

УДК 54:372.8

Е.К. АНТОНЮК

Беларусь, Брест, БрГТУ

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ХИМИИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Важная проблема сегодняшней жизни – здоровье людей. Без здорового подрастающего поколения нет будущего. А в условиях продолжающегося обострения социально-экономических проблем и демографического спада задача сохранения здоровья подрастающего поколения стоит весьма остро. В связи с этим особую актуальность приобретает формирование у учащихся знаний и навыков, необходимых для анализа и планирования собственного поведения, направленного на осуществление здорового образа жизни.

Главная ценность жизни – здоровье. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Но отклонения в здоровье в зрелом и пожилом возрасте, формирующиеся в детстве и молодости, часто являются нарушением гигиенических норм жизни.

Гигиеническое обучение и воспитание – одно из основных направлений пропаганды здорового образа жизни. Одна из важнейших задач данного обучения и воспитания учащихся – выработка у них правильных позиций и поведения, касающихся сохранения и укрепления как своего здоровья, так и здоровья окружающих людей. Для достижения этой цели необходимо убедить школьников в том, что здоровье как индивидуальное, так и общественное, определяется взаимодействием многочисленных факторов – тех, которые помогают сохранить и укрепить здоровье, и тех, которые оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека, нарушая здоровый образ жизни [1]. Таким образом, можно говорить о возрастающей роли гигиенического обучения и воспитания учащихся. Наилучшей формой прохождения гигиенического материала является урок. А уроки химии являются теми уроками, где может успешно осуществляться гигиеническое обучение и воспитание. Знания, получаемые в школе по химии, не очень часто используются в повседневной жизни. Но, тем не менее, именно этот предмет может стать источником знаний о здоровье.

В частности, при изучении темы, в которой рассматривается состав воздуха, следует акцентировать внимание на важность соблюдения санитарно-гигиенических требований в учебных помещениях. Вдыхание воздуха с повышенным содержанием CO_2 , водяных паров, пыли приводит к проникновению и оседанию в дыхательных путях и альвеолах пылевых частиц, повышая предрасположенность к легочным заболеваниям. Кроме того, длительное пребывание в закрытых помещениях, в которых заметно нарастает бактериальная загрязненность, что приводит к увеличению болезнетворных микробов, может привести к развитию различных инфекционных заболеваний [2, с. 91].

В теме «Вода» можно полнее раскрыть роль воды в жизнедеятельности организма: все превращения веществ проходят в водной среде, вода растворяет вещества, поступившие в организм, и вместе с минеральными веществами участвует в построении клеток и различных реакциях организма. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человек должен потреблять в сутки до 2 л при правильном пищевом режиме и нормальной температуре окружающей среды. Здесь же следует отметить, что при приеме воды важно соблюдать гигиенические требования к ней.

Разносторонние гигиенические знания учащиеся могут получить при изучении свойств галогенов. Хлор, наряду с другими веществами, играет важную роль в жизнедеятельности организма. Хлориды крови и мочи участвуют в обеспечении кислотно-щелочного равновесия, в поддержании водно-солевого обмена организма, входят в состав соляной кислоты желудочного сока. Помимо этого соединения хлора продолжают использовать в обеззараживании воды и помещений.

Физиологическая роль фтора состоит в активном участии его в процессе развития зубов, в формировании дентина и зубной эмали. Существенное значение приобретает фтор при процессах костеобразования. Характерным для фтора является то, что для организма неблагоприятен как его избыток, так и недостаток.

Изучение темы «Минеральные удобрения» приобретает особое значение. В настоящее время применяются различные удобрения, ядохимикаты, которые при попадании в организм могут привести к различным отравлениям. Все это говорит о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Изучение органической химии предполагает дальнейшее углубление гигиенических знаний учащихся. Тема «Бензол» – борьба с курением на научной основе, т.к. показывает, что вещества, образующиеся при курении и являющиеся одной из составных частей табачного дыма, а также табачный деготь обладают раздражающим и канцерогенным действием. Следует акцентировать внимание на последствия «активного и пассивного куре-

ния». Тема «Спирты» – активное антиалкогольное воспитание, которое показывает механизм воздействия спиртов на деятельность различных органов и систем, особенно растущего организма. Рассмотрение тем «Жиры», «Углеводы», «Белки» позволяет ознакомить учащихся с физиолого-гигиеническими основами питания. Донести до них информацию, что рациональное, полноценное в количественном и качественном отношении питание, обеспечивает жизнедеятельность, рост и развитие человека, его физическую и умственную работоспособность, высокую сопротивляемость к воздействию отрицательных факторов внешней среды [2, с. 94] и т.д.

Акцентирование внимания учащихся на данных вопросах, определенных моментах и проблемах приводит их к пониманию того, что организм человека – сложная химическая система, которая не может функционировать самостоятельно без взаимосвязи с окружающей средой. А также способствует совершенствованию гигиенического воспитания, которое призвано решать вопросы охраны здоровья, и направлено на улучшение физического развития и состояния здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андросова, Н. А. Курение – фактор риска / Н. А. Андросова // Биология в школе. – 1990. – № 3. – С. 16–18.
2. Шарипова, Д. Д. Совершенствование гигиенических знаний школьников / Д. Д. Шарипова // Химия в школе. – 1989. – № 5 – С. 91–95.