составляющих индивидуального здоровья (физического, психического, социального, духовного), основных сфер личности (мотивационной, когнитивной, аффективной, поведенческой), стремлении ребенка к самопознанию, самосовершенствованию, творческой деятельности [8].

Современный мир активно пропагандирует формирование культуры здоровья как важнейшего аспекта развития личности. Культура здоровья представляет собой систему ценностей, знаний и навыков, которые способствуют поддержанию и укреплению физического и психического благополучия, что важно для младших школьников.

Культура здоровья состоит из элементов, которые представляют различные аспекты и составляющие. Под элементами культуры здоровья

понимается физическая активность, здоровое питание, стремление к социальному, физическому и психическому благополучию, профилактика заболеваний, предотвращение вредных привычек, получение знаний о здоровье, осознание влияния своих действий на здоровье. Каждый из этих элементов взаимосвязан и важен для достижения и поддержания здоровья. При их комбинации формируется культура здоровья, способствующая достижению общего благополучия здоровья.

Таким образом, культура здоровья – система ценностей, знаний и навыков, связанных с сохранением и укреплением здоровья как важнейшего аспекта в жизни человека. Она способствует формированию здоровых привычек, укреплению физического и психического здоровья, профилактике заболеваний и повышению качества жизни. Культура здоровья играет важную роль в формировании личности и общества, поскольку здоровые люди способны активно участвовать в жизни общества, достигать своих целей и вносить личный вклад в развитие общества.

Осознание значимости культуры здоровья также тесно связано с образовательной средой и условиями, которые предоставляет школа. Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности в современной школе являются: соблюдение санитарных норм и гигиенических требований, организация двигательной активности, организация рационального питания и др. Эти позиции, прежде всего, отслеживают контролирующие организации. При поддержании здорового образа жизни, обучающиеся в большей степени мотивированы к ведению ЗОЖ. В числе основных задач учителя начальных классов – усилить внимание к формированию важных качеств, таких как культура поведения, усвоение этических норм и формирование ценностного отношения к здоровью. Кроме того, учителя начальных классов являются примером для своих учеников. Значит, педагоги должны пропагандировать здоровые привычки, благодаря которым ученики осознают значимость здоровья и в

последствии будут развивать здоровые привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всего жизненного цикла.

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья» тесно взаимосвязаны. Анализируя эти понятия, мы пришли к выводу, что здоровье определяется не только отсутствием болезней и вредных привычек. Физическое, психологическое и социальное благополучие также является важными аспектами определения понятия «здоровье». В свою очередь, здоровый образ жизни представляет собой комплекс действий, обеспечивающих качественную работу организма. Таким образом, мы можем сделать вывод, что культура здоровья включает в себя все вышеперечисленные определения.

Начальная школа должна стать «школой здорового образа жизни» обучающихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, способствуя воспитанию у школьников потребностей к ведению ЗОЖ, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, особенно в условиях комплексного использования современных информационных технологий обучения.

Формирование, сохранение, укрепление и поддержание здоровья детей возраста требует комплексного подхода, включающего как традиционные, так и инновационные технологии. Их использование требует от педагога:

- 1) точных знаний о влиянии оздоровительных технологий как на организм ребёнка в целом, так и на конкретные органы в частности;
- 2) учёт общего состояния здоровья каждого обучающегося, его психофизиологических особенностей в процессе обучения;
- 3) чувство меры и следование правилу «Не навреди», т. е. использование только тех технологий, которые соответствуют возрастным особенностям детей.

Для формирования культуры здоровья младших школьников необходимо учитывать психолого-возрастные особенности младшего школьного возраста. Психолого-возрастные особенности младшего школьного возраста включают следующие аспекты:

- 1) формирование представлений о себе как индивиде;
- 2) острота и свежесть восприятия;
- 3) способность к сложному мышлению;
- 4) любознательность;
- 5) формирование моральных представлений и ценностей;
- 6) воссоздающее воображение;
- 7) наглядно-действенное и наглядно-образное мышление;
- 8) неустойчивое и ограниченное по объёму внимание.

Важно отметить, что ведущей деятельностью младших школьников является учебная деятельность.

Учителя начальных классов должны иметь готовность к формированию культуры здоровья у обучающихся. При формировании культуры здоровья необходимо соблюдать ряд условий: здоровьесберегающая инфраструктура, рациональная организация учебной и внеучебной деятельности, эффективная организация физкультурно-оздоровительной работа, создание благоприятного психологического климата, следование рациональному питанию. Если учителя начальных классов будут являться личным примером демонстрации ведения ЗОЖ, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

1.2 Кейс-технология как средство формирования культуры здоровья на уроке окружающего мира

ФГОС НОО свидетельствует о том, что результатом освоения программы начального общего образования является освоение

обучающимися «знаний, компетенций, необходимых как для жизни в современном обществе, так и для успешного обучения на уровне основного общего образования, а также в течении жизни».

ФГОС направлен на развитие творческого потенциала через овладение обучающимися УУД и требует от педагогов использование современных педагогических технологий [47].

Проблема усвоения знаний обучающимися является одной из ведущих для учителя. Именно она побуждает учителя искать новые и инновационные подходы, чтобы обеспечить легкое восприятие и корректную обработку информации для детей. Учитель должен повысить интерес к учёбе, научить учеников мыслить нестандартно, создать условия для развития их индивидуальности, а также адекватно оценивать свои возможности и при этом снижать психологическое напряжение на уроке.

Для того, чтобы идти в ногу со временем и иметь возможность оперативно принимать необходимые решения, важно искать более совершенные методы освоения нового материала. Внедрение новых технологий в российскую практику образования в настоящее время является актуальным. Это требует от учителя времени, инициативы и творчества.

Учитель начальных классов должны использовать современные активные и интерактивные педагогические методы, которые позволяют организовать максимально самостоятельную, активную и разностороннюю познавательную деятельность учащихся. Они также предоставляют широкие возможности для достижения личностных результатов учащихся.

Среди педагогических технологий, которые способствуют формированию культуры здоровья, мы считаем, американскую технологию case-study. Кейс-технология – метод обучения действием, который направлен преимущественно на самостоятельную деятельность обучающихся, в процессе которой они сами формируют умения и

усваивают знания. В переводе с английского case – это случай, коробка, доводы, аргументы, study – изучение, исследование, рассмотрение [44].

Именно в Гарвардской бизнес-школе на учебных занятиях была впервые применена кейс-технология в виде кейс-заданий. Причиной развития данной технологии являлась нехватка учебников. Благодаря интервью с ведущими специалистами бизнеса возникшая проблема была решена. В последствии чего были разработаны ситуативные проблемы, которые должны были быть решены в течении дискуссии команды. Применение кейс-технологии в процессе учебной деятельности оказалось эффективным, поэтому на сегодняшний день данная технология имеет высокий спрос.

Технология case-study направлена на развитие аналитических навыков, творческого мышления, интеллектуальных способностей, обоснование конкретных решений. Кейс-технология – эффективный инструмент, который позволяет извлечь уроки из ситуативной проблемы.

На сегодняшний день технологии case-study включают в себя целый комплекс педагогических методов, приёмов и технологий, основанных на решении конкретных проблем и задач, которые актуальны в повседневной жизни и требуют разработки определённого алгоритма действий [17].

Технология case-study – эффективна и продуктивна в процессе учебной деятельности. Case-study позволяет обучающимся проанализировать ситуативную проблему и разработать решение, которое может быть применено в реальной жизни. Кроме того, использование кейсов в обучении способствует развитию творческих и нестандартных подходов, что соответствует требованиям современного общества. Кейс-технология направлена на активную работу в группах. Сплоченная команда – залог успеха, ведь, работая совместно, можно достичь гораздо больших результатов.

Таким образом, кейс-технология является инструментом в учебной деятельности, который помогает учащимся применить свои знания на

практике и развивать навыки, необходимые для успешной и продуктивной работы.

Кейс-технология – командная работа, ведущей формой которой является учебная деятельность. Это, в свою очередь, даёт возможность эффективно сотрудничать и договариваться, легко согласовывать цели и ожидаемые результаты, достигать эффекта «синергии» в командной работе, предотвращать возможные конфликты, лучше понимать и чувствовать своих одноклассников, получать удовольствие и радость от работы. В основе кейс-технологии лежат несколько принципов, которые важны для становления личности школьника, поддержания его познавательного интереса: ключевое понятие «партнер», наличие игровой составляющей, технология проблемного обучения. Данные принципы были отражены и в российском докладе «Новый взгляд на образование», представленный на Всемирном экономическом форуме, который демонстрирует новую образовательную модель, в которой представлена важность формирования у школьников компетенции 4К: креативность, критическое мышление, кооперация и коммуникация [49].

Кейс-технологию относят к интерактивным методам обучения, поскольку она направлена на умения принятия коллективных решений, активную и продуктивную работу, проявление самостоятельности и выражение собственного мнения. Технология кейсов активно сочетает в себе практическую деятельность и теоретический материал. Анализ различных ситуаций, оценка альтернативных решений, умение выбирать правильные варианты и составлять план по их реализации – это те аспекты, которые предоставляет учебная деятельность с применением кейс-технологии. Частое использование кейсов в обучении способствует формированию у учащихся навыков решения проблемных ситуаций. Важно учитывать, что не все школьные дисциплины предполагают работу с кейсами. Кейс-метод эффективен в тех дисциплинах, где существуют различные подходы к решению задач. Использование кейсов в

образовательном процессе может стать эффективным инструментом для развития практических навыков обучающихся. Кейс-задание основывается на поиске знаний, самоанализе и совместной деятельности в системе «ученик-ученик», «учитель-ученик». Результатом кейсовой технологии является система ЗУН, а также опыт. На достижение результата влияет качество работы участников. Чем больше они вкладывают усилий в анализ ситуативной проблемы, тем более ценный урок учащиеся извлекают из кейса.

Анализируя современные литературные источники, следует, что вопрос о сути метода кейс-технологии в педагогическом процессе вызывает дискуссии. Различные исследователи рассматривают метод решения конкретных ситуации как:

- 1) новаторский подход к работе с учащимися;
- 2) метод, основанный на принципах гуманистической педагогики;
- 3) форму интерактивного обучения.

