

приймати по одній таблетці через 3-4 години.

У деяких випадках знадобиться приймати одночасно декілька медичних засобів. Так, при перших ознаках гострої променевої хвороби окрім профілактичного прийому радіозахисного засобу №1 і протибактеріального засобу №2 у випадку появи нудоти приймається ще й засіб проти блювоти (гніздо №7). А при загрозі виникнення осередків комбінованого ураження фосфорорганічними отруйними речовинами і бактеріальними засобами виникає необхідність прийому у профілактичних цілях антидоту проти ФОР і протибактеріального засобу №1.

Індивідуальний протихімічний пакет (ППП-8) призначається для обеззараження краплиннорідкими отруйними речовинами, що потрапили на шкіру, одяг і спорядження. Пакет складається із складного флакону з розчином для дегазації і чотирьох ватно-марлевих тампонів. Коли необхідно, рідиною із флакону змочуються тампони і у першу чергу притираються відкриті ділянки шкіри (наприклад, кисті рук, обличчя), а потім краї коміру і манжети одягу, засоби індивідуального захисту і спорядження. При обробці рідиною може виникнути відчуття печії шкіри, яке швидко зникає і не впливає на самопочуття і працездатність. Рідина пакету отруйна – вона не повинна потрапити в очі. Рідина для дегазації здатна вбивати мікробів, тобто володіє дегазуючими властивостями: пакет може використовуватись і при зараженні бактеріальними засобами. Однак цільове його призначення – це проведення часткової санітарної обробки при зараженні отруйними речовинами.

За відсутності індивідуального протихімічного пакету обеззаражувати краплиннорідкі отруйні речовини можна побутовими хімічними засобами. Щоб обробити шкіру дорослої людини, необхідно завчасно підготувати 1 л 3%-го перекису водню і 30 г гідроокису натрію. Їх змішують безпосередньо перед використанням. Гідроокис натрію можна замінити силікатним клеєм (150 г клею на 1 л 3%-го перекису водню). Спосіб застосування такий самий, як і рідини із протихімічного пакету. При поводженні з сухим натрієм треба слідкувати, щоб він не потрапив в очі і на шкіру.

Крім медичних засобів індивідуального захисту у надзвичайних ситуаціях не слід забувати про використання медичних засобів формувань (санітарних дружин), медичних пунктів, фельдшерських пунктів та медичних кабінетів підприємств, установ і організацій.

Перелік використаної літератури:

1. Губський А.І. Цивільна оборона. Для пед. ін-тів. – Львів., «Ластівка» 1995. – 216 с.
2. Державний класифікатор НС / УДК НС – 019-2001.
3. Депутат О. П., Коваленко І. В., Мужик І. С. Цивільна оборона. Підручник / За ред. полковника В. С. Франчука. – Львів, Афіша, 2001. – 336 с.
4. Закон України «Про цивільну оборону» – 1993 р.
5. Стеблюк М. І. Цивільна оборона: Підручник. – К.: Знання-Прес, 2003. – 455 с.
6. Шоботов В.М. Цивільна оборона: Навчальний посібник. – Київ «Центр навчальної літератури» 2004 р.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

*Білоніг Марина Іванівна
м. Полтава*

Вчені й практики підкреслюють, що шкільні роки є головними і значущими в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму і особистості школяра. Проте, за час навчання в школі учні не лише отримують знання, вони «втрачають» своє здоров'я. В цьому зв'язку загальноосвітні школи розробляють оздоровчі стратегії, які спрямовані на створення умов для збереження фізичного здоров'я учасників освітнього процесу.

Одним із головних завдань сучасної школи є створення освітнього середовища для розвитку здорової дитини, формування в учнів свідомого ставлення до свого життя. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу. Таким чином, у результаті традиційної шкільної системи освіти необхідна здоров'язберігаюча технологія.

Здоров'язберігаюча технологія – це система заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я учнів, що враховує найважливіші характеристики освітнього середовища та умови життя

дитини, що впливають на здоров'я.

