**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ И ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

Автор-составитель: Склярова Ольга Николаевна

Должность: преподаватель высшей категории

Наименование образовательного учреждения (полное):

государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение Челябинской области

«Политехнический колледж»

455038, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Карла Маркса, д. 158   
Телефоны: (3519) 58-03-38  
Факс: (3519) 34-34-41   
Сайт: <http://magpk.valuehost.ru/index.php>  
Эл. почта: [info@magpk.ru](mailto:info@magpk.ru)

«*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

*В.АСухомлинский*

Современный уровень развития образовательной системы ставит вопрос, как обеспечить высококачественное обучение каждого студента и усвоение им знаний, умений и навыков в объеме стандарта образования, не навредив здоровью.

В уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов развития. Проблема здорового поколения с каждым годом становится 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.

Период учебы – это период взросления студента и привития интереса к здоровому образу жизни, становления его как личности, формирования и коррекции представлений о жизненных ценностях, это период формирования умений заботы о своем здоровье.

Здоровьесберегающее обучение и воспитание студентов предполагает реализацию принципов здорового образа жизни, базирующихся на психолого-педагогических и медико-экологических основах, направленных на сохранение духовного, интеллектуального и физического благополучия. Дисциплины ОП.02 Органическая химия и ЕН.02 Общая и неорганичекая химия неразрывно связаны с жизнедеятельностью человека, а студент станет взрослым, будет работать по избранной специальности, заниматься развитием общества и поэтому работа преподавателя химии – бесконечный поиск. Внедрение здоровьесберегающих технологий в химические дисциплины, обусловлено необходимостью формирования осознанного отношения студентов к своему здоровью.

Работа преподавателя должна быть направлена на отказ студентов от разрушителей здоровья: курения, употребления спиртных напитков, психотропных и наркотических средств, а так же употребления продуктов быстрого питания, средств бытовой химии содержащих токсины и яды. Нужно учить студентов не только правильно питаться, но и правильно применять средства бытовой химии, косметику и парфюмерию, состав и влияние на организм зачастую нам бывают неизвестны. Таким образом, знакомство студентов с веществами их химическими, физическими и биохимическими свойствами и составом, это необходимый и важный процесс в формировании у студентов стремления к здоровому образу жизни.

Формированиездоровьесберегающей образовательной среды осуществляется на учебных занятиях.Например, при изучении Общей и неорганической химии студенты знакомятся с угарным и углекислым газами. Преподаватель обращает внимание на физиологическое действие угарного газа на организм человека. Угарный газ считается кровяным ядом, так как первостепенно поражает клетки крови (эритроциты). В норме эритроциты переносят кислород органам и тканям с помощью специального белка – гемоглобина. Попадая в кровь, угарный газ плотно связывается с гемоглобином, образуя губительное соединение – карбоксигемоглобин. При этом эритроциты теряют способность переносить кислород и доставлять его к жизненно важным органам. Весь организм начинает испытывать кислородное голодание (гипоксия).

Нервные клетки чувствительны к недостатку кислорода. И поэтому первые симптомы отравления угарным газом связаны с нарушением работы нервной системы (головная боль, головокружение, тошнота, нарушение координации). На практических занятиях по общей и неорганической химии студенты решают задачи со здоровьесберегающим компонентом. Условие задачи: Рассчитайте массу хлорида натрия, необходимого для образования соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке, массовая доля которой в желудочном соке 0,4-0,5 %. За сутки в желудке человека выделяется 800 мл желудочного сока плотностью 1,065 г/ см 3. Таким образом, за сутки необходимо потреблять 6,8 г хлорида натрия.

При изучении тем «Спирты и фенолы» и «Ароматические углеводороды» в дисциплине органической химии, подробно рассматриваются вопросы о влиянии спиртов, фенолов и других веществ этой группы на здоровье человека и природу. Особенно важно показать студентам действие алкоголя и наркотиков на подрастающий, развивающийся организм. Алкогольная и наркотическая эйфория особенно вредна тем, что требует постоянного повторения, у человека вырабатывается болезненная привычка испытывать это состояние вновь и вновь. А ведь эти вещества – яды. При изучении данной темы рационально использовать нетрадиционную форму обучения: урок – суд над спиртами и табаком, урок – практикум, конференцию. На такие уроки можно и нужно приглашать медицинского работника, который грамотно расскажет о вреде спиртов, фенолов и других психотропных веществ на здоровье подростка и природы. Хорошие результаты по данной теме дает показ фильмов по антитабачной, антинаркотической и антиалкогольной пропаганде. После просмотра фильма, студенты готовы к диалогу и беседе, и большая часть подростков задумывается о вреде и ущербе который наносят себе сами курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды осуществляется и на внеклассных мероприятиях. При проведении классного часа на тему «Продукты вместо лекарств» студенты провели лабораторное исследование влияние аспирина и парацетамола на мышечную ткань человека.

