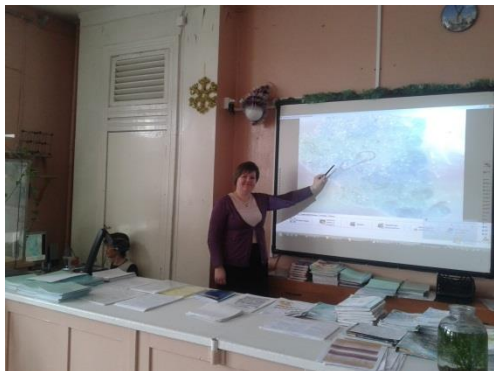


## «Формирование здоровьесберегающей среды на уроках химии»



Трусова Наталья Михайловна

учитель химии

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

с углубленным изучением отдельных предметов

г.Дубна

Московской области <http://sch1.goruno-dubna.ru/>

e-mail: [trusovanm.ru@mail.ru](mailto:trusovanm.ru@mail.ru)

### Аннотация.

Предлагаются основные направления формирования здоровьесберегающей среды на уроках при изучении химии.

Ключевые слова: уроках химии, изучении темы, ученику реальную возможность, здоровьесберегающей среды, образа жизни, здорового образа жизни, Здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровье учащихся, здоровье школьников, новый урок, здоровье человека, познавательной деятельности ученика, укрепление здоровья, собственного здоровья, укрепление здоровья учащихся.

Содержание:

1. Введение
2. Понятие о здоровьесберегающей среде в образовательном учреждении.
3. Основные показатели здоровьесберегающей среды.
4. Деятельность педагога по формированию здоровьесберегающей среды
5. Заключение

Здоровье – не отсутствие болезни,

а физическая, социальная,

психологическая гармония человека.

И.Т. Фролов, академик РАН, профессор

Почти 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели психологического и физического здоровья учащихся. На этом фоне снижается успеваемость учащихся, ухудшается их дисциплина, усиливается состояние тревожности. Все это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения, и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка. Такую среду принято называть здоровьесберегающей.

«Прежде чем сделать ребенка умным, сделай его здоровым и крепким» - эти слова Жан-Жака Руссо в настоящее время обретают особую актуальность, ведь здоровье в новых образовательных стандартах рассматривается как результат образовательной деятельности. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. И это та часть целого, на которую может оказать влияние школьный учитель. Термин «здоровьесбережение» в современной педагогической литературе является общепринятым. Он включает систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» и улучшение здоровья участников образовательного процесса – учащихся и учителей – с использованием здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие образовательные технологии, применяемые на уроке, можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации

обучения, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов. Анализируя современную педагогическую литературу и руководствуясь личным опытом можно выделить следующие факторы образовательного процесса, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни. Это умение отслеживать позитивные и негативные изменения в состоянии собственного здоровья и здоровья окружающих; умение составлять программу сохранения своего здоровья; умение создавать безопасную здоровьесберегающую образовательную среду; владение образовательными технологиями, сохраняющими здоровье учащихся; владение способами организации деятельности по профилактике и здоровьесбережению. Безопасная здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в образовательных учреждениях и семье. Такая среда в школе предоставляет ученику реальную возможность получить полноценное образование, адекватное его потребностям и интересам. Целью формирования здоровьесберегающей среды на уроках химии является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них навыков организации здорового образа жизни средствами предмета. Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его интеллектуальной и этической культуры, поэтому очень важно конструирование и осуществление каждого урока. Любая технология обучения должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, на формирование у них здорового образа жизни, а иначе кому нужны технологии, подрывающие здоровье. На уроках химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Сюда можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях. Учащимся необходимы физкультминутки на уроке, которые позволят им размять свое тело, расслабиться. Иногда, особенно в 8 классе, упражнения вплетаются в канву урока. Например, при изучении тем «Простые и сложные вещества», «Химические элементы и простые вещества», «Сложные вещества и смеси» и т.д. при названии элемента или простого вещества можно вставать или поднимать руки, подниматься на носки и др. Далеко не всем учащимся легко дается химия, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, группах, где ведомый более слабый ученик чувствует поддержку товарища. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Важно помнить, что отдых – это смена видов деятельности. В этой связи при планировании урока следует не допускать однообразной работы. Некоторым ученикам трудно запомнить даже несложный материал. Для этого полезно развивать зрительную память, часто использовать эксперимент, при его недоступности – виртуальную лабораторию. Это очень повышает интерес к предмету, помогает лучше усвоить изучаемый материал. При этом снижает нервно-психическое напряжение. Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание терминов, правил. Бывает, что ученик, понимающий смысл сложного термина, не может его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами. Огромное значение для повышения интереса к предмету имеет практическая направленность, умение связывать изучаемый материал с жизнью. Так, при изучении темы «Жиры» можно рассмотреть не только их строение и химические свойства, но и действие на организм таких любимых продуктов, как чипсы, и то, как избавиться от жирных пятен, уместно рассказать о холестерине. Холестерин – один из основных жиров. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала, однако при большом его содержании в крови холестерин приносит больше вреда, чем пользы. При изучении темы «Водородная связь» можно рассказать о том, что мокрые волосы расчесывать нельзя,

объясняя и связывая это с изучаемой темой. При изучении темы «Алюминий» рассматриваем свойства алюминиевой ткани и т.д.

