**«*Здоровьесберегающие технологии на уроках химии».***

**Учитель химии МОУ «Гимназия №1» О. Д. Лобанова.**

Охрана здоровья детей является приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительным трудом. Однако в России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, деградация личности, рост алкоголизма, наркомании, разрушение института семьи, увеличение детской смертности, рост инфекционных заболеваний.

Ухудшение состояния здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу, то есть процесс обучения в школе является фактором риска для здоровья учащихся. Стремительно увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний. Половина детей школьного возраста 7-9 лет и более 80 % старшеклассников имеют хронические болезни, растет число отклонений в нервно-психическом здоровье. По официальным данным, только 10% российских школьников можно считать в этом плане относительно здоровыми. К такому выводу пришли медики, проанализировав данные о состоянии здоровья школьников за последние 20 лет.

 Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ***здоровье*** *- это состояние полного физического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов*.

 Основными показателями здорового ученика являются:

* умение преодолевать усталость (физический аспект);
* проявление хороших умственных способностей, любознательности, воображения, способности к самообучаемости (интеллектуальный аспект);
* честность, самокритичность (нравственное здоровье);
* коммуникабельность (социальное здоровье);
* уравновешенность (эмоциональный аспект);
* биологическое значение движения для растущего и развивающегося организма имеет особое значение как фактор, способствующий физиологическому развитию и воспитанию личности в целом.

 Выделены следующие факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся:

* недостаток двигательной активности учащихся;
* несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса;
* перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
* несовершенство учебных программ и технологий;
* авторитарный стиль преподавания;
* отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
* неправильное питание учащихся;
* низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья.

Учитель должен владеть всем арсеналом методических приемов, чтобы адаптировать ученика к условиям обучения, вовлечь в учебный процесс.

На своих уроках я стараюсь создать доверительную атмосферу, исключить стрессы, обусловленные ошибками при выполнении заданий, незнании учебного материала.

 Для предупреждения перегрузки стараюсь чередовать различные виды деятельности, включать динамические паузы, разгрузочные игры, создавать условия для проявления творческой активности детей.

В качестве физкультминуток я часто использую, например, такие задания.

1. **Я буду называть формулы веществ. Вы определяете класс веществ и соответствующий вариант поднимается.**

1 вариант – оксиды; 2 вариант – основания; 3 вариант – кислоты; 4 вариант – соли.

NaOH, KCl, CO, HCl, SO2,Mg(OH)2, H3PO4, Na2SO4, CuS, P2O5, Al(OH)3, H2CO3

**2. Если вы согласны со следующими утверждениями, то кивайте, если нет, то отрицательно помашите головой.**

1) Растворимые в воде основания называются щелочами. *(Да)*

2) Все кислоты растворимы в воде. *(Нет)*

3) Оксиды бывают только газообразными. *(Нет)*

4) Хлорид натрия называют поваренной солью. *(Да)*

5) Соли угольной кислоты называются нитратами. *(Нет)*

6) Степень окисления железа всегда +2. *(Нет)*

7) В воздухе содержится 78% азота по объёму. *(Да)*

8) Молекула углекислого газа содержит атомы углерода и кислорода. *(Да)*

9) Лакмус в кислотах красный. *(Да)*

10) Номер периода показывает заряд ядра атома элемента. *(Нет)*

11) Алюминий, железо, медь – это металлы. *(Да)*

12) Молекулы и атомы ─ электронейтральные частицы. *(Да)*

 Такие упражнения не требуют особой подготовки для учителя, не занимают много времени на уроке, позволяют учащимся подвигаться.

