***Из опыта работы***

***по формированию ответственного отношения к здоровью***

***через внеклассные мероприятия***

***учителя биологии высшей квалификационной категории***

***МБОУ «Гимназия №7 имени Героя России С. В. Василева» г. Брянска***

***Ворониной Елены Валериановны***

**Классный час «Мой дом – моя крепость»**

***Цель:***

способствовать формированию ответственного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

***Задачи:***

- расширение знаний учащихся о влиянии на здоровье человека экологического состояния его жилища; обеспечение возможности в проявлении своей эрудиции в данных вопросах и расширении собственного кругозора;

- рекомендации по улучшению, оптимизации экологического состояния жилища;

- убеждение учащихся в том, что своим правильным образом жизни они могут снизить до минимума влияние негативных факторов окружающей среды на собственное здоровье и на здоровье членов своей семьи и тем самым активно способствовать его сохранению и укреплению, побудить их к реальным действиям в данном направлении с привлечением всех членов семьи.



***Основные методические рекомендации:***

Данное внеклассное мероприятие можно проводить в 5- 11 классах, меняя, соответственно, сложность и глубину содержания, научность рассматриваемых вопросов. Можно провести как отдельный классный час, так и целую их серию, посвятив разным аспектам экологии жилища (безопасность воздуха, безопасность воды и пищи, животные – желанные и нежеланные обитатели жилища и т. п.) отдельные встречи, беседы. Можно пригласить родителей учащихся на данное мероприятие, привлечь их к беседе как специалистов. Для оформления помещения можно использовать экологические рисунки, плакаты, листовки, стенгазеты, в том числе подготовленные самими учащимися. Во вступительном слове классному руководителю стоит напомнить воспитанникам о ценности здоровья, о том, что основными его факторами являются образ жизни и окружающая среда, что от самого человека во многом зависит формирование, сохранение и укрепление собственного здоровья. Далее идет беседа по принципу «вопрос – ответ» с дополнениями учителя и учащихся, комментариями, рекомендациями. Подводя итоги мероприятия, можно не только устно отметить наиболее активных, эрудированных участников, но и наградить их призами. Мероприятие можно завершить небольшой литературно-музыкальной композицией экологической направленности.

***Основные вопросы и примерные ответы:***

1. В: Как вы понимаете смысл поговорки «Мой дом – моя крепость»?

О: Дома, как нигде, человек вправе чувствовать себя защищено, безопасно, причем не только физически, но и психически, морально.

2. В: Назовите известные вам меры по оздоровлению воздуха жилых помещений.

О: Проветривание; вытяжные приборы; борьба с пылью и поддержание чистоты в целом; комнатные растения; отказ от использования в спальных комнатах телевизора, компьютера, электронных будильников и т. п.; мебель и строительно-отделочные материалы экологически чистые, сертифицированные…

3. В: Известно, что жители сырых квартир и домов чаще болеют туберкулезом, ревматизмом, хроническим бронхитом и др. Каковы меры борьбы с повышенной влажностью?

О: Улучшить отопление; чаще проветривать жилище; не зашторивать окна, чтобы не препятствовать проникновению в жилище солнечного света; стены не окрашивать масляной краской…

4. В: Какие вредные вещества содержит воздух непроветренных помещений?

О: Более 200 вредных веществ люди могут выдыхать и выделять через кожу вместе с потом: углекислый газ, угарный газ, метан, аммиак, альдегиды, кетоны…

5. В: Известно, что свежий воздух содержит много отрицательных ионов. Каково их влияние на организм?

О: Они тонизируют вегетативную нервную систему через периферические рецепторы, заложенные в коже, в слизистых оболочках верхних дыхательных путей. Тем самым они повышают жизненный тонус, способствуют бодрости и хорошему настроению.

6. В: Как сделать водопроводную воду максимально пригодной для питья и приготовления пищи?

О: Использовать бытовые фильтры для очистки воды; отстаивать воду (в течение нескольких часов, на дно емкости можно положить серебряную ложку или монету); кипятить воду; вымораживать воду.

7. В: Чем опасна для здоровья поломка холодильника?

О: Порчей продуктов (особенно быстро портятся мясо, рыба, творог), отравлениями.

8. В: Какова роль хорошего, правильно организованного освещения в жилище?

