

2. Любимова Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре / Ю.В. Любимова. – Спб.: СпбГАФК, 2004. – 22 с.

3. Н.Ф. оглыАгаев Проблемы повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой/ Н.Ф. оглыАгаев//Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, г. Нижний Новгород, Россия

4. РФ Федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ (в ред. Федерального закона от 10.01.2003 N 15-ФЗ)

## **ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ХИМИЯ»**

**Парфенова А.И., Андреев И.А., Гессе Ж.Ф., Линдиман А.В.**

Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», г. Иваново, Россия

В одном из своих выступлений президент Российской Федерации В.В. Путин сказал: «Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех». Тем самым была обозначена первостепенная задача государства и общества – проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся, которую нужно решать на всех уровнях общества. По этой причине в деятельности образовательных учреждений большая роль отводится мотивации обучающихся на здоровый образ жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни, соблюдении гигиенических требований, соблюдении режима дня и режима питания, о пагубном влиянии вредных привычек можно осуществлять не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. Не

вызывает сомнения тот факт, что от общего физического и эмоционального состояния обучающихся зависит насколько хорошо они усвоят материал занятия. Если в начальной школе снять напряжение у обучающихся достаточно просто (можно выполнить несколько упражнений, нацеленных на снятие усталости с кистей рук после продолжительного письма, на координацию движений, психологическую разгрузку в виде чтения стихов и отдых для глаз), то для более старших обучающихся это сделать сложнее.

Фактором опасности для здоровья обучающихся является однообразие и пассивность на занятиях, поэтому в организации учебного процесса в рамках здоровьесберегающих технологий уместно использовать различные приемы, арсенал которых зависит от уровня педагогического мастерства педагога. Прежде всего, необходимо чередование различных видов учебной деятельности. Это может быть письменный опрос обучающихся в виде тестовых заданий, диктант на знание основных формул и определений, работа со справочными пособиями, использование информационных технологий для переключения внимания, работа в парах, устные ответы обучающихся и т.д. При решении задач у доски частично решается проблема, связанная с недостатком двигательной активности. В военных вузах соблюдение воинских взаимоотношений при ответах на вопросы преподавателя в ходе занятия снимает вопрос о недостатке двигательной активности в течение занятия.

Немаловажную роль в сохранении здоровья и снижении утомляемости играет так называемое экологическое пространство [1; с. 87], включающее в себя проветривание аудиторий для поддержания постоянной концентрации кислорода в воздухе, озеленение кабинета, освещение и т.д.

Еще одна составляющая здоровья – это психофизиологические и социальные факторы. Для обеспечения благополучия учителю, преподавателю необходимо соблюдать не авторитарные отношения, «учитель – ученик», а отношения – «человек – человек». Для снятия эмоционального нервного напряжения обучающихся необходимо создание комфортного психологического климата, основанного на следующих факторах:

а) взаимной доброжелательности между преподавателем и обучающимися,

б) отсутствие боязни у обучающихся получить неудовлетворительную оценку,

в) оптимальный темп занятия (ориентация на среднего обучающегося) и т. д.

С точки зрения обучающихся, преподавателю следует подобрать оптимальное соотношение материала, излагаемого простым и доступным языком, и материала, преподносимого с использованием химической технологии. Непонимание в течение длительного времени обучающимися материала по причине использования “книжного типа речи” преподавателем может спровоцировать чувство дискомфорта у обучающихся и нервное напряжение, чего следует избегать.

Элементы здоровьесберегающих технологий должны присутствовать как в вводной, так и основной части занятия. В рамках изучения такой дисциплины как «Химия» обязательное проведение инструктажа по охране труда при проведении лабораторных занятий позволяет сделать акцент «что будет, если».

Часто вопросы охраны здоровья обучающихся сливаются воедино с учебными дисциплинами. Тема «Спирты и их влияние на организм человека» рассказывает о вредном действии алкоголя на организм. При проведении практических занятий по дисциплине «Химия» при решении задач можно показать необходимость соблюдения норм пищевой гигиены и необходимость отказа от сублимированных продуктов питания. Так, например, при изучении химической кинетики уместно подчеркнуть необходимость соблюдения условий хранения продуктов, нарушение которых может привести к отравлению.

Пример 1: Для каждого продукта питания на упаковке указаны дата изготовления и срок хранения продукта при конкретной температуре. Магазинам не всегда удаётся соблюдать условия хранения, а в быту люди иногда забывают о необходимости их соблюдать. Зная условия рекомендуемого

хранения, можно оценить срок хранения продукта. Итак, имеется торт с кремом, срок хранения которого 4 дня при температуре +5°C. Как долго этот торт можно хранить при температуре +25°C? Упустим само решение задачи, приведем ответ: если хранить торт при температуре +25°C вместо +5°C, то он может храниться во времени в 9 раз меньше, а именно: 4 суток = 96 часов, тогда  $96/9 = 1,5$  часа.

При рассмотрении основных понятий и законов химии можно выгодно проиллюстрировать влияние компонентов пищи на здоровье человека. Пример 2: сублимированная еда (лапша быстрого приготовления, сухие завтраки, супы из пакетиков) содержат консервант – глутамат натрия, превышение допустимой нормы которого вызывает боль в желудке, сонливость, тошноту. Допустимая суточная норма данного вещества для взрослого человека составляет 1,5 г, а для детей в 2 раза меньше. Рассчитать количество консерванта в 5 тоннах сублимированного картофеля, если известно, что на каждый килограмм продукта добавили по 27 г глутамата натрия. Определить превышена норма или нет, сделать соответствующий вывод.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии могут быть вполне успешно реализованы непосредственно с помощью образовательного процесса. Последствия негативного влияния на здоровье человека различных факторов могут быть рассмотрены в рамках химического образования (и грамотно спланированного самообразования). Следует отметить тот факт, что рациональное использование рабочего времени в ходе занятия и соблюдение концепции здоровьесберегающих технологий будет способствовать развитию концентрации внимания и познавательных способностей обучающихся, а также снижению эмоционального напряжения.

#### Список литературы

1. Палжанова А.Ш. Здоровьесберегающие образовательные технологии как фактор повышения мотивации учащихся на уроках химии и биологии / А.Ш. Палжанова // Педагогическое мастерство: материалы III межд. науч. конф. – Москва. М.: Буки-Веди, 2013. – С. 85-89.