



# Химия и здоровье

Учитель химии высшей категории  
Чекмарева А.М.

*Средняя школа №7  
г. Сосновый Бор  
2004*

Улучшить здоровье детей - задача для школы непосильная.

Целью работы школьного коллектива может быть только

**охрана и сохранение здоровья,**

**мотивация участников**

**образовательного процесса на**

**здоровый образ жизни.**

# Вопросы здоровьесбережения на уроках химии

## Задачи учителя:

- Помочь ученику сохранить свое здоровье
- Помочь приобрести знания об основах здорового образа жизни
- Вызвать интерес к самопознанию и самосовершенствованию

# Формы работы

- Введение вопросов здоровьесбережения в содержание урока:
  - Уроки здоровья «Питание и здоровье», о наркотических веществах, о табаке и курении; повторно-обобщающие уроки
  - Частичное введение некоторых вопросов в содержание урока – значение изучаемых в теме веществ для организма человека, правила обращения с веществами
  - Введение материала в содержание расчетных задач
- Факультативные занятия и кружковая работа.

# Задачи на основные понятия и законы химии

- Из приведенного ниже перечня выпишите отдельно названия веществ и названия тел, соблюдая порядок, в котором они написаны:  
ручка, стекло, стакан, олово, карандаш, тарелка, керамика, очки, ртуть, алюминий, тальк.

*Составив слово из первых букв веществ, вы узнаете, кто является автором строк «Здоровье – это не все, но все без здоровья ничто»,*

- *Ответ:*  
Стекло, Олово, Керамика, Ртуть, Алюминий, Тальк

# Задачи на основные понятия и законы химии

- Запишите русские названия химических элементов: Ba, Al, Ni, N, Na.

*Из первых букв названий вы узнаете фрукт, который рекомендуют для профилактики агрессивных проявлений;*

**Ответ:** Банан.

*но его лучше не есть натощак, так как это способствуют образованию газов. Оказывается, у замороженного фрукта вкус такой же, как и у ванильного мороженого, он не менее сладок, а калорий и жира в нем значительно меньше.*

# Задачи на основные понятия и законы химии

- Определить в каком количестве вещества меди содержится  $31 \cdot 10^{23}$  атомов.

Ответ вам подскажет суточную потребность организма в меди (в миллиграммах).

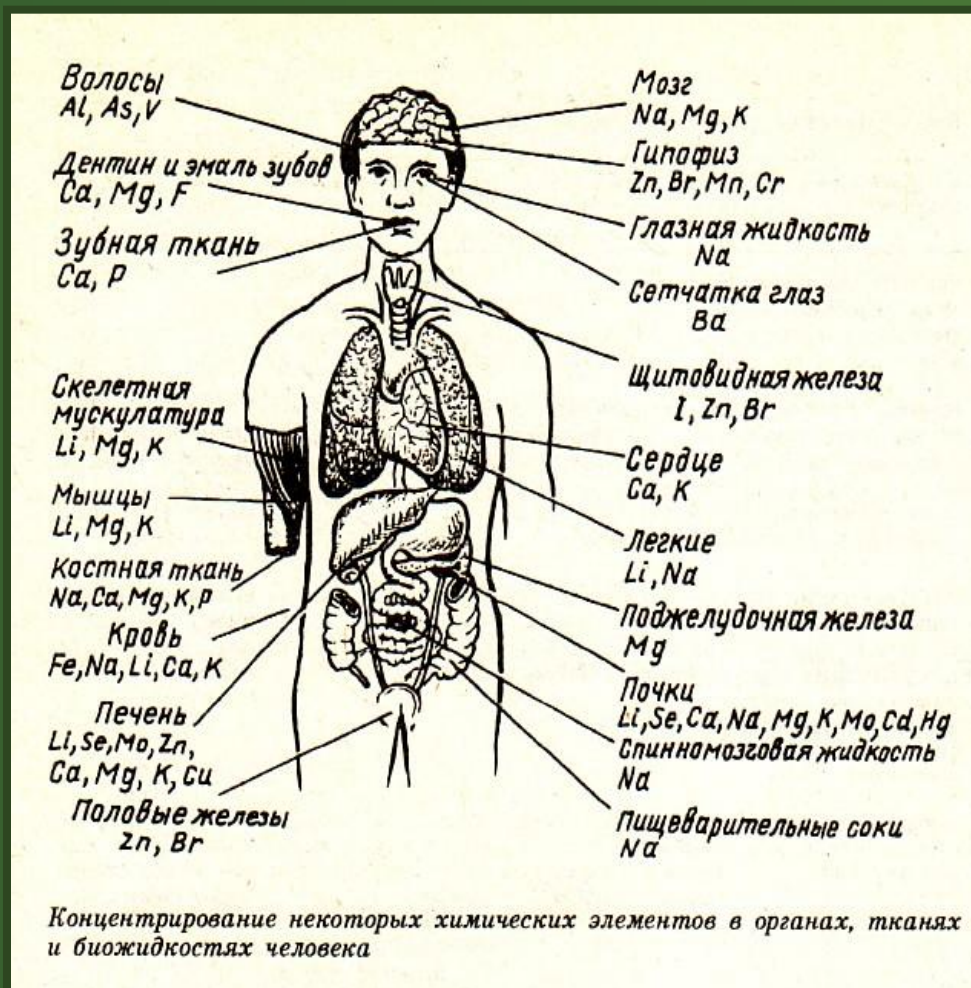
*Медь участвует в синтезе гемоглобина и определяет антиоксидантный потенциал сыворотки крови.*