Функции кейсовых технологий заключаются в следующем:

- 1) приобретение новых знаний, умение и навыков, соответствующих заявленным компетенциям;
- 2) развитие критического, аналитического мышления;
- 3) развитие чувства ответственности за принятое решение;
- 4) развитие коммуникативных навыков, навыков работы в команде;
- 5) развитие умения работать со сложными и нестандартными ситуациями.

Кейс-технология отличается высокой дидактической значимостью, поскольку позволяет обучать учащихся через практику и конкретные ситуации. При решении кейсов от школьников требуется рассмотреть представленную ситуацию, провести её анализ, уметь запросить дополнительную информацию, чётко и ясно изложить собственную точку зрения и представить её. В процессе решения кейсов школьники учатся

устанавливать причинно-следственные связи, определять негативные последствия ситуации и пути их предотвращения.

Главная особенность кейс-технологии состоит в том, что они стимулируют познавательную активность школьников посредством практической деятельности и активного диалога в системах «ученик-учитель», «ученик-ученик». При этом, на первых этапах внедрения кейсовой технологии в практическую деятельность на уроках могут быть выбраны такие случаи, которые будут близки к опыту и возрасту учащихся, что позволит им почувствовать себя активными субъектами кейса или проблемы.

На уроках педагог может использовать различные приемы технологии case-study:

1) описание социальных культурных нравственных проблем, которые не имеют точного единого решения, но предполагают учащимся поразмышлять и активизировать возможности критического мышления;

2) включение словесных сюжетов иллюстрации или игровой деятельности с проблемными ситуациями для реализации принципа наглядности в рамках изучения предмета;

3) использование фото и видеороликов, которые содержат проблемные вопросы и ситуации для реализации принципа интерактивности на конкретном уроке;

4) работа с объектами и явлениями окружающей действительности, которые могут быть включены в кейс-технологии, актуален на первых этапах знакомство с кейс-технологии для реализации принципа, ориентация на опыт учащихся.

Для того, чтобы кейс-технологии развивали познавательный интерес учащихся, трансформировали урок в увлекательное занятие, педагогу необходимо знать основные принципы её внедрения в учебный процесс. Важно подбирать кейсы, которые будут соответствовать целям и задачам урока. Педагог выполняет функцию организатора и координатора, он

также корректирует деятельность школьников, дает обратную связь, на первых этапах обучения детей оценивать себя и других в устной, а затем и в письменной форме. Данное условие необходимо, так как современная система образования, в том числе кейс-технология, декларирует необходимость развития у учащихся самостоятельности, саморегуляции, умения контролировать свои действия, а также навыков взаимодействия. Становится ясно, что формирование и развитие представленных умений и навыков зиждется на создание атмосферы для продуктивного усвоения информации, групповой, активной, самостоятельной работы. Педагогу важно понимать, кейс-технология не рассчитана на применение всего урока. Она включает в себя лишь кейс-задание или кейс-ситуацию, которая занимает лишь часть урока.

Так как кейс-технология подразумевает в себе наличие кейсов или конкретных ситуаций, то необходимо рассмотреть его наполняемость. Кейсы могут быть предложены в разных формах: письменного материала, интерактивные симуляции, реальные сценарии, ресурсы из интернета, статей из энциклопедий, объявления, письма, материалы из архивов и даже в форме аудио и видеоформатов. Главное, чтобы информация, представленная в кейсе, имела четкую и доступную структуру с приемлемыми и понятными определениями и точными данными. Технология обычно включает в себя описание контекста, целей, проблем и ограничений, а также набор данных или информацию, необходимую для анализа.

Кейс-технология развивает множество навыков у обучающихся:

1) аналитические навыки – умение отличать данные от информации, классифицировать, выделять существенную и несущественную информацию, анализировать;

2) практические навыки – пониженный специально по сравнению с реальной ситуацией уровень сложности проблемы, представленный в кейсе способствует более легкому формированию на практике навыков

использования теории, методов и принципов, которые преодолевают барьер трудности теории;

3) творческие навыки, которые важны в генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путём;

4) коммуникативные навыки – умение вести дискуссию, убеждать окружающих, защищать собственную точку зрения, убеждать оппонентов, составлять краткий, убедительный отчёт;

5) социальные навыки – умение слушать, поддерживать в дискуссии или аргументировать противоположное мнение;

б) самоанализ.

Кейс-технология предлагает открытую учебную среду, но в то же время требует достижения конкретных результатов. Кейсовая технология позволяет применить теоретические знания к решению практических задач. Такой подход компенсирует исключительно академическое образование и даёт более широкое представление о процессах. Данная технология обеспечивает более эффективное усвоение материала за счёт высокой эмоциональной вовлеченности и активного участия обучаемых. Кейсовая технология позволяет учащимся погрузиться в реальную ситуацию и решать проблемы от лица главного героя, что делает обучение более увлекательным. Акцент при обучении делается не на овладение готовым знанием, а на его выработку. Кейс-технология позволяет совершенствовать «мягкие» навыки, которым не учат в школе, но которые оказываются крайне необходимы в реальном образовательном процессе.

Кейс-технология имеет признаки проектно-исследовательской деятельности, а именно:

1) наличие операций исследовательского характера;

2) аналитические процедуры (осмысление проблемной ситуации, поиск путей решения на основании содержания кейса, который выступает одновременно в качестве задания и источника информации);

3) коллективный способ обучения, важнейшим признаком которого является работа в группе и взаимообмен информацией;

4) реализацию идея развивающего обучения в виде элементов индивидуального, группового и коллективного развития и формирования личностных качеств обучающихся;

5) самостоятельный, деятельностный характер обучения;

6) наличие у школьников устойчивой положительной мотивации, познавательной активности и др. [10].

Кейс-технология включает в себя учебные ситуации, разработанные на основе фактического материала, с целью последующего разбора в процессе учебной деятельности [22]. Кейс-технология предполагает осмысление реального случая, описание которого отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, подлежащий усвоению при разрешении данной проблемы [9]. Это образовательная технология подразумевает погружение в реальную деятельность, коммуникацию, принятие решения, рефлекссию своей деятельности [27], учит решать возникающие проблемы с учетом конкретных условий и фактической информации. Источником знаний становится не педагог, а собственная активность обучающихся и совместная коллективная мыследеятельность по производству идей [41].

Важно отметить, что кейс-технология не ограничивается пересказом параграфа или ответом на вопрос, а предполагает выход за рамки традиционных методов обучения, самостоятельную работу с информацией и развитие навыков решения проблем.

Проблемное и развивающее обучение, работа в группе, метод обсуждения и анализа информации, метод моделирования, системного анализа, мысленного эксперимента, метод описания, проблемный метод, метод классификации, игровой метод, метод «мозговой атаки» и дискуссия – это то, что включает в себя кейс-технология. В дидактике цели кейс-технологии формулируются в различных аспектах, что связано с

многообразием форм и модификацией её применения, но основной целью использования данной технологии в образовательном процессе является обучение.

Авторы научно-методических работ, посвященных данной технологии, выделяют различные классификации типов кейсов по различным признакам. Рассмотрим классификацию Н. Федянина и В. Давиденко [49]. В данной классификации кейсы делят на:

1) структурированные (highly structured cases) – кейсы, в которых ученики должны применить определённую модель или формулу при минимальном количестве информации;

2) «маленькие наброски» (short vignettes) – кейсы, содержащие до десяти страниц текста и до двух страниц приложений, которые знакомят только с ключевой информацией и при разборе ситуации ученики опираются лишь на свои приобретённые навыки и знания;

3) большие неконструированные кейсы (long unstructured cases) – кейсы, содержащие до 50 страниц, которые включают в себя и подробную информацию, и лишнюю информацию, которую ученики должны для себя отсеять. Самые необходимые для разбора сведения, наоборот, могут отсутствовать, в этом случае ученики должны распознать такие "подвохи" и справиться с ними;

4) первооткрывательские кейсы (ground breaking cases) – кейсы, в результате которых ученики не только используют уже усвоенные теоретические знания и практические умения, но и предлагают что-то новое, при этом учащиеся и преподаватели выступают в роли исследователей.

Для того, чтобы урок был интересным, увлекательным и одновременно богатым познавательным содержанием, учителю необходимо разрабатывать и включать в учебную деятельность разнообразные виды кейсов. К тем видам можно отнести:

1) коллективные кейсы – кейсы, в основе которых лежит коллективная дискуссия с целью нахождения наиболее правильного ответа на проблемный вопрос;

2) описательные кейсы – кейсы, предполагающие написание обучающимися описательной теории, наблюдение за объектами и сравнение результатов наблюдения с ранее выдвинутой теорией, другими словами, кейс предполагает мини-эксперимент;

3) объяснительные кейсы – кейсы, в процессе решения которых обучающиеся должны аргументировать причинно-следственные связи;

4) внутренние кейсы – кейсы, которые могут быть использованы педагогом в качестве домашнего задания на основании исследовательских и научных интересов учащихся; педагог и ученики совместно выбирают кейс, который будет им интересен; учащиеся решают, исследуют кейс во внеурочное время; результаты кейсов могут быть представлены как на практических занятиях или в рамках круглого стола, дебатов в урочное время.

Одна из наиболее часто встречающихся классификаций включает следующие кейсы [12]:

- 1) практический;
- 2) обучающий;
- 3) научно-исследовательский.

Данную классификацию видов «кейса» можно представить в виде таблицы (приложение Б).

Используя кейс-технологии, учитель стремится объединить учащихся вокруг общей цели. В процессе изучения проблемной ситуации, представленной в кейсе, ученики, работая в группах или индивидуально, анализируют предоставленные данные, чтобы найти решение.

Требования к содержанию кейса могут включать следующие аспекты:

1) кейс должен опираться на актуальной ситуации, которая отражает реальную проблему, с которой могут столкнуться ученики конкретного возраста;

2) кейс должен иметь чёткую структуру;

3) содержание кейса должно быть разнообразным и варьироваться по сложности – от простых кейсов, подходящих для начинающих, до более сложных и глубоких кейсов для опытных школьников;

4) информация, представленная в кейсе, должна быть доступной и понятной для школьников, важно избегать избыточной или непонятной информации, которые могут затруднить процесс анализа и принятия решения;

5) возможность для анализа ситуации и обсуждения;

6) возможность выбора и умение предлагать множество возможных решений.