«Широко распространяет химия руки свои в дела человеческие...» – говорил М.В. Ломоносов. И, действительно, это так. Куда ни взглянешь – продукты химического производства. Многие из них отрицательно влияют на организм детей. Поэтому на уроках необходимо учить, как из множества предложенных продуктов выбрать то, что меньше причинит вред здоровью. В 8 классе при изучении темы «Соли» уместно рассказать о вреде излишнего употребления поваренной соли. Организм человека быстро реагирует на нарушение солевого баланса появлением мышечной слабости, быстрой утомляемостью, потерей аппетита, возникновением неутомимой нужды. «Вино губит душу людей и их потомство» – эти слова Л.Н. Толстого служат эпиграфом к уроку «Токсическое воздействие этанола на организм человека: причины и последствия». Основная цель такого урока - показать влияние алкогольных напитков на системы органов и организма в целом и способствовать формированию устойчивой мотивации на сохранение собственного здоровья.

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

На уроках химии желательно использовать разнообразные типы уроков: игра-исследование, урок – путешествие, урок – расследование, урок – викторина, ролевые и деловые игры и многое другое. Каждый новый урок должен быть интересным и познавательным, чтобы школьники проявляли интерес к знаниям и стремление узнать что-то новое. Наличие на уроке оригинальных задач, юмористических шуток, высказываний, весёлых картинок и поговорок делают урок интереснее и не приводят к усталости. Одним из важных средств оценивания является похвала ученика. Похвала может выражаться словами - «хорошо», «молодец!», «ты справишься!». Могут использоваться и невербальные методы поощрения - аплодисменты, улыбка, жесты, мимика, и т.д. Вспоминается высказывание К.Д. Ушинского: «Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов». Доброжелательный эмоциональный тон педагога – важный момент ощущения безопасности учеником.

Каждый учитель химии хочет, чтобы его предмет вызывал глубокий интерес у школьников, чтобы ребята умели не только писать химические формулы и уравнения реакций, но и понимать химическую картину мира, умели логически мыслить, чтобы каждый урок был маленьким представлением, доставляющим радость и ученикам и учителю. Ученик может усвоить информацию только в собственной деятельности при заинтересованности предметом. Поэтому учителю нужно забыть о роли информатора, он должен исполнять роль организатора познавательной деятельности ученика. Важнейшим принципом дидактики, является принцип самостоятельного созидания знаний, который заключается в том, что знание учеником не получается в готовом виде, а создается им самим в результате организованной учителем определенной познавательной деятельности. Самостоятельное открытие малейшей крупицы знания учеником доставляет ему огромное удовольствие, позволяет ощутить свои возможности, возвышает его в собственных глазах. Эту положительную гамму эмоций школьник хранит в памяти, стремится пережить еще и еще раз. Так возникает интерес не просто к предмету, а что более ценно – к самому процессу познания – познавательный интерес. Развитию познавательных и творческих интересов у учащихся способствуют различные виды технологий: компьютерные технологии, технологии проблемного и исследовательского обучения, технология игрового обучения, использование тестов. Разнообразие видов деятельности снижает монотонность учебного труда и позитивно отражается на здоровье школьников. Учителя всегда чувствуют, когда дети устали, когда пропадает интерес, внимание становится рассеянным и предпринимают различные методические приемы, в том числе эмоциональные и динамические паузы. Физкультурные минутки препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки. Проводят их в то время, когда у учащихся появляются первые признаки

утомления: снижается активность, нарушается внимание. Чаще всего - на 15-25 минуте урока. Учащимися выполняется 4-5 упражнений, повторяемых по 5-6 раз. В комплекс подбираются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений (потягивания, прогибания, полунаклоны, различные движения рук). В физкультминутку обязательно нужно включать простейшие упражнения для глаз, неплохо проводить массаж биологически активных точек на теле. Тренировка дыхания, в свою очередь, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения.

Таким образом, формирование безопасной здоровьесберегающей среды на уроках химии зависит от грамотно организованной педагогической деятельности учителя. Здоровьесберегающая среда в школе предоставляет каждому ученику реальную возможность получать полноценное образование, адекватное его способностям, склонностям, возможностям, потребностям и интересам. При выполнении таких условий адаптивные возможности организма ребёнка соответствуют постоянным изменениям образовательной среды на каждом возрастном этапе.