

О. В. КОРЗЮК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ФАКТОР НА УРОКАХ ХИМИИ

Здоровье – величайшая человеческая ценность. Очевидно, что хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

Значительную роль в формировании культуры личности, в повышении интеллектуального, физического и духовного потенциала человека играет образование и просвещение, так как именно здоровье населения определяет в настоящее время перспективу развития и будущее любой страны [1]. Из всех факторов, детерминирующих здоровье, наибольшее значение имеет образ жизни человека. Можно сказать, что образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни [2].

На уроках химии открываются прекрасные возможности для развития валеологической грамотности учащихся. Создание и организация здоровьесберегающего урока – это достаточно сложный и творческий процесс, требующий от учителя знаний психологии, физиологии, гигиены и других наук. Школа остается той социальной структурой, в которой учащиеся не только могут сохранить свое здоровье, но и получить знания и устойчивые навыки здорового образа жизни. Здоровьесберегающему обучению способствует систематическая актуализация внимания учащихся на их здоровье, создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, профилактика различных заболеваний, а также пропаганда здорового образа жизни. Так, на уроках химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учащихся к своему здоровью [3]. Главным критерием такого урока является желание учащихся, уходя с урока, встретиться вновь с уроком химии, где комфортно, где есть душевное взаимодействие

ученика и учителя, где есть возможность творчески раскрыться, где интересно, а химия понятна.

Охрана здоровья обучаемого предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

С целью создания здорового психологического климата на уроках химии можно использовать активные формы обучения, такие как игровые методы (викторины, КВН) и проблемные задания [4]. Будучи вовлеченными в активную познавательную деятельность, учащиеся существенно меньше утомляются, дольше находятся на пике работоспособности. На уроках необходимо использовать также наглядность, занимательные упражнения, загадки по различным темам.

Например, при изучении темы «Предельные одноатомные спирты» особое внимание необходимо уделить вопросу о вреде алкоголя на формирующийся организм, провести урок-конференцию по негативному влиянию алкоголя на развитие умственных, физических и физиологических способностей подрастающего организма.

Во время изучения темы «Металлы» учащиеся могут выполнять исследовательские проекты, результаты которых наглядно демонстрируют роль микроэлементов в живых организмах: одни элементы необходимы организму человека, другие являются ядами даже в ничтожных количествах. Жизненно важными металлами для человека являются кальций, магний, железо, медь, кобальт, марганец, никель, цинк и др. Биохимически эти металлы участвуют в ключевых метаболических циклах: формировании скелета, образовании порфиринов и других важных циклических соединений; осуществляют перенос необходимых веществ; входят в состав митохондрий и других органелл. Однако многие из этих микроэлементов в больших количествах являются ядовитыми. Более подробно роль металлов в формировании здорового образа жизни можно рассмотреть на примере меди. В организме взрослого человека содержится около 70–100 мг меди. Особенно богаты ею печень и мозг. Примерно 30 % меди содержится в мышечной ткани. В обычных условиях человек получает в сутки не более 5 мг этого металла. Основное поступление меди в организм связано с пищей. Из общей суточной дозы усваивается 30–40 %. Особенно высока связь между дефицитом в организме меди и такими «болезнями века», как ишемическая болезнь сердца, рак, сахарный диабет, инфаркт миокарда, ожирение. Недостаток меди отрицательно влияет на умственную и физическую активность. Потребность в меди возрастает у детей, беременных женщин, людей пожилого возраста, при стрессах, значительных физических и умственных нагрузках. Однако высокая концентрация меди может

привести к нарушению функции центральной нервной системы. Эти интересные факты надолго остаются в памяти учащихся [5].

Во время проверки домашнего задания, а также закрепления изученного материала необходимо часто использовать такой прием здоровьесбережения, как «двигательная активность во время урока», когда к доске поочередно, сменяя друг друга, выходят один-два учащихся. Большое внимание необходимо уделять недопущению перегрузок в домашних заданиях. Для улучшения гигиенических условий обучения и, соответственно, укрепления здоровья обучаемых большое значение имеет экологическое пространство кабинета химии и личный пример поведения и образа жизни учителя, что мотивирует обучаемого к соблюдению норм и правил здорового образа жизни. Хочется верить, что к концу 11 класса учащиеся поймут, что химия не только наука формул, но и наука, глубоко связанная с нашей жизнью, и даже минимальный запас знаний поможет в жизни решить многие бытовые проблемы.

Таким образом, создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у обучаемых являются одними из основных направлений деятельности современного учителя химии. И если все учителя будут использовать это как систему, то результат будет очевиден.

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Именно здоровье мы должны беречь и воспитывать детей, заботящихся о своем здоровье.

Список использованной литературы

1. Ботникова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии и их роль в сохранении здоровья школьников / Е. А. Ботникова // Актуальные вопросы современной физиологии и медицины : материалы межрегион. науч.-практ. конф., 27–28 окт. 2010 г. – Ижевск, 2010. – С. 143–145.
2. Гуревич, К. Г. Введение в здоровый образ жизни / К. Г. Гуревич. – М. : МГМСУ, 2005. – 248 с.
3. Бутова, С. В. Оздоровительные упражнения на уроках / С. В. Бутова // Нач. школа. – 2006. – № 8. – С. 98–99.
4. Севрук, А. И. Здоровьесберегающий урок / А. И. Севрук, Е. А. Юнина // Школьные технологии. – 2004. – № 2. – С. 200–207.
5. Гаврилова, М. А. Создание воспитательной ситуации на уроках химии для реализации валеологического воспитания / М. А. Гаврилова // Сиб. пед. журн. – 2007. – № 11. – С. 328–334.