Для учителей начальных классов важно опираться на психолого-возрастные особенности учеников младшего школьного возраста. Исходя из этого, кейс должен быть адаптирован к возрастным особенностям и соответствовать их уровню развития. Кейсы должны заинтересовать младших школьников, например, содержанием современных персонажей мультфильмов. Кейс должен включать в себя игровые элементы, что способны к наибольшему повышению мотивации к изучению проблемы.

Таким образом, вышеперечисленные требования помогут учителям начальных классов организовать эффективную учебную деятельность с использованием кейс-технологии, что повысит интерес и активность в обучении, способна к развитию практических навыков и их поддержание [35].

Кейс должен соответствовать определённой структуре, как и любое задание. В свою очередь, педагог должен соблюдать структуру для того, чтобы учебная деятельность с использованием кейс-технологии была

эффективной и продуктивной. Структура кейса состоит из следующих элементов:

- 1) проблемная ситуация – ситуация, основанная на реальных событиях, включающая основную мысль;
- 2) основная часть, содержащая базовую информацию, которая необходима для решения кейс-ситуации, в большинстве случаев в основной части указывается противоречие, которое необходимо решить;
- 3) вопросы и задания, которые опираются на основную часть;
- 4) приложения.

На сегодняшний день существует большое количество методик проведения кейса. Нами была выбрана методика проведения кейса по Л. В. Лежниной. Данная методика предполагает разделение обучающихся на команды, в последствие обсуждение проблемы переходит в общую беседу, где каждый задействован в дискуссии. Методика проведения кейса:

1. Самостоятельное знакомство школьника с содержанием кейса.
2. Опрос по пониманию кейса.
3. Разделение на команды.
4. Обсуждение содержания кейса в командах.
5. Презентация решений групп одним из представителей.
6. Презентация решения групп в целом.
7. Общее обсуждение.

Каждый из этих этапов требует активного участия педагога, который руководит обучающимися, обеспечивает поддержку и стимулирует развитие их навыков анализа, критического мышления и коммуникации. Педагог при проведении учебной деятельности с использованием кейс-технологии играет важную роль в организации дискуссии, что помогает тщательному изучению ситуации [53].

Разбор кейсов в технологии case-study обычно происходит следующим образом:

- 1) учитель предоставляет кейс обучающимся;

2) ученики, работая в команде, анализируют предоставленную ситуацию, обсуждают различные аспекты кейса и погружаются для более детального понимания проблемы;

3) каждая команда представляет свои решения, которые могут включать аргументацию, логику решений, использование конкретных фактов;

4) кейс завершается рефлексией, которая включает обсуждение впечатлений, преподаватель даёт обратную связь, выделяет сильные стороны решения кейса.

Итак, разбор кейсов является важной частью процесса обучения и позволяет школьникам развивать критическое мышление, аналитические навыки, коммуникацию и способности к принятию обоснованных решений [34].

Кейс-технология активно формирует у обучающихся коммуникативные УУД. В процессе работы с кейсами ученики учатся эффективно коммуницировать, четко и ясно предоставлять свою точку зрения, умение доказывать ей, обсуждать кейс-ситуации внутри группы и принимать решение на основе группового анализа ситуации. Таким образом, успешно формируются коммуникативные, познавательные и регулятивные универсальные учебные действия.

Можно сказать, что вышеперечисленные навыки являются важными для успешной социализации и будут полезны как в учебной деятельности, так и в последующем обучении и профессиональной деятельности [18].

Использование кейс-технологий в начальной школе используется не так часто, как хотелось бы. Но, мы считаем, что учебная деятельность с использованием кейс-технологии важна и необходима в образовательном процессе, начиная с начального звена. Это обосновывается тем, что через решение заданий различного уровня сложности происходит мыслительное развитие школьника и приобретение опыта и способов решения конкретной познавательной задачи, которую в последствии можно

применить в жизненной ситуации. Учитывая, что некоторые младшие школьники слабо мотивированы к учебной деятельности, то именно кейс-технология помогает в её повышении. В целом, использование кейс-технологии в начальной школе способствует развитию разносторонних навыков и качеств школьников, таких как критическое мышление, коммуникативные навыки, чувство лидерства, самостоятельность и ответственность за решение группы и даже можно говорить о начальных стадиях формирования основ деловой этики. Она также способствует глубокому усвоению учебного материала.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что именно кейс-технология является отличным средством для формирования культуры здоровья в рамках дисциплины «Окружающий мир». Кейсовая технология поощряет активное вовлечение учащихся в учебный процесс, предоставляя им возможность применить полученные знания в реальных ситуациях и развивать навыки самостоятельного решения проблем. Использование кейс-технологии стимулирует интерес учеников к ведению ЗОЖ и помогает школьникам стать активными участниками общества, которые способны принимать важные решения для будущего нашей планеты.

Для здорового обучения младших школьников необходимо применение наиболее эффективных средств, в том числе используя кейс-технологии, которая основана на современных научных знаниях, практиках здорового образа жизни и привлекательных ярких кейсов.

Кейс-технология важна при формировании образа мышления, в нашем случае – познавательного мышления обучающегося. Суть рассматриваемой технологии сводится к выявлению и пониманию заложенной в задаче проблеме, её источников и способов выхода из сложившейся ситуации. В нашем случае цель данной технологии состоит в том, чтобы помочь младшим школьникам в освоении ведения здорового образа жизни в своей познавательной деятельности. С одной стороны, школьники познают алгоритм поиска информации и способа решения

проблем, с другой – получают навык самостоятельного творческого решения познавательных задач.

Использование кейс-технологии на уроках окружающего мира для формирования культуры здоровья имеет ряд преимуществ:

- 1) применение теоретических знаний на практике повышает эффективность закрепления практических и теоретических знаний;
- 2) развитие нестандартного мышления, выходящего за рамки привычного;
- 3) расширение рамок для педагога в отношении непосредственного обучения, что даёт возможность ставить условием работы самые нестандартные, неординарные, многофакторные задания, которые не столько признаны оценить знания обучающихся, сколько нацелены на приобретение навыка работы с такими ситуациями как в классе, так и за его пределами;
- 4) формирование навыка работы в команде;
- 5) развитие лидерских качеств.

Однако, у кейс-технологии есть недостатки. Работа младших школьников заключается в команде, которая создает предпосылки для выполнения большей части работы капитаном команды и минимальной вовлеченностью к работе другими её членами. Отсутствие четкой регламентации кейс-технологии указывает на отсутствие четких систем оценок. Подготовка работы в рамках кейс-технологии требует больших временных затрат от обучающего. Для реализации данной технологии учителю необходимо составить конкретную программу в соответствии с изучаемой темой по формированию культуры здоровья. При этом должны быть подготовлены все необходимые материалы, что, несомненно, накладывает отпечаток на частоту использования кейс-технологии.

Таким образом, применение кейс-технологий в обучении стимулирует познавательный интерес учащихся, повышает их мотивацию к учёбе и способствует формированию предметных и метапредметных

УУД. Этот факт обуславливается наличием у кейс-технологии элементов проблемного обучения, которое создает на уроках ситуацию для раскрытия у школьников исследовательского и интеллектуального потенциала. Более того, при решении коллективных кейсов школьники учатся аргументировать и отстаивать собственное мнение, слушать других, вступать в коммуникативный акт с одноклассниками. В рамках решения индивидуальных кейсов у обучающихся формируется собственное Я, внутренний голос и развиваются навыки самостоятельности, целеполагания.

При грамотном использовании технологии case-study в учебном процессе кейсы становятся эффективным и продуктивным инструментом в формировании культуры здоровья у детей младшего школьного возраста.

Выводы по главе 1

Проанализировав понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», мы пришли к выводу, что культура здоровья – система ценностей, норм, знаний и умений, которые связаны с поддержанием и укреплением здоровья как важного аспекта в жизни. Она способствует формированию здоровых привычек, укреплению физического и психического здоровья, предотвращению заболеваний и повышению качества жизни. Культура здоровья играет важную роль в формировании личности, поскольку физически и психически здоровые люди способны активно участвовать в жизни общества, достигать своих целей и вносить вклад в развитие общества.

Кейс-технология – эффективный метод обучения, который позволяет обучающимся извлекать ценные уроки из ситуативной проблемы.

Для того, чтобы урок был интересным, увлекательным и насыщенным познавательным содержанием, учитель может использовать разнообразные формы кейсов: коллективные, описательные, объяснительные, практические, внутренние, научно-исследовательские.

По нашему мнению, именно использование кейс-технологии в процессе учебной деятельности повышается мотивация у школьников, а следовательно, с помощью данной технологии учителя начальных классов смогут повысить уровень качество здорового образа жизни среди младших школьников.

Кейс-технологии успешно формируют культуру здоровья детей младшего школьного возраста в рамках школьного предмета «Окружающий мир». Её использование по формированию культуры здоровья имеет ряд преимуществ для младших школьников: применение теоретических знаний на практике, развитие критического мышления, самостоятельности и ответственности в отношении своего здоровья, активное участие в образовательном процессе, формирование навыков работы в группе, развитие лидерских качеств.

Таким образом, кейс-технологии развивают у обучающихся различные практические навыки, которые пригодятся не только при рассмотрении теоретических вопросов в классе, но за его пределами. У детей младшего школьного возраста формируются коммуникативные, регулятивные, познавательный универсальные действия. Использование технологии case-study в формирования культуры здоровья является активным и практическим обучением, которое помогает младшим школьникам развивать комплексных подход к своему здоровью.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

2.1. Организация исследования. Характеристика используемых методик

В экспериментальном исследовании по изучению сформированности уровня культуры здоровья младших школьников приняли участие обучающиеся 1 класса (в количестве 30 человек), среди которых 13 девочек и 17 мальчиков. Работа проводилась на базе общеобразовательной школы города Челябинск.