О: Положительно влияет на организм, способствует повышению эффективности и безопасности труда, снижает утомление и травматизм, сохраняет высокую работоспособность, способствует сохранению здоровья (прежде всего зрения)…

9. В: Какие мероприятия повышают эффективность естественного и искусственного освещения жилища?

О: Регулярное мытье окон, светильников; сокращение до минимума числа комнатных растений на подоконниках (их следует располагать у стен, вблизи окна); использование лоджий, балконов по назначению – для отдыха, занятий на открытом воздухе, принятия световоздушных ванн (при необходимости их не следует застеклять, затягивать пленкой; их нельзя превращать в подсобные помещения, захламлять); правильно подбирать шторы, тюль, жалюзи и правильно их использовать; правильно располагать мебель (рабочий стол у окна и др.); обои и мебель в комнатах, где мало света, должны быть светлыми, пол – не слишком темным…

10. В: Назовите основное правило смены ламп и мытья светильников.

О: Это можно делать только при отключенном электропитании!

11. В: Почему перегоревшие люминесцентные ртутные лампы нельзя бить и выбрасывать, а необходимо сдавать для утилизации в специальные организации?

О: Они выделяют вредные для здоровья вещества.

12. В: Что вы знаете о влиянии светового оформления жилища на настроение, самочувствие, работоспособность человека? Каково эмоциональное воздействие цвета на человека?

О: По мнению специалистов красный цвет приводит в возбужденное, тревожное состояние, активизирует рефлекс самозащиты; желтый цвет стимулирует работоспособность, располагает к хорошему настроению; зеленый цвет успокаивает нервную систему; голубой и синий цвета успокаивают и уменьшают физическое напряжение, регулируют ритм дыхания… В целом, цвет – это важный фактор улучшения условий жизнедеятельности человека.

13. В: Известно, что абсолютная тишина пугает, угнетает человека. А как сказывается повышенный уровень шума на здоровье?

О: Отрицательно. Мешает работать, угнетает психически, приводит к расстройствам деятельности сердечно-сосудистой, нервной систем, поражениям слуха, вестибулярного аппарата…

14. В: Какие меры помогут в борьбе против шума в квартире, доме?

О: Около дома посадить деревья и кустарники; иметь качественные окна и двери; стены и пол можно облицовывать шум поглощающими материалами (прослойки пенопласта, войлока, ватина…); спальню и рабочий кабинет не располагать вблизи кухни и ванной; использовать ковры и плотные шторы; не включать громко радио, телевизор, музыку…

15. В: Что такое фитонциды? Какие комнатные растения их выделяют?

О: Это летучие вещества, губительные для болезнетворных микроорганизмов. Они дезинфицируют воздух, очищают бронхи и легкие, повышают тонус всего организма. Хлорофитум, герань, лук…

16. В: Какова роль комнатных растений?

О: Поглощают углекислый газ, выделяют кислород; улучшают микроклимат; повышают ионизацию воздуха; служат «живыми фильтрами»; дают противошумный эффект; благотворно влияют на психику, эмоции; повышают устойчивость к стрессам, нагрузкам.

17. В: Какие комнатные растения можно использовать в качестве лекарств?

О: Алоэ, каланхоэ, герань, золотой ус, выращенный на подоконнике лук…

18. В: Каких животных человек сознательно держит, разводит в своем жилище?

О: Кошки, собаки, птицы (волнистые попугаи, канарейки…), хомяки, морские свинки, аквариумные рыбки…

19. В: Какие животные могут быть постоянными обитателями жилищ человека помимо его воли? Приведите примеры борьбы с ними.

О: Мыши, крысы, обыкновенные полевки (их надо лишить питания и вывести отравой, мышеловками); моль мебельная, платяная, шубная (вещи надо держать в чистоте, хорошо проветривать, просушивать; вещи можно хранить завернутыми в свежие газеты, в закрытых полиэтиленовых пакетах; моль не выносит запахов табака, листьев полыни, зверобоя, герани, ореха…); клопы (не выносят горячей воды, керосина и некоторых других химических веществ); вши, блохи (надо тщательно соблюдать правила гигиены); клещи (надо бороться с пылью, перебирать перо подушек, менять матрацы, старую мебель…); черные и рыжие тараканы (поддерживать чистоту; продукты хранить в плотно закрывающейся посуде; замазывать щели; быть осторожными с химикатами против тараканов…); жучки (правильно хранить продукты…); фараоновы муравьи (чистота…)…

20. В: Какие животные – временные обитатели квартир – могут причинять вред человеку? Какой вред? Как с ними бороться?