Мета усіх здоров'язберігаючих технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання у повсякденному житті. Головне завдання реалізації здоров'язберігаючих технологій – така організація освітнього простору на всіх рівнях, при якій якісне навчання, розвиток, виховання учнів не супроводжується нанесенням шкоди їх здоров'ю.

Звичайно, математика не той предмет, де вивчають комплекс фізичних вправ, які сприяють зміцненню здоров'я, але і ці можуть виховувати у дитини усвідомлення великої цінності здоров'я, прагнення його зберегти та зміцнити.

Здоров'язберігаючі технології у навчанні математики – це технології проблемні, ігрові, проектні, творчі, пошуково-дослідницькі. Це і самостійний пошук інформації, висунення гіпотез, способів вирішення завдань, розробка проектів, творчих завдань, ігри, спілкування, використання образів, ідей, ролей. Без всього цього немає і не буде творчості, інтересу і гарного самопочуття.

З перших хвилин уроку, з привітанням потрібно створювати обстановку доброзичливості, позитивний емоційний настрій, оскільки в учнів розвинена інтуїтивна здатність сприймати емоційний настрій вчителя. Не стала винятком в цьому сенсі й організація початку уроку математики. Всі діти люблять гратися, тому ігрові моменти можна проводити в будь – якому класі. Для учнів це буде гра, а для вчителів – методичний прийом.

Здійснення ідеї організації здоров'язберігаючого навчально – виховного процесу призводить до необхідності використання динамічних пауз на кожному уроці. Для учнів молодших та середніх класів потрібно використовувати фізкультхвилинки. Для старшокласників можна запропонувати естафету з виконання математичних завдань із крейдою біля дошки.

Неабияке значення в попередженні втомлюваності має чітка організація навчальної праці. Не всім учням легко дається математика, тому слід проводити роботу з профілактики стресів. Хороші результати дає робота в парах , у групах як на місці, так і біля дошки, де більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Адже суттю групової роботи є «навчання інших»

Для того щоб навчити дітей піклуватися про своє здоров'я корисно на уроках розглядати завдання, які безпосередньо пов'язані з поняттями «знання свого тіла» , «гігієни тіла», «правильне харчування», «здоровий спосіб життя», «безпечна поведінка на дорогах», а саме:

- Одне з чисел на 0,3 більше, ніж друге. 60%більшого числа на 0, 03 більше, ніж 70% меншого. Знайдіть ці числа й довідайтесь, яка добова потреба організму у вітамінах В1 і В2 (у міліграмах). (1,8мг, 1,5 мг).

- Одне число удвічі більше за друге. Якщо більше з цих чисел помножити на 2, а менше помножити на 4, то їх сума дорівнюватиме 48. Знайти ці числа. Менше з них покаже вам, скільки хвилин життя забирає одна сигарета. (12 і 6)

- Середня тривалість жінки 75 років. Що становить $\frac{5}{4}$ тривалості життя чоловіка. На скільки довше в середньому живуть в Україні жінки, ніж чоловіки? (на 15 років)

Отже, здоров'я дитини – тема достатньо актуальна для всіх часів та народів, та у ХХІ столітті вона є першочерговою. Тому здоров'язберігаючі технології обов'язково треба використовувати у навчальних закладах. Сучасний вчитель повинен постійно піклуватися про фізичне та психічне здоров'я дітей, підвищувати стійкість нервової системи учнів.

Перелік використаної літератури:

- 1.Бобрицька В. І. Здоров'язберігальні технології в системі вищої педагогічної освіти / В. І. Бобрицька // Основи здоров'я та фізична культура. – № 9. – 2007. – С. 18 – 21.
- 2.Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – С.5, 26.
- 3.Мерзляк А. Г., Полонський В. Б., Якір М. С. Алгебра 9. Х. Гімназія, 2009
- 4.Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл [Текст] / Л. О. Демінська // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11 с. 23 – 26.