Цель нашего исследования: выявить уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников.

Задачи:

1. Подобрать диагностические методики, которые направлены на определение сформированности культуры здоровья у детей младшего школьного возраста.

2. Способствовать проведению диагностики и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать методические материалы для учителей начальных классов, которые направлены на формирование культуры здоровья обучающихся в рамках школьного предмета «Окружающий мир» с применением кейс-технологии.

Этапы исследования.

Первоначально была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, подбирались диагностические методики.

Следующим этапом было выбрано место проведения, определена экспериментальная группа и проведен эксперимент.

На третьем этапе проводилась обработка и анализ полученных данных, а также формулировались выводы.

На последнем этапе разрабатывались методические материалы, которые могут быть использованы педагогом в процессе работы с детьми младшего школьного возраста в рамках школьного предмета «Окружающий мир» с использованием кейс-технологии.

Проведенное исследование включало в себя предварительные беседы с младшими школьниками. После беседы дети отвечали на вопросы заранее выбранных диагностик, которые направлены на определение уровня сформированности культуры здоровья.

Первое направление исследования заключалось в определении знаний о здоровье и здорового образа жизни у младших школьников. Нами была использована анкета М. В. Гребневой «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» (приложение В). С помощью данной анкеты мы произвели оценку сформированности знаний о здоровом образе жизни и его компонентов, а также проанализировали отношение детей к здоровью как к ценности. Подробное описание результатов исследования представлено в приложении (приложение Г). Используя данную методику для первоклассников, необходимо использовать устную форму проведения диагностики с конкретными разъяснениями педагога.

Вторым направлением исследования было изучение мотивационного компонента культуры здорового образа жизни. Нами была использована экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся Ю. В. Науменко (приложение Д). Данная диагностика направлена на изучение здоровья как ценности у младших школьников и определение оценки индивидуального отношения к здоровому образу жизни. Используя данную экспресс-диагностику с обучающимися 1-2 класса, учитель начальных классов должен использовать устную форму проведения диагностики, а для работы с обучающимися 3-4 классов – письменную

форму проведения. Педагог обязан провести инструкцию для обучающихся в обоих случаях (приложение Г).

2.2. Анализ результатов уровня сформированности культуры здоровья детей младшего школьного возраста

Результаты проведения диагностики М. В. Гребневой «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в таблице (приложение Е).

Наглядно результаты проведения диагностики представим с помощью диаграммы (рисунок 1).

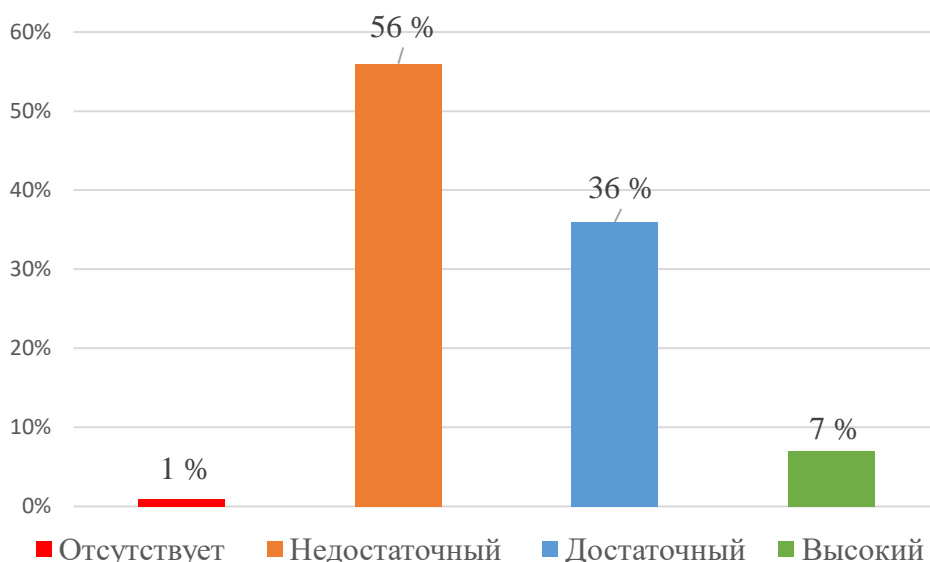


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма показателей уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни (информационный компонент культуры здоровья)

Результаты исследования показали, что 56 % учащихся (17 человек) имеют недостаточный уровень знаний о здоровье и ЗОЖ как к ценности. Значит, 56 % класса не обладают определённых знаний о нормах гигиены, правильном питании, правилах оказания первой помощи; нет ответственности за своё здоровье; не соблюдают двигательную активность в течении дня; проявляют недостаточное соблюдение распорядка дня обучающегося с позиции ЗОЖ; имеют крайне удовлетворительное отношение к мероприятиям, направленных на формирование ЗОЖ.

36 % обучающихся (10 человек) имеют достаточный уровень знаний о здоровье и ЗОЖ как к ценности. Значит, 36 % класса обладают достаточными знаниями о нормах гигиены, правильном питании; не в полном объёме обладают знаниями и навыками об оказании первой помощи; обладают удовлетворительным качеством ответственности за своё здоровье; в полной мере соблюдают двигательную активность в течении дня; не соблюдают распорядок дня с позиции ЗОЖ; имеют удовлетворительное отношение к мероприятиям, направленных на формирование ЗОЖ.

7 % (2 человека) имеют высокий уровень знаний о здоровье и ЗОЖ как к ценности. Значит, 7 % класса обладают знаниями о нормах гигиены, правильном питании, правилах оказания первой помощи; ответственны за своё здоровье; соблюдают двигательную активность в течении дня; соблюдают распорядок дня с позиции ЗОЖ; имеют высокое отношение к мероприятиям, направленных на формирование ЗОЖ.

1% обучающихся не имеют знаний о здоровье и ЗОЖ.

Таким образом, нами было определено, что у младших школьников преобладает недостаточный уровень представлений о здоровье и ЗОЖ как к ценности. В этом случае, учителя должны больше уделять внимание школьным мероприятиям, которые помогут школьникам понять ценность здоровья и здорового образа жизни. Мероприятия могут включать в себя проведение занятий, бесед, презентаций и других форм обучения, которые помогут детям осознать, что здоровье – ценный ресурс, который необходимо сохранять, укреплять и поддерживать.

Результаты экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в таблице (приложение Е).

Наглядно результаты таблицы мы представим с помощью диаграммы (рисунок 2).



Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма показателей уровня сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры здоровья)

Результаты исследования показали, что 3% (1 человек) обучающихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 57% (17 человек) обучающихся недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 37% (11 человек) обучающихся имеют осознанное отношение к своему здоровью, 3% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

Таким образом, мы выяснили, что младшие школьники недостаточно осознанно относятся к своему здоровью как к ценности. Следовательно, учителям необходимо обеспечить доступ к информации о здоровье и проводить мероприятия, которые направлены на осознание ценности здоровья. Учителя играют важную роль, вдохновляя и прививая детям здоровый образ жизни через собственный пример.

Обобщая, предоставление доступ к информации о здоровье, проведение мероприятий и использование форм обучения, направленные на формирование ЗОЖ – ключевые факторы для сохранения, укрепления и поддержания здоровья, а также для формирования осознанного отношения к здоровью как к ценности.

2.3. Методические материалы для формирования культуры здоровья с использованием кейс-технологии

Большую часть нахождения в образовательном учреждении младшие школьники проводят на уроке. Следовательно, начиная с младших классов, необходимо формировать понятие «культура здоровья», а также необходимые знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни и умения использовать их в реальности. Нами было решено, что для большей мотивации и стимула к ведению ЗОЖ необходимо использовать кейс-технологии для формирования культуры здоровья.

Именно на уроках окружающего мира обучающиеся имеют возможность получить сведения об устройстве человеческого здоровья. Для понимания структуры просвещения младших школьников в вопросах ЗОЖ, последовательности введения соответствующих понятий, таких как «здоровье», «здоровый образ жизни», было принято решение проанализировать программу окружающего мира УМК «Школа России».

Нами было принято решение проанализировать учебно-методический комплекс «Школа России» с 1 по 4 классы. На уроках в первом классе обучающиеся изучают несколько базовых понятий, таких как гигиена, здоровый образ жизни. Во втором классе вводится понятие «здоровье», а также исследуется режим дня ребенка, гигиенические требования. В третьем классе подробнее изучается организм и здоровье человека, причем все темы объединены в специальный раздел. Завершает изучение здорового образа жизни учебник 4 класса, где тема здоровья только повторяется. Основная часть учебника посвящена изучению других тем.

В конце анализа учебников по окружающему миру УМК «Школа России» с 1 по 4 класс, был сделан вывод, что формирование культуры здоровья у обучающихся младшего школьного возраста возможно, но в

большей степени зависит от учителя и правильно преподнесенной информации по данному вопросу.

Нами были разработаны методические материалы, которые способствуют формированию культуры здоровья на уроках «Окружающего мира» в рамках УМК «Школа России» с применением кейсовой технологии.

Так как уже с 1-го класса на уроках окружающего мира УМК «Школа России» младшие школьники начинают знакомиться с понятиями «здоровый образ жизни» и «гигиена», можно предложить на уроке «Почему нужно есть много овощей и фруктов?» раздела «Почему и зачем?» провести урок с использованием кейс-технологии, а именно на данном уроке будет предложено кейс-задание «Польза овощей и фруктов».

Цель кейса: создать условия для изучения полезных свойств овощей и фруктов, ознакомления их роли в питании человека.

Ожидаемые результаты работы с кейсом:

- 1) знание полезных свойств овощей и фруктов;
- 2) развитие навыка исследования и представления информации;
- 3) развитие навыка работы в группе;
- 4) мотивация ведения здорового образа жизни.

Организация кейса «Польза овощей и фруктов»: выполнение кейс-задания в индивидуальной форме, после выполнения индивидуального кейс-задания младшие школьники объединяются в группы и выполняют кейс-задание, которое отведено соответствующей группе.

Таким образом, в результате выполнения кейса, дети будут знать полезные свойства овощей и фруктов, а также мотивированы к большему потреблению полезных продуктов для поддержания и укрепления здоровья.

