**Здоровьесберегающие технологии на уроках химии**

Подготовила: Сушкова Е.В.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.  
 Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования.

Успешность обучения учащихся в школе определяется уровнем состояния их здоровья. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение учащихся в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения.  
 Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.  
 Следует учесть, что утомительность урока не является следствием какой-либо одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов.

**Термин «здоровьесбережение»**в настоящее время широко применяется. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.  
Правило 1. Правильная организация урока  
Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необ­ходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Химия – один из наиболее сложных предметов, для успешного освоения которого необходим логический тип мышления учащегося. В современном информационном потоке увеличилась доля визуальной информации, отличающейся эмоциональностью и доступностью. Благодаря этому учащиеся стали менее восприимчивы к рациональному стилю информации, предлагаемому в учебном процессе. Неблагоприятным фактором для здоровья учащихся является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков.

По данным исследований психологов уровень тревожности учащихся значительно превышает норму, большая часть их постоянно или часто испытывают учебный стресс. Учитель дает задание, которое превышает реальные возможности ученика, а затем жестко требует его выполнения. У учащихся возникает чувство вины, а затем и неприязни к предмету и педагогу.

Поэтому современные технологии воспитания, ориентированные на укрепление здоровья должны строиться на стимулировании, прежде всего их положительных чувств: успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности. Если учащийся понимает изучаемый материал, у него появляется интерес к предмету и процесс обучения становится успешным. Если ученик не понимает материал, у него формируется чувство неполноценности, ущербности. Возникает отчуждение между учителем и учеником. Чтобы этого не происходило, процесс обучения должен быть дифференцированным.

 На уроках я использую следующие приемы здоровьесбережения:

- *обстановка и гигиенические условия в классе*: температура 18-200, свежесть воздуха, освещение класса и доски, отсутствие посторонних звуков;

*- снятие эмоционального напряжения*путем применения:

игровых технологий (игра-минутка «Найди ошибку», «Крестики-нолики», «Узнай меня». «Убери лишнее», «Агент 007», «Что в черном ящике?» Например, при изучении кислотных и основных оксидов, которые ученики часто путают, можно провести игру «Сели-встали»: если учитель называет основный оксид – ученики встают, если кислотный оксид – сидят. Это способствует запоминанию материала и одновременно происходит физкультминутка.

На уроках можно использовать кроссворды, задачи-загадки,

В своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса:

1. Образовательный процесс должен носить творческий характер.

Включение учащихся в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

— Игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (игры, викторины).

— Подвижными играми на переменах

— Наглядности

— Занимательных упражнений

— Творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему, кроссворды, ребусы).

Все это способствует развитию коммуникативных навыков,  двигательной активности, концентрации внимания,  воображения, познавательных способностей,  снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) Чередование различных видов учебной деятельности:

* опрос учащихся
* запись основных моментов нового материала
* чтение
* слушание
* рассказ
* рассматривание наглядных пособий
* ответы на вопросы
* решение задач
* Норма 4-7 видов за урок.

 б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

* метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия).
* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь).
* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценки).

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) Проведение физкультурных минуток. (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмо, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз )

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма студентов. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы.

В своей работе я применяю ***дифференцированный подход*** в обучении. При выполнении самостоятельной работы обучающимися учитывается уровень развития учащегося. Мы применяем задания с трехуровневой дифференциацией – для учащихся с высокими, средними и низкими учебными возможностями.

***-Создание благоприятного психологического климата на уроке.*** Доброжелательная обстановка, улыбка учителя, спокойная беседа, похвала, тактичное исправление допущенных ошибок.

**- *Использование средств интерактивного обучения.***

Компьютер с мультимедийным проектором позволяют на уроке реализовывать современные технологии и поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Использование интерактивных обучающих программ вызывают интерес у учащихся, снимая напряжение. Стимулируя учащихся к творческой деятельности, можно предложить им создание презентаций на изучаемую тему. Во избежание переутомления компьютер необходимо использовать на уроке – не более 15 минут.

**- *Включение в урок оздоровительных моментов****:* физкультминутки, гимнастику для глаз (через 20 минут после начала урока).

– В содержательную часть урока я включаю ***вопросы, связанные со здоровьем учащихся*,** способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нём. На уроках знакомлю с воздействием различных веществ на организм человека. А при изучении серной и азотной кислоты обращаю внимание на воздействие оксидов серы и азота на состав атмосферы, образование кислотных дождей. При изучении оксидов углерода говорю о содержании их в табачном дыме и т.д.

Таким образом формирование здоровьесберегающей среды на уроках химии зависит от грамотно организованной педагогической деятельности учителя.  Но не следует забывать, что значимое место придается и здоровью самого педагога, который не только должен иметь собственное понимание сути процесса здоровьесбережения и здоровье укрепления учащегося, но и сам обладать достаточно высоким уровнем здоровья. Вынужденное превышение нормативных нагрузок, специфика содержания и характера труда, отличающегося повышенной напряженностью и большой ответственностью, является одной из причин неблагополучия физического и психического состояния учителя. Постоянное переутомление, невротические, психосоматические и вегетативные расстройства, снижающие сопротивляемость организма к инфекциям, хронические заболевания создают постоянную угрозу здоровья учителя. Личный пример педагога является важным фактором воспитания культуры здоровья у учащихся.