

Использование здоровьесберегающих технологий - на уроках химии

Использование современных образовательных технологий, обеспечивающих личностное развитие ребенка за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности в учебном процессе, можно рассматривать как ключевое условие повышения качества образования, снижения нагрузки учащихся, более эффективного использования учебного времени.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают совокупность приемов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум четыре требования:

- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- воспитание умения ребенка самостоятельно защищать себя от стрессов, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты;
- недопускание чрезмерной изнуряющей интеллектуальной нагрузки при усвоении учебного материала;
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантирует поддержание только благоприятного морально – психологического климата в коллективе.

Здоровьесберегающие образовательные технологии способствуют эмоциональному, духовно- нравственному, интеллектуальному развитию детей, формированию самооценки, позволяют создавать условия для саморазвития, проявления самостоятельности, инициативности, творческих способностей в разных видах деятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно- воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Химия – один из самых трудных предметов в школе, но у нее очень большие возможности. Предмет химии обладает значительным потенциалом в формировании у учащихся здорового образа жизни. На уроках химии можно сформировать у учащихся необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни, есть возможность с помощью здоровьесберегающих технологий научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Химия является одной из наук, где требуется создание безопасных условий обучения, а главное формирование у учащихся умений и навыков работы с реактивами в пределах требуемых нормативов.

Цель здоровьесберегающих технологий в обучении химии — это формирование из учащегося здорового полноправного члена общества, с правильным представлением о жизни, со своими взглядами и принципами. У каждого ребенка надо сформировать ответственность за свое здоровье. Знакомство с вредными воздействиями бытовых и производственных химических соединений на человека и природу — это необходимый обязательный компонент химического образования. Огромное значение для усвоения предмета, для повышения интереса к предмету имеет практическая направленность, уметь связать изучаемый материал с жизнью.

Это может быть запланированный "урок здоровья" по предмету, проводимый в конце изучения темы, урок повторения, урок обобщения. Такие предметные специальные уроки здоровья продумываются заранее и включаются учителями в тематическое планирование. Может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения: учитель связывает дату урока с событием, имеющим отношение к здоровью, - это ежеурочные минутки здоровья, возникающие из наблюдений учителя, связанные с вредными привычками.

На уроке химии стараемся культивировать потребность в здоровом образе жизни, в котором немаловажную роль играет правильное рациональное питание, легкоусвояемыми, богатыми ценными питательными компонентами продуктами. Например, при изучении темы «Полисахариды» заостряем внимание на трудном усвоении организмом человека пищи богатой крахмалом. Показываем, что процесс расщепления крахмала начинается уже при тепловой обработке крахмалсодержащих продуктов и затем еще не одна стадия расщепления протекает непосредственно в организме человека, пока не образуется глюкоза. На эти процессы человеческий организм затрачивает жизненную энергию и быстро изнашивается. Поэтому куда полезнее употреблять в пищу овощи и фрукты, содержащие глюкозу, фруктозу и другие моносахариды, которые в организме легко окисляются, питают его и служат источником энергии.

Здоровый образ жизни предусматривает отказ от вредных привычек. Употребление спиртного, наркотических средств, табакокурение недопустимо как для взрослых, так и для детей. Однако в реальной жизни мы наблюдаем часто негативный пример взрослых. Поэтому надо переубеждать детей, доказывать, что вредные привычки губят здоровье, укорачивают жизнь. Например, при изучении темы «Спирты» в курсе органической химии неустанно подчеркиваем, что этанол — это ядовитое наркотическое вещество, вызывающее зависимость. Основная

цель такого урока показать влияние алкогольных напитков на системы органов и организма в целом и способствовать формированию устойчивой мотивации на сохранение собственного здоровья. Спирт - сильнейшее водоотнимающее средство, приводящее к обезвоживанию организма. Быстро всосавшись в кровь, хорошо растворяясь в межклеточной жидкости, спирт поступает во все клетки организма. Учеными установлено, что, нарушая функции клеток, он вызывает их гибель: при употреблении 100 г пива погибает около 3000 клеток мозга, 100 г вина - 5000 клеток, 100 г водки - 7500, соприкосновение эритроцитов с молекулами спирта приводит к свертыванию кровяных клеток. При систематическом употреблении его происходит денатурация белков, а поэтому нарушение многих физиологических процессов и в конечном итоге гибель организма. В печени этанол под действием ферментов окисляется до уксусного альдегида, это очень ядовитое вещество, которое вызывает сильное отравление, сопровождающееся головокружением и рвотой.

Учащиеся, при подготовке к уроку подбирают отдельные факты уголовных происшествий, связанных с употреблением алкоголя, с отравлением суррогатными алкогольными продуктами и техническими жидкостями, метиловым спиртом.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю – предметнику.

Наша цель доступно объяснить учащимся, что химия это наука не только формул, но и наука, связанная с жизнью, и даже минимальные знания поможет в жизни решить многие бытовые проблемы.

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

1. Информационно–публицистический бюллетень «Просвещение», №8 (15), декабрь, 2007.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
5. <http://www.shkolnymir.info/>. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.