Индивидуальное кейс-задание для младших школьников по работе с кейсом «Польза фруктов и овощей»: Андрей – ученик 1 «В» класса. Родители мальчика дают карманные деньги. Андрей все деньги тратит на

сладости, газированные напитки, чипсы, питание в фуд-кортах. Самый любимый фуд-корт Андрея – «Вкусно и точка». Андрею не нравится школьная пища. Поэтому он каждый день после школы отправляется за фастфудом. К концу учебного года, Андрей стал чувствовать себя всё хуже. Он быстро устаёт, не играет с детьми, болит голова.

Задача кейса заключается в определении проблемы и причины кейс-ситуации.

Начиная с первого класса, разумно вводить в образовательный процесс работу по группам. Поэтому следующее содержание кейса «Польза овощей и фруктов» будет дифференцировано на группы.

Кейс-задание группе 1: прочитайте текст «Овощи и фрукты – полезные продукты», оформите буклет по данной теме, используя дополнительный материал (приложение Ж).

Текст «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – залог здоровья, неправильное – приводит к болезням.

В овощах и фруктах содержатся такие вещества, которые заставляют ноги ходить, сердце биться, мозг работать. Если человек мало ест, он быстро устаёт, становится вялым, грустным. Пища необходима человеку так же, как чистый воздух.

Пища должна быть не только вкусной, но и полезной, поэтому необходимо есть больше фруктов и овощей. Они основные источники витаминов.

Полезная еда – овощи, фрукты, ягоды, соки. В такой еде есть витамины: А, В, С, D, которые помогают всему здоровью человека.

Фрукты, содержащие витамин С – наши помощники в преодолении вирусов.

Морковь – замечательный овощ. Польза от её большая. В ней много целебных веществ. Она богата витамином А. Его называют витамином роста, а иногда витамином красоты.

Помните, что овощи и фрукты – это наши лучшие помощники для здоровья и силы! Они помогают нам расти крепкими, укрепляют наш иммунитет и дарят энергию для игр и занятий. Давайте всегда употреблять в пищу овощи и фрукты, чтобы быть настоящими супергероями!

Кейс-задание группе 2: прочитайте сказку «В стране Витамина», заполните таблицу (таблица 1), используя дополнительный материал (приложение 3).

Таблица 1– Польза витаминов для здоровья человека

Витамин	Для чего служит	В каких продуктах содержится
Витамин А		
Витамин В		
Витамин С		
Витамин D		
Витамин Е		

Сказка «В стране Витамина»

В сказочной стране Витамина жили-были дружные овощи, фрукты и ягоды. Они любили помогать людям и делал их здоровыми и крепкими.

Однажды король Витамин I собрал все растения у себя в замке и сказал:

– Жители моего королевства! Вы очень стараетесь помогать людям, приносите большую пользу. Я подумал и решил наградить Вас за эту работу. Самому полезному растению я подарю орден «За помощь людям». Каждый из Вас должен рассказать и доказать, что именно он, самый полезный.

Все очень хотели получить этот орден.

Капуста, Картошка и Смородина начали наперебой рассказывать, что они очень богаты витамином В, С, К. Они укрепляют иммунитет и помогают быстрее справиться с болезнями.

Затем пришли братья Лук и Чеснок. Они рассказали, что они главные воины в борьбе с вирусами.

А Морковь сказала, что она ещё полезна для зрения! И умеет делать фокусы: чудесное вещество Каротин, она превращает в витамин А!

Король Витамин I слушал очень внимательно рассказы всех растений и ему трудно было определить, кто же самый полезный. И решил, что все они важны в жизни человека и каждого наградил орденом «За помощь людям».

Кейс-задание группе 3: прочитайте текст «Сокровища организма», составьте план меню школьника, используя шаблон (рисунок 3).



Рисунок 3 – Меню школьника

Текст «Сокровища организма»

Для того, чтобы организм человека был здоровым, ему необходимо меню из шести блюд, которое состоит из белков, углеводов, жиров, минеральных солей, витаминов и воды.

Белки – это главный строительный материал клеток растущего организма: клеток крови, мозга, мышц, костей. Вот поэтому эти продукты обязательно должны быть в рационе питания. Мясо, рыба, молоко, сметана, сыр, творог – это те продукты, которые богаты белком.

Жиры – это источник энергии, ведь мы постоянно двигаемся. Их можно найти в масле, орехах, мясе и рыбе.

Углеводы помогают организму лучше усваиваться и являются хорошим источником энергии. Углеводы содержатся в сахаре и растительных овощах.

Минеральные соли – важная составная часть нашей пищи. Например, соли кальция и фосфора необходимы для обновления и роста костей, они регулируют работу сердца, участвуют в свертывании крови, необходимы зубам. Минеральные соли можно найти в таких продуктах, как рыба, мясо, молоко, хлеб, гречневая и овсяная каша.

Витамины – важный инструмент в организме. Нехватка витаминов ослабевает организм, а иногда разрушает его.

Вода – важнейшая часть пищи человека. В нашем теле очень много воды. За сутки человек теряет большое количество воды, следовательно, такое же количество он должен выпить и съесть. Так, например, вода содержится в хлебе, овощах, фруктах, твердом сыре, а огурец и арбуз почти целиком состоят из воды.

В следствие анализа учебника школьной дисциплины окружающий мир, мы предлагаем применить кейс-технологии на уроке «Если хочешь быть здоров» раздела «Здоровья и безопасность». На этом уроке младшие школьники учатся правильно строить режим дня, соблюдать правила личной гигиены. Кейс «Как организовать своё время» включает в себя соответствующую тематику.

Цель кейса: создать условия для организации времени и создания чёткой структуры в повседневных делах.

Ожидаемые результаты работы с кейсом:

- 1) умение планировать день и эффективно использовать время;
- 2) развитие навыков самодисциплины и самоорганизации;
- 3) умение находить баланс между учебой и играми.

Организация кейса «Как организовать своё время»: младшие школьники заранее делятся на 2 группы, каждой группе выдаётся текст по теме «Режим дня», после прочтения текста школьники переходят к выполнению кейс-заданий, которые относятся к определённым группам. После группового выполнения кейс-задания ученикам предлагается выполнить индивидуальное кейс-задание с помощью видеофрагмента.

Таким образом, кейс «Как организовать своё время» – это помощник для детей в развитии навыков организации времени, с помощью него младший школьник будет контролировать баланс труда и отдыха, предотвратит перегрузки, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Текст «Режим дня»

Режим дня – это четкое и строгое следование определённому расписанию. Давайте узнаем, как грамотно распределить время!

Вставайте вовремя и начинайте свой день с улыбки! Вам поможет утренняя зарядка или небольшая прогулка на свежем воздухе. После этого не забывайте позавтракать! Сбалансированный завтрак даст вам энергию на весь день.

После завтрака приходит время для учебы. Помните, что регулярное учение – это ключ к успеху! Не забывайте делать перерывы для активных игр и отдыха.

Используйте продуктивно время после учёбы! Рисуйте, пишите стихи, создавайте что-то своими руками. Это поможет развить вашу фантазию и креативность.

Не забывайте о здоровье! Выделите время на спорт или физические упражнения. Это поможет вам быть сильными и крепкими.

Проводите время с семьей и друзьями. Поговорите с ними, поиграйте вместе, делитесь своими впечатлениями о дне.

Ближе к вечеру подумайте о своих успехах за пройденные день и задумайтесь о целях на следующий. Прочтите любимую книгу перед сном.

Можно принять расслабляющую ванну с солями, провести свои собственные ритуалы красоты.

И помните, что хороший сон очень важен для Вашего здоровья!

Следуйте распорядку дня, но не забывайте добавлять в свой день радость и удовольствие. Помните, что каждый день – это возможность для новых приключений и успехов.

Кейс-задание группе 1: составьте распорядок дня с помощью таблицы, используя картинки (приложение И).

Кейс-задание группе 2: проанализируйте картинку «Пример распорядка дня младшего школьника» (рисунок 4), обсудите – схожи ли ваши активности. Составьте режим дня для своей группы, используя шаблон (рисунок 5).

Рекомендуемый режим дня школьника		
Время	Активность	
Утро	7.00	Польза
	7.30	Зарядка
	8.00	Завтрак
	8.30	Подготовка к школе
	9.00	Учебные занятия
День	12.00	Обед
	13.00	Выполнение домашнего задания
	14.30	Время для игр, творчества, физическая активность
Вечер	18.00	Ужин
	19.00	Чтение
	20.00	Время для отдыха
	21.00	Подготовка ко сну
Ночь	22.00	Сон

Рисунок 4 – Пример распорядка дня младшего школьника

Рекомендуемый режим дня школьника		
Время	Активность	
Утро		
День		
Вечер		
Ночь		

Рисунок 5 – Шаблон «Режим дня»

Индивидуальное кейс-задание: просмотрите видеофрагмент по QR-коду (рисунок 5) и ответьте на вопрос: что произойдёт, если не соблюдать режим дня?



Рисунок 5 – QR-код видеофрагмента

Тема «Если хочешь быть здоров» раздела «Здоровье и безопасность» направлена на соблюдение личной гигиены. Соблюдение правил личной гигиены необходимо для здоровья ребёнка и предотвращения множества заболеваний. В младшем школьном возрасте дети часто контактируют с носителями различных микробов и вирусов. Следуя правилам личной гигиены, ребёнок уменьшает вероятность заражения вирусными и бактериальными инфекциями, кожными заболеваниями и другими болезнями. Правила личной гигиены также играют роль в формировании хороших привычек у ребёнка. Если учитель и родитель научат ребёнка с самого раннего возраста следовать правилам гигиены, то эта привычка останется с ребёнком и во взрослом возрасте. Кроме того, если ребёнок не будет следить за собой, то он может оттолкнуть окружающих, что весьма вероятно скажется на его самооценке и психическом здоровье. Речь идёт о появлении неприятного запаха изо рта, о грязных ногтях, неухоженных волосах. Во избежание вышеперечисленных проблем на данном уроке необходимо использовать кейс «Правила личной гигиены».