- Решение:

$$n(\text{Cu}) = 31 \cdot 10^{23} / 6,02 \cdot 10^{23} = 5 \text{ (моль)}$$

Ответ: 5мг

# Содержание химических элементов в органах человека



Зная, количественное содержание химических элементов в организме человека, их значение возможно составление различных задач.



# Задачи на основные понятия и законы химии

- Какое количество вещества составляет углекислый газ, занимающий объем 134,4 л.

*Вычислив, вы узнаете,  
сколько минут жизни забирает  
одна выкуренная сигарета.*

- Решение:

$$V_m(\text{CO}_2) = 22,4 \text{ моль/л}$$

$$n(\text{CO}_2) = 134,4 / 22,4 = 6 \text{ (моль)}.$$

Ответ: Одна выкуренная сигарета  
отнимает 6 мин. жизни.

# Задачи на основные понятия и законы химии

- Величину шума в децибелах, ведущего к полной глухоте, если в нем пребывать несколько часов, вы узнаете, вычислив молярную массу сульфида алюминия.

Нормальный уровень шума составляет величину, равную массе 0,2 моль сульфида алюминия.

- Решение:  $M(\text{Al}_2\text{S}_3) = 150 \text{ г/моль}$

Масса 0,2 моль  $\text{Al}_2\text{S}_3 = 30 \text{ г}$ .

- Ответ: Величина шума, вызывающая глухоту равна 150 дБ. Нормальный уровень шума – 30 дБ. Громкость звука музыкальных усилителей на дискотеках 110 дБ

# Задачи на основные понятия и законы химии

■ Вычислите, какое количество вещества составляет:

а) вода массой 162 грамма,

б) вода массой 180 граммов.

*Полученные ответы подскажут вам, какое количество часов для сна необходимо школьнику среднего звена, чтоб полноценно отдохнуть.*

Ответ : продолжительность сна учащихся среднего звена 9-10 часов, старшеклассников не менее 8,5 часов

# Многовариантные задачи

■ Вычислите какое количество вещества составляет

а) оксид кальция массой 5,6г

б) оксид калия массой - 4,7 г

в) оксид серы (IV) массой – 16 г

г) оксид серы (VI) массой- 5,12г

д) оксид цинка – 81г

*Ответ вам подскажет, сколько мг витаминов содержится в 100г молока.*

Решение :

а) витамина А -0,10 мг                      б) витамина В<sub>1</sub>- 0,05 мг

в) витамина В<sub>2</sub>– 0,17 мг                    г ) витамина РР – 0,08 мг

д) витамина С -1,00 мг

# Многовариантные задачи

- Вычислив массовые доли химических элементов в молекуле этилового спирта, вы узнаете, какие заболевания возникают вследствие злоупотребления алкоголем.

Ответы задачи соответствуют цифрам заболеваний:

0,2 – грипп, насморк; 0,52 – язвенная болезнь, энурез; 0,13 – слабоумие, галлюцинации; 0,48 – плоскостопие; 0,35 – импотенция

- Решение:

$$M(C_2H_6O) = 24 + 6 + 16 = 46$$

$$\omega(C) = 24 / 46 = 0,52$$

$$\omega(H) = 6 / 46 = 0,13$$

$$\omega(O) = 16 / 46 = 0,35$$

У одноатомных спиртов с увеличением числа атомов углерода в молекуле нарастает их гемолитическое действие (гемолитиз - разрушение эритроцитов крови с выделением гемоглобина во внешнюю среду). Спирты – гемолитические яды (как, например, змеиные яды)

# Многовариантные задачи

Составьте уравнения химических реакций, и по количеству веществ, участвующих в реакции, вы сможете определить продукты, которые

*а) стимулируют обмен веществ в мозге и этим облегчают процесс заучивания*

■ карбонат натрия и соляная кислота:

■ 1-морковь; 2- ананас; 3- горох; 4 – хлеб

*б) облегчают восприятие информации и восстанавливают силы*

■ алюминий с раствором серной кислоты:

■ 1- помидор; 2- лимон; 3- грейпфрут; 4 – сосиски

*в) нейтрализуют отрицательные эмоции:*

■ железо с хлором:

■ 1- огурец; 2- банан; 3- клубника; 4 - яблоко

Ответ: а) морковь и ананас ( $\text{Na}_2\text{CO}_3 + 2 \text{HCl} \rightarrow$ );

б) лимон – облегчает восприятие информации, грейпфрут восстанавливает силы ( $2\text{Al} + 3 \text{H}_2\text{SO}_4 \rightarrow$ );

в) банан и клубника ( $2\text{Fe} + 3 \text{Cl}_2 \rightarrow$ )

# Многовариантные задачи

- Запишите уравнения химических реакции и по числу электронов, участвующих в процессе окисления, определите, как влияет окружающие цвета на состояние человека:

## 1. Окисление алюминия

- красный: 1-грусть, 2-спокойствие, 3-активность и раздражительность, 4 – собранность

## 2. Взаимодействие цинка с соляной кислотой

- желтый – 1 рассеянность, 2-активность и оптимизм, 3-пассивность и слабость, 4 – тоска

## 3. Взаимодействие железа с хлором

- зеленый- 1- возбуждение, 2 -агрессивность, 3- спокойствие, 4 – утомление

## 4. Горение серы

- синий – 1- агрессивность, 2- открытость, 3- раздражительность, 4 – нежность

## Ответ:

- |   |   |
|---|---|
| 1. $\text{Al} - 3\text{e} \rightarrow \text{Al}^{+3}$ | красный: 3 – активность и раздражительность |
| 2. $\text{Zn} - 2\text{e} \rightarrow \text{Zn}^{+2}$ | желтый: 2 - активность и оптимизм           |
| 3. $\text{Fe} - 3\text{e} \rightarrow \text{Fe}^{+3}$ | зеленый: 3 - спокойствие                    |
| 4. $\text{S} - 4\text{e} \rightarrow \text{S}^{+4}$   | синий: 4 - нежность                         |

По мнению ученых, цвет и интерьер комнаты отражают привычки человека, во многом определяя его настроение и самочувствие. Выбирая цветовую гамму комнаты, надо принимать во внимание и ее освещенность. Достаточная освещенность снимает утомление.

# Многовариантные задачи

Запишите уравнения химических реакции:

- а) окисления фосфора (V)
- б) горения аммиака в отсутствие катализатора
- в) окисления аммиака в присутствии платинового катализатора
- г) разложения нитрата железа(III)

уравняйте,

*сложите коэффициенты в уравнениях химических реакции и вы узнаете:*

- а) в какое время у человека наивысшая работоспособность.
- б) в какое время у человека наибольшее утомление
- в) в какое время у человека вечерний подъем работоспособности
- г) когда необходимо прекращать всякую деятельность

*Использование полученных знаний о биологических ритмах при составлении режима дня позволит достичь максимальной работоспособности и повысить сопротивляемость организма утомлению.*

Ответ:      а)  $4P + 5O_2 = 2 P_2O_5$  (11 часов)  
              б)  $4NH_3 + 3O_2 = 2N_2 + 6H_2O$  (15 часов)  
              в)  $4NH_3 + 5O_2 = 4NO + 6H_2O$  (19 часов)  
              г)  $4Fe(NO_3)_3 = 2 Fe_2O_3 + 12 NO_2 + 3 O_2$  ( 21 час)



# Эвристические задачи

- Сульфат бария используют в медицине как рентгено-контрастное средство, но в нем недопустима примесь карбоната бария. Известны случаи отравления, если в сульфате бария присутствовала примесь карбоната бария. Объясните причину отравления и как его избежать.

Решение:

Сульфат бария считается безвредным, так как он не растворим в воде. Но ион бария очень токсичен, Если в сульфате бария присутствует примесь **карбоната бария**, то, попав в кислотную среду желудка, ион бария будет переходить в раствор:



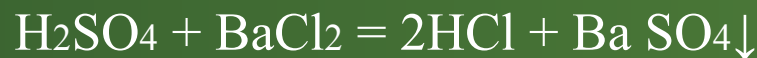
Для избавления от примесей возможно приготовление суспензии не в дистиллированной воде, а в сульфатных растворах, например, в растворе сульфата натрия. То есть, необходимо перевести все примеси соединений бария в нерастворимый сульфат.

# Задачи на растворы

- Для рентгеновского исследования желудка больному дают выпить суспензию сульфата бария. Почему используют именно сульфат, а не хлорид? Как можно получить сульфат бария, используя серную кислоту? Какую массу 49% серной кислоты нужно взять для получения 100 г сульфата бария?

