

Вишневська Л.В., Іванищук С.М., Попович
Т.А., Рябініна Г.О.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ХІМІЇ

Херсонський державний університет

Ключові слова:

здоровий спосіб життя, життєві компетенції, шкільний курс

Одне із завдань школи, як наголошується у Національній доктрині розвитку освіти України, полягає не лише у підготовці вихованців до самостійного життя з наданням для цього необхідної освіти, а також у збереженні і зміцненні їх власного здоров'я.

Дослідженнями провідних вчених Національної академії педагогічних наук України доведено, що формування такої компоненти особистості школяра можливо за умови залучення до цього процесу змісту всіх природничих дисциплін. При цьому першочергове значення віддається біології та хімії. Вивчення хімії, зокрема, спрямоване на виконання таких завдань, як формування навичок безпечного поводження з речовинами у побуті та на виробництві та культури ведення здорового способу життя [1-2].

Слід зауважити, що більшість школярів та їх батьків у нашій країні мають дуже поверхневе уявлення про фактори, які впливають на формування здорового способу життя. За даними проведеного нами опитування, підлітки (15-16 років) вважають основними факторами, які негативно впливають на їх здоров'я, стан навколишнього середовища, стресові ситуації, спадковість, вживання неякісної їжі, а також паління та вживання наркотичних засобів. Батьки, до цих основних факторів, які вказали їх діти, і які дійсно мають безпосереднє відношення до здоров'я, додають низьку якість медичної

допомоги і недостатню увагу вчителів питанню культури ведення здорового способу життя [2].

Створюється враження, що у проблемах зі здоров'ям (своїм чи своїх рідних), є винними всі, крім особисто кожного з них і їх вчинків. І це, незважаючи на те, що в шкільній програмі передбачено викладання таких дисциплін як основи безпеки життєдіяльності та основи здоров'я, де учні отримують базові знання про власне здоров'я і способи його збереження [3].

У такій ситуації, процес формування культури здорового способу життя школярів має відбуватися комплексно із залученням більшості загальноосвітніх шкільних дисциплін, позашкільних навчальних закладів, батьків, засобів масової інформації, зусилля яких має бути спрямовано на появу у школярів стійких переконань у необхідності дбайливого, усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найважливіших людських цінностей [3-4].

Аналіз змісту поняття здорового способу життя свідчить, що його можна характеризувати інтегрованим показником, який містить різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Стани цих елементів в свою чергу є індикаторами (показниками) цього феномену як в загальносуспільному, так і особистісному контексті [5].

Найважливішими з показників здорового способу життя є система харчування, умови побуту, рівень рухової активності та деякі їх окремі прояви. До кожного з них має відношення шкільний курс хімії, який, з точки зору наукової інтерпретації, може формувати стійкі переконання дбайливого ставлення до власного здоров'я засобами свого предмета [3, 6].

Харчування як процес споживання якісної питної води, якісних і екологічно чистих харчових продуктів, які містять необхідну кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів є показовим чинником здорового способу життя [1-2].

Умови побуту визначаються якістю житла, способами

масивного і акт безпеки на те найбільш значущим фактором впливу, що інформован

Цілеспрямований спосіб життя можливостей Але питання способів життя перш за все, важливості достатній стосовно власного зд нестача ос бути здорові такі індикатори можливост життя – ці З іншого б який обум життя. Той спрямований добробуту потенційні індикатори здоров'я складно ставленні Увага в цілому

«Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації»

пасивного і активного відпочинку, рівнем психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності. В цьому компоненті найбільш значущими є питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів, тощо) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, а також ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок [1-7].

Цілеспрямоване розв'язання проблем здорового способу життя, звичайно, не може оминати питання, щодо можливостей його реалізації молоддю в існуючих умовах. Але питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя є надзвичайно суб'єктивним, тому що воно, перш за все, детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично пропонувати такі індикатори, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому існує декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я – теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні до нього друзів і знайомих [3-7].

Увага зі сторони вчителів хімії, батьків, друзів, суспільства в цілому, до глобальних проблем чистоти повітря і води,

вивченню біологічної ролі кисню, вуглекислого газу, озону, води, основних неорганічних і органічних речовин, згубної дії алкоголю, тютюнопаління, наркотиків мають відігравати провідну роль у формуванні стійкої мотивації до здорового способу життя, збереження довкілля у планетарному масштабі і особистого здоров'я [7-8].

Як приклад приведемо фрагмент однієї компоненти формування елементів здорового способу життя на уроках хімії у 11 класі.

