***Уроки физики и формирование здорового образа жизни учащихся.***

В школе физика рассматривается как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет содержит мощный потенциал по развитию мышления, формированию мировоззрения, раскрытию целостной картины мира через основные законы и принципы природы, воспитанию эстетического чувства, а также по формированию здорового образа жизни учащихся.

Новый Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования формулирует цели, ключевые задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья.

Один из важнейших факторов здоровья - это организация учебной деятельности:

1.строгая дозировка учебной нагрузки

2. построение урока с учетом особенностей класса

3. проведение физкультминуток

4. соблюдение гигиенических требований

5. благоприятный эмоциональный настрой

Т.к. основная форма образовательного процесса – это урок, и поэтому, каким он будет, зависит непосредственно от учителя. Соблюдение всех факторов влияющих как на здоровье ребенка, так и на формирование культуры здоровья, позволяет создать благоприятный эмоциональный настрой для успешной деятельности.

На уроках физики вопросам сохранения здоровья уделяется достаточное внимание. Важно, чтобы дети задумывались о своем здоровье не потому, что к этому призывает учитель или ребенок испытывает недомогание, а дети должны прийти к внутреннему убеждению, пониманию необходимости беречь здоровье и почему это так важно. Содержание уроков физики открывает широкие возможности для здоровьясбережения, позволяет формировать заинтересованность учащихся в сохранении здоровья.

Приведу примеры некоторых уроков на которых можно поднять вопрос о вреде курения.

7 класс – диффузия, 8 класс - Атмосферное давление и окружающая среда и т.д.

Сравнительная характеристика вдыхаемой дозы ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении (к вопросу о диффузии).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Активный  курильщик | Пассивный  курильщик |
| Составные части | Вдыхаемая доза, мг (1 сигарета) | |
| Угарный газ | 18,4 | 9,2 |
| Оксид азота | 0,3 | 0,2 |
| Альдегиды | 0,8 | 0,2 |
| Цианид | 0,2 | 0,005 |
| Акролеин | 0,1 | 0,01 |
| Твердые и жидкие вещества | 25,3 | 2,3 |
| Никотин | 2,1 | 0,04 |

При изучении темы *«Механическое движение»*, решаются так называемые «транспортных задач».

1. Время реакции водителя на возникшую опасность составляет в среднем 0,8 с. Какой путь пройдет за это время автобус, если скорость его была 54 км/ч? (12м).

2.Успеет ли водитель начать торможение, если на расстоянии 4 метров от него на дорогу неожиданно выбежал пешеход? Скорость машины 36 км/ч, время реакции водителя 1 секунда. (Нет, т.к. скорость машины 10 м/с).

3. Каково назначение ремней безопасности в легковых автомашинах?

Решение таких задач убеждает ребят в необходимости знания и выполнения правил дорожного движения.

При изучение темы *«Электромагнитное поле»* необходжимо сформулировать правила электромагнитной безопасности:

1. Необходимо следить за тем, чтобы дети находились на достаточном расстоянии от работающих электробытовых приборов.

2. Включайте микроволновую печь на кухне, когда семья еще не собралась за столом, и не стойте от нее на расстоянии ближе, чем 1 метр.

3. Работайте на компьютере по 30 мин, с 10 минутными перерывами.

4. Отодвиньте компьютер от кровати, на которой вы спите

5. Не храните телефоны в карманах сорочек, брюк.

6. Не оставляйте включенный телевизор в комнате, из которой ушли, особенно в спальне.

7. Если даже на час встаете из-за компьютера, выключайте его.

При изучении темы *«Тепловые явления»*, можно составить с учащимися инструкции по безопасности на кухне. Обучающие игры помогают сделать процесс обучения интересным и творческим, материал, опирающийся на жизненный опыт, легче усваивается, а полученные знания используются на практике

1. Для чего при наливании в стакан крутого кипятка в него предварительно опускают ложку?
2. Почему опытные хозяйки предпочитают жарить на чугунных сковородках, а не на алюминиевых?
3. Когда скорее остынет чайник с кипятком, когда его поставили на лёд, или когда лёд положили на крышку чайника?
4. Почему ручки у самовара пластмассовые?
5. Почему 100-градусный пар обжигает сильнее воды такой же температуры?
6. Кипит ли вода внутри макарон?
7. Почему при длительной варке сосисок в натуральной оболочке она лопается?
8. Почему при раскатывании слоёного теста скалка должна быть постоянно холодной? Что для этого можно сделать?
9. Чтобы мороженое быстрее растаяло, его слегка разминают ложкой. Зачем?

Вопросы здоровьесбережения, рассматриваются во всех темах курса физики, всё это позволяет, опираясь на основные законы природы и достижения науки и техники, формировать культуру здоровья и здорового образа жизни.

**Список литературы:**

1. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно?- М.: Просвещение, 1989.
2. Журнал Физика в школе.- 1992. №1-2
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.
4. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
5. pedsovet.ru
6. nsportal.ru