

Ж. Ф. Гессе, А. В. Линдиман, Л. Н. Чеснокова

Zh. F. Gesse, A. V. Lindiman, L. N. Chesnokova

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС
России», Иваново

«Ivanovo Fire Rescue Academy of State Firefighting Service of Ministry of
Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Elimination of Consequences
of Natural Disasters, Ivanovo

zhenni.gesse@mail.ru, lindiman@list.ru, lnch2407@mail.ru

О сохранении здоровья в рамках химического образования

About health saving in chemical education

Аннотация. В работе рассматривается здоровьесберегающая среда и ее способы реализации в образовательном процессе. Подчеркнуто, что рациональное использование рабочего времени в ходе занятия и поддержание здоровьесберегающей среды способствует развитию концентрации внимания и познавательных способностей обучающихся, а также снижению эмоционального напряжения.

Abstract. This paper considers the health saving medium and its implementation methods in the educational process. It is emphasized that the rational use of time during lectures and maintaining of health saving promotes development of attention concentration and cognitive abilities of students and reducing of emotional stress.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии.

Keywords: health, health saving medium, health saving technologies.

В современном мире редко можно встретить абсолютно здорового человека. Недаром в народе иногда шутят «Нет здоровых людей, есть недообследованные». Последствия родовых травм, неправильное питание, отсутствие четкого распорядка дня с детства отрицательно влияет на физическое и психическое развитие человека. По этой причине первостепенной

задачей государства и образовательных учреждений особенно является проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Формирование правильных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, соблюдении гигиенических требований, соблюдении режима дня и режима питания, о пагубном влиянии вредных привычек у обучающихся способствует формированию здоровьесберегающей среды в коллективе.

В рамках создания здоровьесберегающих технологий приоритетными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации обучающихся;
- рациональная организация двигательной активности обучающихся, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- организация рационального питания обучающихся;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки обучающихся;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди обучающихся (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий [1].

Фактором опасности для здоровья курсантов, студентов и слушателей 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 (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, малых группах, устные ответы обучающихся) При решении задач у доски частично решается проблема, связанная с недостатком двигательной активности.

Немаловажную роль в сохранении здоровья и снижении утомляемости обучающихся играет так называемое экологическое пространство [2], включающее в себя проветривание аудиторий для поддержания постоянной концентрации кислорода в воздухе, озеленение кабинета, освещение и др.

Еще одна составляющая здоровья – это психофизиологические и социальные факторы. 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.

Зачастую формирование правильных представлений о здоровье и необходимости соблюдения санитарно-гигиенических требований можно сформировать в ходе решения задач. На практических занятиях по дисциплине «Химия» удобно использовать ситуационные задачи. К примеру, задача, в условии которой имеются данные об условиях хранения продуктов:

задача 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 $+5^{\circ}\text{C}$. Как долго этот торт можно хранить при температуре $+25^{\circ}\text{C}$? Упустим само решение задачи, приведем ответ: если хранить торт при температуре $+25^{\circ}\text{C}$ вместо $+5^{\circ}\text{C}$, то он может храниться во времени в 9 раз меньше, а именно: 4 суток = 96 часов, тогда $96/9 = 1,5$ часа.

В качестве вывода к задаче уместно подчеркивать необходимость соблюдения условий хранения продуктов, нарушение которых может привести к отравлению. При рассмотрении основных понятий и законов химии можно выгодно проиллюстрировать влияние компонентов пищи на здоровье человека:

задача 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.

Особое значение для формирования здорового образа жизни обучающихся имеет валеологическое образование, нацеленное на непрерывный процесс усвоения ценностей и понятий, для формирования навыков, умений и отношений, которые, в свою очередь, необходимы для осознания и оценки собственного здоровья. В сохранении здоровья важное значение имеет мотивация обучающихся к ведению и соблюдению здорового образа жизни, которая предопределяет качество обучения, приобретение профессионально значимых качеств и обуславливает необходимость проведения здоровьесберегающих программ.

Таким образом, здоровьесберегающая среда может быть вполне успешно реализована в образовательном процессе. Последствия негативного влияния на

здоровье человека различных факторов и необходимость укрепления здоровья обучающихся могут быть рассмотрены в рамках химического образования (и грамотно спланированного самообразования). Следует отметить тот факт, что рациональное использование рабочего времени в ходе занятия и поддержание здоровьесберегающей среды будет способствовать развитию концентрации внимания и познавательных способностей обучающихся, а также снижению эмоционального напряжения.

Список литературы

1. Михеева, Т.М. Здоровьесберегающие технологии в вузе [Текст] / Т.М. Михеева, М.В. Степанова Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2012. С. 2915-2920.
2. Палжанова А.Ш. Здоровьесберегающие образовательные технологии как фактор повышения мотивации учащихся на уроках химии и биологии [Текст] / А.Ш. Палжанова // Педагогическое мастерство: материалы III межд. науч. конф Москва. М.: Буки-Веди, 2013. С. 85-89