

## **«Как сохранить здоровье ребенка на уроках химии»**

Землянухина Любовь Алексеевна,  
учитель химии и биологии.

**Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым.**

Жан Жак Руссо

В уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Проблема здорового поколения с каждым годом становится все более и более актуальной. Сегодня общество окончательно убедилось в том, что молодые люди постепенно теряют интерес к самим себе, к своему развитию, к своей судьбе и жизни в целом. Они не всегда задумываются о своем здоровье даже тогда, когда болеют и не серьезно относятся к любым внезапным проявлениям того или иного недуга.

Здоровье обучающихся – одна из острых проблем современной жизни. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества.

Работая в школе учителем химии на протяжении 28 лет, вижу, что в последние годы увеличивается заболеваемость среди детей, в том числе тех, кто идет в первый класс.

Причины ухудшения здоровья зависят от многого: наследственных факторов, неправильного отношения взрослых к своему здоровью и здоровью детей, отрицательного влияния окружающей среды.

Понятие “образ жизни” включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

В формировании представлений о здоровом образе жизни, о здоровье мы можем участвовать не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. При этом нам необходимо направить свои усилия на создание условий, позволяющих отодвинуть усталость и избежать переутомления учащихся.

Учебный день ребенка насыщен умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и продолжительное нахождение в статическом положении приводит к переутомлению.

Выявление причины такого развития детей, привело к решению – надо обратить внимание на их здоровье и на образ жизни.

Здоровье человека зависит (по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).

от образа жизни; состояния окружающей среды; наследственной программы; возможностей медицины

И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

1. Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроке (КВН, викторины, сказки, игра, головоломки, загадки);
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- загадок по различным темам;
- работа в группах и парах;
- поиск дополнительного материала по темам.

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

2. У обучающихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) Чередование различных видов учебной деятельности:

- опрос учащихся;
- работа с учебником;
- рассматривание наглядных пособий;
- ответы на вопросы;
- решение задач.

б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

- метод свободного выбора (беседа);
- активные методы (обсуждение в группах, ученик как исследователь).

Это снижает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) Проведение физкультурных минуток

- расслабление кистей рук. Устаёт рука – устаёт ребёнок;
- на координацию движений и психологическую разгрузку.

Очень химию мы любим!

Шеей влево, вправо крутим.

Воздух – это атмосфера,

Если правда, топай смело.

В атмосфере есть азот,

Делай вправо поворот.

Так же есть и кислород,

Делай влево поворот,

Благородные есть газы.

Мы попрыгаем по классу.

Чем выше вверх, тем воздух реже.

Друг другу улыбнулись нежно!

- предупреждение утомления глаз;

- на регуляцию психического состояния.

“Успокоение” (Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.)

Нам радостно, нам весело!

Смеёмся мы с утра

Но вот пришло мгновение,

Серьёзным стать пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,  
Головки опустили, ротики закрыли.  
И затихли на минутку,  
Чтоб не слышать даже шутку,  
Чтоб не видеть никого,  
А себя лишь одного!

(После медленного проговаривания этих слов выдерживается пауза, после которой дети приступают к работе.)

Эту задачу мы также решаем с помощью упражнений для глаз, которые укрепляют мышцы век, улучшают кровообращение и расслабление мышц глаз.

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптивных ресурсов организма школьников. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжения внутренних органов, работоспособность нервной системы.

г) Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

- эмоциональная мотивация в начале урока
- создание ситуации успеха

### 3. Экологическое пространство

- озеленение кабинета;
- освещение кабинета;
- проветривание кабинета.

### 4. Социализация личности ребёнка

- интегрированные уроки, направленные на укрепления здоровья.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

Здоровьесберегающий урок должен:

- воспитывать
- стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми
- учить их ощущать радость от каждого прожитого дня
- показывать им, что жизнь - это прекрасно
- вызывать у них позитивную самооценку».

Цель здоровьесберегающих технологий в обучении химии — это формирование из учащегося здорового полноправного члена общества, с правильным представлением о жизни, со своими взглядами и принципами. Вопрос охраны здоровья детей в настоящее время является злободневным и актуальным. Человек, не знающий о возможности негативного влияния на него химических соединений, поступающих в нашу жизнь в виде технических, хозяйственных и бытовых препаратов, перестает быть хозяином своего здоровья. Знакомство с вредными воздействиями бытовых и производственных химических соединений на человека и природу – это необходимый обязательный компонент химического образования

Назовём основные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60% и не более 75-80%;
- в содержательной части урока должны быть вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нём;
- количество видов учебной деятельности должно быть несколько;
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти и мышления;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физминутки.

*Источники:*

1. Научно – методический журнал «Классный руководитель» №6 М., 2013

- 2.Интернет «Здоровьесберегающие технологии», [http\\bankrabort.Com\\wolk](http://bankrabort.Com/wolk) – 62709. Html & similar = 1, 2013
- 3.Лопухина И.С. Стихи и упражнения для развития ребенка. - Спб.:Дельта, 2000 -336
- 4.Здоровьесберегающее образование / научно-практический журнал. – М., 2009. - № 2. – 128 с.