О: Комнатные мухи (переносчики инфекций), личинки зеленых и синих мясных мух (уничтожают мясо, рыбу). Борьба – сетки на окнах, хлопушки, клейкие ленты… Комары (их укусы) с улицы, подвалов, сырых мест. Борьба – ликвидация экологических ниш – течи из труб, влажных мест подвалов…

21. В: Какой вопрос следует задать, прежде чем приобретать понравившиеся по внешнему виду строительные и отделочные материалы?

О: Из чего они сделаны и для чего предназначены?

22. В: Какие из материалов для строительства и отделки жилья способны выделять отравляющие вещества, вредные и опасные для здоровья?

О: Асбест, цинковые краски, свинцовые белила, линолеум, пластики, ковровые покрытия и ковры из синтетических волокон, поролоновая обивка мягкой мебели, мебель из древесно–стружечных плит…

23. В: Что необходимо сделать, прежде чем пользоваться тем или иным средством бытовой химии?

О: Изучить инструкцию!

24. В: Назовите главные правила хранения опасных химических веществ дома.

О: Держать в промышленной упаковке; хранить в местах, недоступных для детей и домашних животных; хранить отдельно от пищевых продуктов; крышки упаковок должны быть тугими, плотно прилегающими; упаковку нельзя использовать для других целей…

25. В: Как следует поступать с бытовым мусором?

О: Рассортировывать (старые одежду и обувь отдавать нуждающимся, газеты сдавать в макулатуру…); долго не хранить дома; выбрасывать в специально отведенные места…

26. В: Какое влияние на здоровье человека оказывает домашняя пыль?

О: Отрицательное. В ней содержатся микроскопические клещи, которые вызывают аллергии. Она усугубляет такие заболевания, как бронхиальная астма, хронический бронхит и др.

27. В: Какие опасности для здоровья таят в себе высотные здания?

О: Квартиры на верхних этажах подвергаются особому риску в случае пожара. У людей возникают психологические проблемы из-за повышенного шума, отсутствия возможности уединиться, боязни преступления…

28. В: Ты дома один. Что следует ответить незнакомому человеку на телефонный звонок с вопросом «Дома ли родители?»?

О: Да, дома. Они заняты. Кому и куда перезвонить?

29. В: Возвращаясь из школы, ты поднимаешься на лестничную площадку и видишь незнакомого мужчину. Что надо делать в такой ситуации?

О: Не стоит открывать при нем свою дверь, если дома никого нет. Можно позвонить к себе и затем уйти. Можно позвонить надежным соседям.

30. В: Какое правило общения является главным в отношениях между людьми, особенно близкими, членами одной семьи?

О: Давай другим людям то, что сам хотел бы получать от людей (уважение и любовь, понимание и заботу, доброту и преданность…), и наоборот, не делай другим людям того, чего сам не хотел бы получать (не будь неблагодарным и равнодушным, невежливым и агрессивным, ненадежным и непунктуальным…).



Список использованной и рекомендуемой литературы:

1. Губернский Ю. Д. Эколого-гигиеническая безопасность жилища. «Гигиена и санитария», №2, 1994.

2. Губернский Ю. Д. Вопросы обеспечения экологической безопасности жилища. «Медицинская помощь», №2, 1994.

3. Журнал «Всё для дома», № 4, 2005.

4. Дубров Д. П. «Экология жилища и здоровье человека». – Уфа: Слово, 1995.

5. Лукинский О. А. Как избавиться от проблем в жилище, которые сами себе создаем. «Жилищное и коммунальное хозяйство», №3, 2001.

6. Попов С. В. Валеология в школе и дома. – СПб: СОЮЗ, 1998.

7. Серия «Экологическая безопасность в быту», выпуск 5 « Экология жилища». - М: РЭФИА, 1996.

8. Шилов Н. Н. Жилище должно обеспечивать физическое и психическое здоровье человека. «Жилищное и коммунальное хозяйство», №3, 2001.

9. Юдин А. М. Быт и экология. – М: «Знание», 1990.