Исходные реактивы: водный раствор аспирина (С9H8O4), водный раствор парацетамола (C13H16N3OH), липовый отвар, отвар мяты перечной, раствор хлорида железа (FeCl3). В качестве мышечной ткани использовано мясо говядины.

Присутствие фенолов фиксировали по изменению окраски с коричневой на фиолетовую. Время проведения опытов 24 часа.

Результаты исследований:

Проведя опыты, получили следующие результаты:

1) При взаимодействии водного раствора аспирина и парацетамола с животной тканью наблюдалась бурная реакция: изменение окраски мышечной ткани, изменение структуры мышечных волокон. Мясо после опыта стало более жёстким (по консистенции ближе к варённому).  
2) При взаимодействии липового отвара и отвара мяты перечной с животной тканью наблюдалось осветление ткани (мясо сохранило свой естественный цвет).  
3) Качественная реакция на фенолы в пробирке с водным раствором аспирина. Наблюдалось изменение окраски до розовой. Конечные продукты – салициловая кислота и уксусная кислота. Фенолов нет.  
4) Качественная реакция на фенолы в пробирке с водным раствором парацетамола. Наблюдалось изменение окраски до фиолетового, что свидетельствует о присутствии фенолов.  
5) Качественная реакция на фенолы в пробирке с отваром липы. Наблюдалось небольшое изменение окраски. Фенолов нет.  
6) Качественная реакция на фенолы в пробирке с отваром мяты перечной. Наблюдалось небольшое изменение окраски. Фенолов нет.

Итак, результаты опытов доказывают, что использование отваров липы и мяты в качестве лечебных жаропонижающих препаратов более приемлемо, чем использование лекарственных средств (аспирина, парацетамола), так как отвары липы и мяты не вызывают изменений структуры живых тканей. Опытным путём также доказано присутствие фенолов в парацетамоле.

Несмотря на бурное развитие фармакологической индустрии, учёным до сих пор не удалось создать ни одного лекарства без побочных эффектов. Об этом надо помнить каждому из нас: потому что, почувствовав недомогание, мы в первую очередь идём к врачу, потом – в аптеку, и начинается процесс лечения, который часто выражается в бессистемном приёме лекарств. Зачастую использование средств народной медицины (отваров различных трав) является более безопасным для здоровья человека, чем приём лекарств.

На классном часе «Правильное питание – залог здоровья» большое внимание уделялось питанию студентов в современных условиях. Питание на западный манер, к сожалению, стало нормой и среди россиян. Всевозможные гамбургеры, картофель фри – прямой путь к плохому самочувствию. В "быстрой пище" обилие жира и углеводов, а значит, и лишних калорий. При этом пользы абсолютно никакой: это пустая для организма еда преобразуется в лишний жир, который откладывается на теле, и, кроме эстетического аспекта, создаёт трудности с пищеварением, неприятные ощущения: вздутие, тяжесть в животе. Ну и самое страшное – в фастфуде большое содержание "плохого" холестерина, который формирует атеросклеротические бляшки и болезни сердечно-сосудистой системы. А, скажем, масло, используемое по многу раз! Кому нужен пирожок с начинкой из канцерогенов и токсинов, которые вызывают злокачественные опухоли желудка и кишечника?

Нужно запомнить три принципа питания, которые лежат в основе его рациональности: умеренность, разнообразие и режим приёма пищи. Если человек кушает два раза в день, он чрезмерно нагружает свой пищеварительный тракт. Ученые доказали: семьдесят процентов нашего здоровья зависят от особенностей питания, и лишь тридцать процентов в равных долях - от медицинских обследований с лечением и от генетической предрасположенности. Для нормальной жизнедеятельности необходим четырехразовый приём пищи в течение суток. Интервал между приёмами не должен превышать четыре-пять часов. В течение рабочего дня нужно получить до шестидесяти процентов суточной калорийности рациона. Поэтому до смены и в рабочее время необходимо полноценное горячее питание с завтраком и обедом, за которыми организм насыщается белками, витаминами и микроэлементами. Особенно велика потребность работников тяжёлого физического труда в продуктах, содержащих животный белок. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, восприимчивость к простудам.

Цель здоровьесберегающих технологий – это формирование из студента здорового полноправного члена общества, с правильным представлением о жизни, со своими взглядами и принципами. Человек, не знающий о возможности негативного влияния на него химических соединений, поступающих в нашу жизнь в виде пищевых, 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 и формированияздоровьесберегающей образовательной среды.