Цель работы с кейсом: создать условия для осознания значимости и необходимости соблюдения правил личной гигиены.

Ожидаемые результаты работы с кейсом:

- 1) осознание важности личной гигиены для ценности здоровья;
- 2) повышения мотивации и готовности принять ответственность за своё здоровье.

Организация кейса «Правила личной гигиены»: перед анализом кейс-ситуации младшим школьникам предлагается прочитать методическую сказку «Дети и гигиена».

Методическая сказка «Дети и гигиена»:

В одном городе жили девочка и мальчик. Девочку звали Даша, а мальчика Ваня. Даша была очень добрая и воспитанная, а самое важное её достоинство то, что девочка любила чистоту. Даша убирала свою комнату и следила за своей внешностью. Каждый день утром и вечером девчушка умывалась и чистила зубы, а её чистые волосы были заплетены в красивые косы. Её пышные платья всегда имели опрятный вид.

Мальчик Ваня, напротив, не любил умываться, так как считал это занятие неважным и ненужным для человека. Из-за этого у Ивана был всегда неопрятный, грязный вид.

Спустя некоторое время к Даше ночью прилетел злой колдун Грязнуля и забрал у неё всё мыло, шампунь, зубную пасту и щётку. Когда девочка, проснувшись утром, обнаружила пропажу, то горько заплакала. В этот момент к ней прилетела добрая фея Гигиена. Фея сказала: «Для того, чтобы вернуть тебе свои вещи, необходимо найти грязного мальчишку по имени Ваня и сделать так, чтобы он полюбил чистоту». Тогда девочка оделась и выбежала на улицу. Целый день Даша бродила по городу в поисках, но не встретила ни одного грязного мальчика. Отчаявшись, она пошла в парк, села на скамейку и горько заплакала. Вдруг к девочке подошёл мальчик неопрятного вида и спросил: «Чего ты плачешь?» Девочка догадалась, что это был тот самый Ваня, которого она искала. Даша обрадовалась и рассказала мальчишке всё, что с ней приключилось, и что именно он может ей помочь вернуть вещи для гигиены. Ведь человеку

невозможно жить без них, так как именно предметы гигиены помогают быть не только чистой и красивой, но и помогают сохранять здоровье. Ваня очень удивился Дашиному рассказу, но решил помочь своей новой знакомой. Он начал каждый день мыться и чистить зубы. И вдруг в одно прекрасное утро Даша обнаружила свои вещи на месте. Девочка очень обрадовалась.

С тех пор, каждый день Даша и Ваня стали гулять вместе на свежем воздухе. Их дружба становилась крепче с каждым днём.

Кейс-ситуация: Таня – ученица 3 «Б» класса. Она приехала на летние каникулы к бабушке. Таня целый день помогала бабушке в огороде: полола и поливала грядки, причёсывала собаку и кошек. Девочка сильно проголодалась. Бабушка, как раз, состряпала вкусные пирожки. Татьяна прибежала с огорода, схватила пирожок и скушала. За ним еще один и облизала пальцы. Вечером Тане стало плохо: её тошнило, поднялась температура. Пришлось вызвать врача.

Задача кейса заключается в определении проблемы и причины кейсовой ситуации.

Анализируя содержание учебника 4 класса по предмету окружающий мир, мы предлагаем использование кейс-иллюстрации на уроке «Здоровый образ жизни» раздела «Мы и наше здоровье». Кейс-иллюстрации помогают младшему школьнику лучше понимать смысл кейса. Иллюстрации увлекают детей и постепенно повышают интерес к выполнению кейс-задания. Кейс-иллюстрации помогают учителям говорить с обучающимися о сложных темах. Важно использовать яркие, содержательные и качественные кейс-иллюстрации, которые способствуют повышению концентрации внимания у школьников.

Цель работы с кейсом: создать условия для побуждения ведения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты работы с кейсом:

- 1) знание принципов здорового образа жизни;

2) мотивация ведения здорового образа жизни.

Организация кейса: младшим школьникам предлагается проанализировать иллюстрацию по теме «Здоровый образ жизни».

Таким образом, кейс-иллюстрация по теме ЗОЖ помогает детям следовать принципам здорового образа жизни, развивает навык ответственности за своё здоровье.

Задание с использованием кейс-иллюстрации (рисунок 7):



Рисунок 7 – Кейс-иллюстрация «ЗОЖ»

Вопросы для анализа кейс-иллюстрации:

1. Перед Вами иллюстрация, рассмотрите её.
2. Сформулируйте проблему исходя из данной иллюстрации?
3. Какие последствия могут возникнуть?
4. Какие шаги можно предпринять для предотвращения проблемной ситуации в будущем?
5. Предложите свои варианты мотивации к проблемной ситуации.

Использование технологии case-study на уроках окружающего мира способствует повешению эффективности обучения и формированию культуры здоровья у учащихся. Кейсы предлагают учащимся применять теоретические знания на практике с помощью анализа реальных ситуаций и позволяет принимать обоснованные решения. Это помогает ученикам лучше понять важность ведения здорового образа жизни и принимать

ответственные решения за своё здоровье. Работа с кейсами требует от учащихся анализа информации, поиска решений и оценки последствий своих действий. Кейсы могут служить хорошей отправной точкой для обсуждения различных аспектов здоровья, включая физическое, психологическое и социальное благополучие. Учащиеся могут делиться своими мнениями, опытом и идеями, что способствует формированию коммуникативных универсальных учебных действий. Решение реальных кейсов, связанных с здоровьем, позволяет учащимся увидеть ценность и важность здорового образа жизни. Это может повысить их мотивацию к заботе о своем здоровье и принятию ответственных решений в этой области. Таким образом, использование кейс-технологии на уроках окружающего мира может значительно способствовать формированию культуры здоровья у учащихся, помогая им осознать важность здоровья, развить навыки принятия обоснованных решений и мотивировать к ЗОЖ.

На основе вышеизложенной классификации видов «кейса», разработанным нами «кейсы» можно распределить на следующие виды (таблица 2):

Таблица 2 – Классификация видов «кейса»

Вид кейса	Содержание кейса	Цель кейса	Задача кейса
Практический кейс «Как организовать своё время»	Кейс-задания дифференцированы на группы, индивидуальное кейс-задание с помощью видеофрагмента.	Создать условия для организации времени и создания чёткой структуры в повседневных делах.	Развить навыки организации времени, самодисциплины, здорового образа жизни и баланса.
Обучающий кейс «ЗОЖ»	Кейс-иллюстрация	Создать условия для повышения мотивации ведения здорового образа жизни.	Анализ проблемных ситуаций.
Исследовательский кейс «Гигиена»	Кейс-ситуация «Личная гигиена»	Создать условия для осознания значимости и необходимости соблюдения правил личной гигиены.	Осознание важности личной гигиены для ценности здоровья.

Выводы по главе 2

Экспериментальная работа по выявлению сформированности культуры здоровья на уроках «Окружающего мира» проходила на базе общеобразовательной школы г. Челябинск (в эксперименте принимали участие обучающиеся 1 класса в составе 30 учеников). При выявлении уровня сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни с помощью анкеты М. В. Гребневой мы выявили, что 56 % из класса имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, 37 % из класса имеют достаточный уровень представлений, 7 % из класса имеют высокий уровень представлений. Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При этом четверть детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

При изучении мотивационного компонента культуры ЗОЖ с помощью экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся Ю. В. Науменко обнаружили, что у 3 % из класса отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 57 % обучающихся недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 37 % обучающихся имеют осознанное отношение к своему здоровью, 3 % из класса имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью. Таким образом, мы выяснили, что младшие школьники имеют неосознанное отношение к своему здоровью как к ценности.

По выполненному нами исследованию можно сказать, что уроки, направленные на формирование знаний о культуре здоровья важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Неординарные и творчески организованные уроки несут в себе наибольший интерес для учащихся младших классов, и как следствие, дают больший результат в запоминании

учащимися предложенного материала. В результате этого, учителю начальных классов необходимо применять кейс-технологии на уроках окружающего мира для повышения уровня культуры здоровья.

В целом, использование кейс-технологии на уроках окружающего мира может значительно повысить эффективность обучения и формирования культуры здоровья у учащихся. Кейсы позволяют учащимся применять теоретические знания на практике, анализируя реальные ситуации и принимая обоснованные решения. Это помогает ученикам лучше понять важность ведения здорового образа жизни и принимать ответственные решения за своё здоровье. Работа с кейсами требует от учащихся анализа информации, поиска решений и оценки последствий своих действий. Это способствует развитию критического мышления. Кейсы могут служить хорошей отправной точкой для обсуждения различных аспектов здоровья, включая физическое, психологическое и социальное благополучие. Учащиеся могут делиться своими мнениями, опытом и идеями, что способствует формированию позитивной культуры здоровья в классе. Решение реальных кейсов, связанных с здоровьем, позволяет учащимся увидеть ценность и важность здорового образа жизни. Это может повысить их мотивацию к заботе о своем здоровье и принятию ответственных решений в этой области.

Представленные кейс-задания могут стать методическим и теоретическим фундаментом для педагога при организации учебной деятельности в рамках преподавания окружающего мира.

Таким образом, использование кейс-технологии на уроках окружающего мира может значительно способствовать формированию культуры здоровья у учащихся, помогая им осознать важность здоровья, разбить навыки принятия обоснованных решений и мотивировать к ЗОЖ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование культуры здоровья у обучающихся младшего школьного возраста имеет большое значение в современном обществе, где проблемы здоровья становятся все более актуальными. Данный вопрос рассматривается и в трудах классиков отечественной педагогики в работах современных ученых.

Важным аспектом в формировании культуры здоровья является то, что обучение детей здоровому образу жизни должно осуществляться с самого раннего возраста, чтобы они могли развивать здоровые привычки и умения, которые будут способствовать сохранению и укреплению их здоровья на протяжении всей жизни.

Активное ведение здорового образа жизни позволяет предотвратить различные заболевания, укрепить иммунную систему, повысить уровень физической активности и общее самочувствие.