 Я считаю, что формальные, изо дня в день повторяющиеся методы ведения уроков вызывают у детей утомление, пассивность, потерю интереса к учебе. Обучение не будет эффективным, если у учащихся не вызвать заинтересованного отношения к изучаемой проблеме, если не предоставить им возможность самостоятельного приобретения знаний. Заинтересовать ребят, привлечь их внимание к теме урока можно нетрадиционной подачей материала: необычным вступлением, стихотворением, интересным фактом, экспериментом. Например, тему «Вода» в 9 классах я начинаю с краткого сообщения о значении воды для живых существ: так, кровь содержит 90% воды, мышцы- 75%, глаз – 99%, даже кости содержат 28%. Потеря 25% воды ведет к гибели. А урок в 9 классах по теме «Алюминий» начинаю так: «Однажды к римскому императору Тиберию пришел незнакомец и принес в дар ему чашу из серебристого легкого металла. Боясь, что новый металл с его интересными свойствами обесценит его сокровища из золота и серебра, император отрубил незнакомцу голову, а мастерскую его разрушил, чтобы никому неповадно было заниматься производством опасного металла. Что это был за металл, из которого была сделана чаша?»

Известно, новая информация лучше воспринимается, если задействованы различные каналы: кинетический, визуальный, аудиальный. Например, от просто прочитанного в памяти остается 10% информации, от услышанного - 20%, от увиденного - 30%, а от того, что добывается в результате самостоятельной практической деятельности – 90%. Поэтому, большое внимание в работе с учащимися, я уделяю самостоятельным работам разных видов. Особое место в поддержании интереса к предмету занимает игра. Игра посильна даже слабому ученику, так как в игре более важным является находчивость, сообразительность, чем знания предмета. Игра развивает способности, воображение. В игре трудный, но нужный материал запоминается лучше и легче, а процесс обучения делается увлекательнее и интереснее. Наиболее популярны в предмете химии деловые игры, путешествия по Периодической системе, викторины. Любят дети сказки, ребусы, кроссворды, загадки, сами с удовольствием их составляют. Например, изучая тему «Химические элементы» в 7 классах я использую игру: «Исключите из группы элементов «лишний», то есть элемент, который не подходит по какому-либо признаку к другим». Ученики, даже слабые, с интересом выполняют такие задания. Таким образом, во время урока снижается напряжение, легче в процессе игры запоминаются химические знаки. При повторении и обобщении материала использую обобщающие схемы, в которых в образной форме дается краткая информация по той или иной теме. Опорные схемы способствуют более эффективному усвоению материала, учащимся легче запомнить и повторить пройденный материал.

На своих уроках я использую индивидуальный подход к учащимся, предлагая разноуровневые задания. Также стараюсь использовать дополнительный материал, затрагивающий экологические вопросы: обязательно обсуждаем с учащимися, что такое «кислотные дожди», «дымовые завесы над промышленными предприятиями и мегаполисами», «озоновые дыры», «парниковый эффект», убеждая в необходимости охраны окружающей среды, от чего в большой степени и зависит их здоровье.

В IV четверти у детей чувствуется особая усталость, наблюдается снижение внимания, работоспособности. В это время я стараюсь работать по возможности без письменного домашнего задания.

Особый интерес у учащихся вызывают практические работы и лабораторные опыты, на которых необходимо соблюдение правил техники безопасности при работе с веществами в химической лаборатории. Обязательно обращаю внимание учащихся, что в повседневной жизни мы постоянно используем изделия и вещества, полученные путём химических превращений. Более того, не подозревая, в быту человек сам часто осуществляет химические реакции, пользуется препаратами бытовой химии, которые содержат кислоты, щёлочи. Поэтому часто обращаю внимание на необходимость соблюдения правил техники безопасности и в повседневной жизни во избежание несчастных случаев.

 В воспитании здорового поколения большая роль принадлежит внеклассной работе. Будучи классным руководителем, провожу беседы «О здоровом образе жизни», знакомлю учащихся не только с медицинским, но и правовым, психологическим аспектами этой проблемы. Это позволяет искоренить дурные привычки, предупредить различные заболевания.

 Таким образом, через уроки химии, внеклассные мероприятия осуществляется связь с жизнью, воспитание физически и нравственно здоровой личности, способной к самореализации.