Так, в темі 2 «Органічні сполуки» на уроці «Харчові добавки та Е-числа» розвиваємо в учнів вміння аналізу маркування харчових продуктів по змісту етикеток, сприяємо формуванню соціальної, інформаційної, пізнавальної, здоров'язберігаючої компетенції. Повідомляємо, що харчові добавки – це речовини, які додаються в технологічних цілях в харчові продукти в процесі виробництва, упаковки, транспортування або зберігання для надання їм бажаних властивостей, наприклад, певного аромату (ароматизатори), кольору (барвники), тривалості зберігання (консерванти), смаку, консистенції і т. п. Всі вони мають ту чи іншу хімічну природу і в залежності від концентрації та здатності акумулюватись в організмі, можуть бути досить шкідливими.

Звертаємо увагу школярів на особливо небезпечні харчові добавки:

E950 – замінник цукру, на упаковках газованих напоїв його вказують як ацесульфам калію ($C_4H_4KNO_4S$). Дослідження показали, що ця речовина провокує розвиток пухлин і негативно впливає на серцево-судинну систему, з часом викликає звикання. Безпечна доза вживання добавки має складати не більше 1 грама на добу.

E 951 – аспартам, цукрозамінник. Національна асоціація безалкогольних напоїв (NSDA) звернулася з протестом, в якому зазначила хімічну нестабільність аспартаму: при нагріванні до 30°C аспартам з газованій воді розпадається на формальдегід, метанол і фенілаланін. В організмі людини

«Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації»

метанол (метиловий або деревний спирт) перетворюється у формальдегід, а потім у мурашину кислоту. Формальдегід – речовина з різким запахом, канцероген класу А. Фенілаланін стає токсичним в поєднанні з іншими амінокислотами і білками. Є 92 документально підтверджених випадки отруєння аспартамом. Симптоми отруєння: втрата дотику, головні болі, втома, запаморочення, нудота, сильне серцебиття, збільшення ваги, дратівливість, втрата пам'яті, тривожний стан, затуманений зір, висип, припадки, втрата зору.

E338 – ортофосфатна кислота, хімічна формула якої H_3PO_4 викликає подразнення очей і шкірних покривів, здатна приєднувати йони Кальцію, вимивати його з кісток, що небезпечно розвитком остеопорозу, при якому виникає підвищена ламкість кісток. Харчову ортофосфатну кислоту застосовують у виробництві газованої води і для отримання солей (порошки для виготовлення печива і сухарів).

E 211 – бензоат натрію, відхаркувальний засіб, консервант харчових продуктів у виробництві повидла, мармеладу, меланжу, кільки, кетової ікри, плодово-ягідних соків, напівфабрикатів. Бензойну кислоту (*E 210*), бензоат натрію (*E 211*) і бензоат калію (*E 212*) вводять в деякі харчові продукти в якості бактерицидних і протигрибкових засобів (джеми, фруктові соки, маринади і фруктові йогурти). Харчові добавки *E210* і *E211* можуть привести до злоякісних пухлин. Справа в тому, що при з'єднанні з вітаміном С утворюється бензен, який пошкоджує клітини нашого організму і може викликати онкологічні захворювання [8].

Для аналізу якості харчових продуктів щодо вмісту в них таких харчових добавок, на уроках хімії учням пропонуються етикетки однієї групи товарів різних виробників (на розсуд вчителя або за вибором учнів). Наприклад, кетчуп томатний, йогурт полуничний, майонез, сік з м'якоттю, солодкий газований напій. Таким чином учні мають переконатись у тому, що за ними залишається право вибору, а саме вживати чи не вживати цей продукт. Таке право вибору їм надають

компетентнісні знання з хімії.

Отже шкільний курс хімії з точки зору наукової інтерпретації, може формувати стійкі переконання дбайливого ставлення до власного здоров'я засобами свого предмета.

Література:

1. Барна М.М. До питання оцінки фахової підготовки майбутніх педагогів (соціальний аспект) / М.М. Барна, Ю.Ф. Пачковський // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 1997. – № 1. – С.34-37.
2. Базелюк І. І. Дидактичні матеріали з хімії (8 клас) [Текст] : Посібник для вчителя / І.І. Базелюк, Л.П. Величко. – К.: Педагогічна преса, 1998. – 88 с. – (Нове в методиці).
3. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни / сост.: В. В. Балабанова, Т. А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2002. – 154с.
4. Білявський Г.О., Фурдуй Р.С. Основи екологічних знань: Підручник. –К.: Либідь, 1997. – 288 с.
5. Василенко Л.Б. Класний керівник здоров'я учнів. Від кремнієвих різців і до наших днів: Методичний посібник / Л.Б. Василенко. – Харків : Скорпіон, 2005.– 132 с.
6. Гаврилiна В.В. Хiмiя та екологiя / В.В. Гаврилiна // Хiмiя. – 2007 р. – №20. –С.32-37.
7. Хiмiя навколо нас: запитання та вiдповiдi / Г. Мальченко; Т. Вороненко. – К.: Шкiльний свiт, 2009. – 128 с.
8. <http://korysniporady.com.ua/xarchovi-dobavki-korisni-ta-shkidlivi-kiasifikaciya-i-vpiiv-na-organizm-iyudini>.