По причине того, что младшие школьники не обладают необходимыми знаниями по ведению здорового образа жизни, а также недостаточно мотивированы, мы считаем, что использование кейс-технологии на уроках «Окружающего мира» способствуют повышению уровня и мотивацию к ведению ЗОЖ.

По нашему мнению, использование кейс-технологии для формирования у младших школьников культуры здоровья может быть эффективным инструментом для поддержания их физического и психического благополучия. Кейс-технология позволяет учащимся активно участвовать в процессе обучения, решать практические задачи применять полученные знания на практике.

Таким образом, применение кейс-технологии в образовательном процессе способствует формированию у школьников культуры здоровья, что является ключевым фактором для укрепления их физического и психического благополучия.

В первой главе нашей работе мы уделили особое внимание понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», выделили психолого-возрастные особенности развития младшего возраста, особенности формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста в рамках школьной дисциплины «Окружающий мир» с позиции кейс-технологии.

С учётом данной информации, во второй главе мы провели диагностику детей и выявили уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников. Нами были использованы следующие методики: «Отношение к ценности здоровья здорового образа жизни М. В. Гребневой, экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся Ю. В. Науменко.

Благодаря этому, мы составили методические материалы для учителя для работы с детьми младшего школьного возраста, которые основываются на кейс-технологии и способствуют формированию культуры здоровья младших школьников в рамках школьной дисциплины «Окружающий мир».

Таким образом, по ходу выпускной квалификационной работы была решена проблема исследования: определены возможности кейс-технологии в формировании культуры здоровья как ценности у младших школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ажиев А. В. Развитие психологической безопасности студентов педагогических ВУЗов / А. В. Ажиев, З. И. Гадаборшева // Современный ученый. – 2017. – № 1. – С. 265-268.
2. Англо-русский русско-английский словарь: около 500 000 слов / В. К. Мюллер. – Москва : Издательство АСТ, 2023. – 800 с. : ил. – ISBN 978-5-17-158139.
3. Андриенко О. А. Современные образовательные технологии и их применение: кейс-технология / О. А. Андриенко // Colloquium-journal. – 2019. № 2-3(26). – С. 9-11.
4. Байханов И. Б. Обеспечение безопасности образовательных организаций в ходе реализации проекта «Наша новая школа» / И. Б. Байханов // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 6. – С. 21-24.
5. Баталова А. Ш. Современные технологии для современных учеников / А. Ш. Баталова, З. И. Гадаборшева // Материалы Международной научно-практической конференции «Шаг в науку». – 2019. – С. 459-465.
6. Берендяева Л. А. Особенности применения интерактивных методов в преподавании дисциплин естественнонаучного цикла / Л. А. Берендяева, И. В. Конева, А. В. Конев, Т. П. Мицуля, А. С. Старун // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2015. – № 2. – С. 17-24.
7. Бриленок Н. Б. Роль мотивации в формировании ценностных ориентиров на здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте / Н. Б. Бриленок // Наука и научный потенциал – основа устойчивого инновационного развития общества. – 2020. – С. 135-137.
8. Васютина И. В. Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» / И. В. Васютина, А. А. Симонова // Теория и

практика образования в современном мире. – Чита : Молодой ученый, 2018. – С. 15-22.

9. Воедилова И. А. Кейс-технология в методике экологического образования младших школьников: актуальные аспекты / И. А. Воедилова, Ю. М. Гришаева // География и геоэкология: проблемы науки, практики и образования. – 2016. – С. 298-304.

10. Волошина О. С. Методика кейс технологий в образовании / О. С. Волошина // Всероссийский педагогический форум. – 2020. – № 2. – С. 144-149.

11. Габдулина И. О. Начальная школа как важный пропедевтический этап предпрофессиональной подготовки (анализ УМК) / И. О. Габдулина, П. В. Ефремцева, Т. А. Маслова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 92-1. – С. 77-81.

12. Гильманшина С. И. Кейс-технология: комплект кейсов по современным технологиям воспитания / С. И. Гильманшина, А. Р. Камалеева, Н. А. Ноздрин ; БГТУ. – Казань : Вестфалика, 2021. – 159 с. – ISBN 978-5-9222-1522-0.

13. Грузкова С. Ю. Кейс-метод: история разработки и использования метода в образовании / С. Ю. Грузкова, А. Р. Камалеева // Современные исследования научных проблем. – 2013. – № 6. – С. 65-73.

14. Джабагова С. С. Интерактивное обучение как способ мотивации интереса к изучению дисциплин естественнонаучного цикла / С. С. Джабагова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «АПК России: образование, наука, производство». – 2022. – С. 38-42.

15. Дзедзисова А. К. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках «Окружающий мир» / А. К. Дзедзисова, В. Р. Бетеева // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. – 2019. – С. 177-181.

16. Добротин Д. Ю. Использование кейс-технологии для подготовки учителя к организации исследовательской деятельности младших школьников / Д. Ю. Добротин, И. Н. Добротина // Вестник МГПУ. – 2015. – № 4(34). С. 47-53.

17. Дьяченко И. В. Кейс-технология как инструмент реализации проектно-исследовательской деятельности школьников по географии / И. В. Дьяченко, И. В. Шимлина // Современное географическое образование: проблемы и перспективы развития. – Москва : Перо, 2021. – С. 69-73.

18. Ерёмина М. Ю. Потенциал кейсового метода / М. Ю. Ерёмина // Школьные технологии. – 2008. – № 5. – С. 58-66.

19. Жестков В. А. секрет успешного обучения – укрепление здоровья школьника / В. А. Жестков // Начальная школа. – 2022. – № 9. – С. 65-69.

20. Исмадова Н. Г. Использование интерактивных технологий обучения на уроках «Окружающий мир» в начальной школе / Н. Г. Исмадова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 94. – С. 63-65.

21. Исследовательские кейсы для детей младшего школьного возраста : методическое пособие для педагогов, родителей, тьюторов, наставников исследовательских работ детей / Н. И. Нескоромных, С. В. Воробьёва, Т. Г. Гагерова, Е. А. Калина, Е. А. Синченко, М. Г. Танцура, А. Л. Ховякова, Н. В. Черненко, Н. Г. Каспарян, А. О. Уразова ; МБУ ДО ЦТРИГО. – Сочи : МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2022. – 98 с.

22. Казакова А. А. Использование кейс-технологии в процессе подготовки учителей начальных классов / А. А. Казакова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2012. – № 2. – С. 206-210.

23. Калинина Л. В. Условия формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников : учеб. пособие /

Л. В. Калинина, К. А. Елецкая. – Иркутск : Иркут, 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-6043115-1-6.

24. Карсакова Н. Г. Применение кейс-технологии в образовательном процессе начальной школы / Н. Г. Карсакова, В. С. Борзов // Педагогическое образование: теория, практика и перспективы развития. – 2022. – С. 112-114.

25. Кильдирова Р. Р. Основы формирования здоровья детей / Р. Р. Кильдирова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов ; ГЭОТАР Медиа. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 143 с. – ISBN 978-5-7510-0404-0.

26. Кирсанова С. В. Роль учителя начальных классов в здоровьесберегающем процессе / С. В. Кирсанова, А. А. Пескова // Социальные отношения. – 2023. – № 1 (44). – С. 86-96.

27. Ключева М. И. Использование коммуникативно-познавательных кейсов в процессе формирования иноязычной профессионально-коммуникативной компетенции у студентов отделения «Сервис и туризм» / М. И. Ключева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 59-60.

28. Кобялковская О. А. ЗОЖ – путь к успеху / О. А. Кобялковская, Е. А. Чиркова, Е. А. Сулова // Калейдоскоп воспитательных событий. – 2022. – С. 215-218.

29. Кокаева И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учеб. пособие / И. Ю. Кокаева ; СОГУ. – Владикавказ : Изд-во СОГУ, 2019. – 174 с. – ISBN 978-5-8336-1016-9.

30. Кокаева И. Ю. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках «Окружающий мир» / И. Ю. Кокаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 151-154.

31. Комягина К. Н. Возможности и ограничения использования кейс-технологии в начальной школе / К. Н. Комягина // Научный поиск: первые шаги. – 2021. – С. 84-87.

32. Малозёмов О. Ю. Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека / О. Ю. Малозёмов, И. И. Малозёмова, Л. А. Рапопорт ; УГЛТУ. – Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2010. – 211 с. – ISBN 978-5-8057-0724-8.

33. Мамаева Н. А. Некоторые аспекты использования кейс-метода в учебном процессе / Н. А. Мамаева, Т. А. Триверт, Н. А. Черникова // Научный альманах. – 2015. – № 3. – С. 96-100.

34. Мантаев Х. З. Безопасность жизнедеятельности / Х. З. Мантаев, З. П. Оказова, З. В. Тотиков ; ЧГПУ. – Москва : АЛЕФ, 2020. – 250 с. – ISBN 978-5-00128-577-9.

35. Махотин Д. А. Метод анализа конкретных ситуаций (кейсов) как педагогическая технология / Д. А. Махотин // Вестник РМАТ. – 2014. – № 1. – С. 94-98.

36. Министерство здравоохранения РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ : официальный сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://minzdrav.gov.ru> (дата обращения 25.11.2023).

37. Оказова З. П. Сочетание кейс-метода с другими интерактивными и традиционными технологиями при формировании иноязычной профессиональной компетентности студентов экологических специальностей / З. П. Оказова, Ж. М. Блиева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 576-577.

38. Павлова Е. П. Формирование основ здорового образа жизни в воспитании младших школьников / Е. П. Павлова, В. О. Халикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77-1. – С. 226-228.

39. Пичугина Г. А. Структура обучающего кейса в организации учебного процесса / Г. А. Пичугина, А. И. Бондарчук // Гуманитарные балканские исследования. – 2019. – № 2(4). – С. 5-7.

40. Разумов А. Н. Здоровье здорового человека : учеб. пособие / А. Н. Разумов ; Медицина. – Москва : Изд-во Медицина, 1996. – 413 с. – ISBN 5-7386-0005-3.

41. Репинецкая Ю. С. Применение кейс-технологий в полной средней школе в контексте ФГОС / Ю. С. Репинецкая // Самарский научный вестник. – 2013. – № 4. – С. 127-129.

42. Рой А. В. Основы формирования культуры здоровья младших школьников / А. В. Рой, О.В. Гаврилина // Духовная ситуация времени. Россия XXI век. – 2021. – № 3-4 (26). – С. 16-18.

43. Сидоров Д. Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. – 89 с.

44. Стрекалова Н. Д. Разработка и применение учебных кейсов : практическое руководство / Н. Д. Стрекалова, В. Г. Белякова. – Санкт-Петербург : Отдел оперативной полиграфии НИУ ВШЭ, 2013. – 80 с. – ISBN 978-5-00055-008-3.

45. Ступинина С. Б. Технологии интерактивного обучения в высшей школе : учебно-методическое пособие / С. Б. Ступинина ; СГУ. – Саратов : Изд-во Наука, 2009. – 52 с. – ISBN 978-5-91272-909-6.

46. Устюжанин М. А. Сравнительный анализ игровой технологии и кейс-технологии / М. А. Устюжанин // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2020. – С. 49-50.

47. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – Москва : Просвещение, 2017. – 53 с.

48. Федянин Н. Чем «кейс» отличается от чемоданчика? / Н. Федянин, В. Давиденко // Социология образования. – 2002. – № 2. – С. 20-21.

49. Фёдорова Е. П. Использование кейс-метода на начальной ступени обучения как одно из условий эффективной реализации ФГОС НОО /

Е. П. Фёдорова // Актуальные вопросы профессиональной подготовки современного учителя начальной школы. – 2016. – № 3. – С. 53-58.

50. Цатурян С. А. Особенности использования кейс-технологий в обучении детей 6-10 лет (теоретический аспект) / С. А. Цатурян, О. А. Борзенкова // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен. – 2019. – С. 380-384

51. Цзинь И. Психолого-возрастные особенности школьников младшего школьного возраста / И. Цзинь, Ш. Ван, Ч. Гун // Образовательный форсайт. – 2021. – № 1 (9). – С. 226-230.

52. Чедов К. В. Физическая культура здоровый образ жизни / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова ; . – Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-7944-3481-1.

53. Шермазанова С. В. Использование кейс-технологии при обучении иностранным языкам / С. В. Шермазанова // Научный альманах. – 2015. – № 11-2(13). – С. 455-462.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Апробация исследования



Рисунок А.1 – Сертификат участника научно-практической конференции «Орлята-России: траектории развития социальной активности младших школьников»

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Классификация

Таблица Б.1 – Классификация видов «кейса»

<i>Вид кейса</i>	<i>Содержание кейса</i>	<i>Цель создания кейса</i>	<i>Основная обучающая, образовательная задача кейса</i>
Практический кейс	Жизненные ситуации	Познание, понимание жизни	Тренинг поведения
Обучающий кейс	Учебные (условные) ситуации	Понимание типичных характеристик ситуации	Анализ, осмысливание
Научно-исследовательский кейс	Исследовательские ситуации	Создание моделей ситуаций	Исследование, проектирование

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

(М. В. Гребневой)

Ф.И.О. _____

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

- a) мыло;
- b) зубная щетка;
- c) полотенце для тела;
- d) зубная паста;
- e) мочалка;
- f) тапочки;
- g) шампунь.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

- a) завтрак 8:00, обед 13:00, полдник 16:0, ужин 18:00;
- b) завтрак 9:00, обед 15:00, полдник 18:00, ужин 21:00.

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- a) Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи;
- b) Вера: зубы чистят утром и вечером;
- c) Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твоим друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- a) перед чтением книги;
- b) перед едой;
- c) перед посещением туалета;
- d) перед тем, как идешь гулять;
- e) после посещения туалета;
- f) после игры в баскетбол;
- g) после того, как заправил постель;
- h) после того, как поиграл с кошкой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- a) каждый день;
- b) 2-3 раза в неделю;
- c) 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- a) положить палец в рот;
- b) помазать ранку йодом;
- c) помазать кожу вокруг ранки йодом;
- d) подставить палец под кран с холодной водой.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- a) иметь много денег;
- b) иметь интересных друзей;
- c) много знать и уметь;
- d) быть красивым и привлекательным;
- e) быть здоровым;
- f) иметь любимую работу;
- g) быть самостоятельным;
- h) жить в счастливой семье.

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 из них:

- a) регулярные занятия спортом;
- b) деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать;
- c) знания о том, как заботиться о здоровье;
- d) хороший отдых;
- e) хорошие природные условия;
- f) возможность лечиться у хорошего врача;
- g) выполнение правил ЗОЖ.

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1» – ежедневно; «2» – несколько раз в неделю; «3» – очень редко или никогда.

- a) утренняя зарядка;
- b) прогулка на свежем воздухе;
- c) завтрак;
- d) сон не менее 8 часов;
- e) обед;
- f) занятия спортом;
- g) ужин;
- h) душ, ванна.

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» – проводятся интересно; «2» – проводятся неинтересно; «3» – не проводятся:

- a) уроки, обучающие здоровью;
- b) спортивные соревнования;
- c) викторины, конкурсы, игры;
- d) праздники на тему здоровья;
- e) классные часы о том, как заботиться о здоровье;
- f) показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Ключ и анализ диагностики

Таблица Г.1 – Ключ и анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

№	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация	
1	2	3	4	5	
Знание правил пользования средствами гигиены					
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов: достаточная осведомленность; 4 балла: недостаточная осведомленность; 0-2 балла: незнание правил пользования средствами гигиены.	
Осведомленность о правилах организации режима питания					
2	1 расписание 2 расписание	4 0		4 балла: ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов: не знает.	
Осведомленность о правилах личной гигиены					
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов: высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов: удовлетворительный уровень; 0-10 баллов: недостаточный уровень.	
4	Перед чтением Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 0 2 2			
5	Каждый день 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю	4 2 0			
Имеет сведения о правилах оказания первой помощи					
6	Положить палец в рот Подставить палец	0 0			4-6 баллов: ребенок осведомлен о правилах оказания

Таблица Г.2 – Ключ и анализ результатов экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья (Ю. В. Науменко)

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	
Суммарный балл										

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

(Ю. В. Науменко)

Ф.И.О. _____

Инструкция. Из приведенных десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни. Подробно представлена оценка результатов.

Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметить кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).

4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Результаты диагностики

Таблица Е.1 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни	N	%
Высокий (65-77)	2	7
Достаточный (46-64)	10	36
Недостаточный (21-45)	17	56
Отсутствует (0-20)	1	1

Таблица Е.2 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень ценностного отношения к здоровью	N	%
Высокий	1	3
Осознанное отношение	12	37
Недостаточно осознанное	17	57
Отсутствует сознательное отношение	1	3

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Текст «Здоровье и сила с овощами и фруктами»

Овощи и фрукты являются настоящими супергероями нашего питания! Давайте узнаем, почему они так важны для нашего организма.

Овощи – это наши незаменимые помощники для роста и развития. Они содержат много витаминов и минералов, которые делают нас сильными и здоровыми. Морковь помогает нам видеть лучше. Она содержит витамин А, который укрепляет наши глаза. Она также содержит витамин В3, который помогает работе мозга. Брокколи - настоящий источник силы! Она содержит витамин К, который укрепляет наши кости и зубы. Кроме того, брокколи полна клетчатки, которая помогает нашему пищеварению работать правильно.

Фрукты – это наши сладкие помощники для здоровья и энергии. Яблоки делают нас сильными и здоровыми. Они содержат витамин С, который помогает нашему организму бороться с болезнями. Они также содержат клетчатку, которая помогает нам чувствовать себя сытыми и дает энергию для игр и занятий. Груши – наши сочные друзья! Они содержат много витаминов и минералов, которые делают нас сильными и здоровыми. Они также содержат клетчатку, которая помогает нашему пищеварению работать правильно и предотвращает запоры.

Друзья, помните, что овощи и фрукты – это наши лучшие помощники для здоровья и силы! Они помогают нам расти крепкими, укрепляют наш иммунитет и дарят энергию для игр и занятий. Давайте всегда употреблять в пищу овощи и фрукты, чтобы быть настоящими супергероями!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Текст «Витамины для здоровья и энергии!»

Витамины – это волшебные вещества, которые помогают расти сильными и здоровыми. Они содержатся в еде и необходимы для нашего организма. Каждый витамин выполняет определённую задачу в организме.

Витамин А – помогает хорошо видеть и сохранять здоровье глаз. Вы можете найти его в морковке, тыкве и других оранжевых овощах.

Витамин В – даёт энергию и помогает работать мозгу. Есть разные виды витамина В, например, В1, В2, В6 и В12. Его можно встретить в яйцах, молоке, орехах и зеленых овощах.

Витамин С – укрепляет наш иммунитет и помогает бороться с простудой. Он находится в цитрусовых фруктах, таких как апельсины и лимоны, а также в клубнике и киви.

Витамин D – помогает костям расти и крепчать. Наше тело получает его от солнечного света, а также из рыбы и молочных продуктов.

Витамин Е – защищает нашу кожу от повреждений и помогает клеткам восстанавливаться. Есть в орехах, масле и злаках.

Каждый из этих витаминов имеет свою особую роль в нашем организме и помогает нам расти и развиваться. Поэтому важно есть разнообразную и здоровую пищу, чтобы мы получали все необходимые витамины.

Не забывайте, что фрукты, овощи и зелень – настоящие сокровища витаминов. Они делают нас сильными, энергичными и помогают нам быть здоровыми. Поэтому не забывайте добавлять их в свой рацион и наслаждаться их вкусом и пользой!

Всегда помните, что здоровье – это самое главное богатство, и витамины помогают нам его сохранить. Будьте здоровы и сильны!

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Вспомогательный материал для кейса «Как организовать своё время»

Таблица И.1 – Пример задания по теме «Режим дня»

N	Время суток	Наши занятия		
1	<p style="text-align: center;">Утро</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
2	<p style="text-align: center;">День</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
3	<p style="text-align: center;">Вечер</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
4	<p style="text-align: center;">Ночь</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
5				

Продолжение таблицы И.1

6				
7				
8				