- Решение:

Хлорид бария – растворимая соль, она будет в виде ионов, а сульфат бария в виде суспензии возможно «уловить» рентгеновским аппаратом.



$$n(\text{Ba SO}_4) = 100/233 = 0,429 \text{ (моль)}$$

$$n(\text{H}_2\text{SO}_4) = 0,429 \text{ моль по уравнению.}$$

$$m(\text{H}_2\text{SO}_4) = 0,429 \cdot 98 = 42 \text{ (г)}$$

$$m \text{ p-ра}(\text{H}_2\text{SO}_4) = 42 \cdot 0,49 = 20,6 \text{ (г)}$$

# Задачи на растворы

- *Глюкозу в медицине используют в виде растворов различной концентрации, которые служат источником жидкости и питательного материала, а также способствуют обезвреживанию и выведению ядов из организма.*

Рассчитайте, в какой массе раствора глюкозы с массовой долей 5 % следует растворить 120г ее, чтобы получить раствор с массовой долей глюкозы 8 %.

Решение:

Пусть масса 5% раствора –  $x$ , тогда

$$0,05x + 120 = 0,08x + 120 \cdot 0,08$$

$$110,4 = 0,03x$$

$$x = 3680$$

необходимо 3680 г 5% раствора.

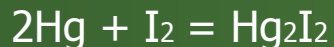
# Задачи, возникающие из жизнедеятельности школы. ГО и ЧС

- В случае загрязнения атмосферы хлором, можно защититься марлевыми повязками, смоченными 5% раствором питьевой соды и подняться на верхний этаж здания школы.  
Объясните с химической точки зрения это явление.
- Решение: хлор тяжелее воздуха  
 $D_v \text{Cl}_2 = 71/29 = 2,45$   
гидрокарбонат натрия – соль, образованная слабой кислотой и сильным основанием, идет гидролиз по аниону – среда щелочная, хлор нейтрализуется  
 $\text{Cl}_2 + 2\text{NaOH} = \text{NaCl} + \text{NaClO} + \text{H}_2\text{O}$
- В случае загрязнения атмосферы аммиаком, надеть марлевые повязки, смоченные 3% раствором уксусной кислоты и располагаться на первых этажах.  
Объясните с химической точки зрения это явление.
- Решение: аммиак легче воздуха  
 $D_v \text{NH}_3 = 17/29 = 0,59$   
аммиак обладает основными свойствами и нейтрализуется уксусной кислотой:  
 $\text{NH}_3 + \text{CH}_3\text{COOH} = \text{CH}_3\text{COONH}_4$

# Правила техники безопасности

- *Простейшим способом удаления пролившейся ртути является обработка загрязненного места йодной настойкой. Какую массу йодной настойки, содержащей 5% йода, нужно использовать для уничтожения 2г ртути.*

Решение:



$$n(\text{Hg})/2 = n(\text{I}_2)/1$$

$$n(\text{Hg}) = m(\text{Hg}) / M(\text{Hg})$$

$$n(\text{I}_2) = m(\text{I}_2) / M(\text{I}_2) = \omega(\text{I}_2) \times m(\text{p-pa}) / M(\text{I}_2)$$

$$m(\text{p-pa}) = m(\text{Hg}) \times M(\text{I}_2) / \{2 M(\text{Hg}) \omega(\text{I}_2)\}$$

$$m(\text{p-pa}) = 2.254. / \{2.201/0,05\} = 25,3 (\text{г})$$

# « Домашние » задачи

- *Плохой уход за зубами, особенно несвоевременное удаление остатков пищи, - одна из причин кариеса. Почему для зубов особенно опасна углеводная пища (белый хлеб, печенье, сахар)?*
  - **Ответ:** многочисленные бактерии, находящиеся во рту, потребляют из пищи сахар. В ходе их жизнедеятельности при разложении углеводов образуется молочная кислота, которая повышает кислотность слюны, что разрушающе действует на эмаль и твердые ткани зубов.  
Чем больше во рту сахара, тем вероятнее развитие кариеса!!!

# « Домашние » задачи

- При неправильном уходе за ротовой полостью зубы становятся очень чувствительны к горячей и холодной пище, но эти ощущения проходят, если два раза в день чистить зубы пастой, содержащей фтор. Как с химической точки зрения объяснить этот факт?.

■ Ответ:

Соединения фтора переводят  $\text{Ca}_5\text{OH}(\text{PO}_4)_3$  в  $\text{CaF}_2$ , а он, в свою очередь, адсорбируется на эмали, предохраняя ее от воздействия кислот, образующихся при разложении пищи. Также фторидные соединения подавляют жизнедеятельность бактерий, эмаль не разрушается и становится нечувствительной к горячей и холодной пище.

# « Домашние » задачи

- *В составе желудочного сока содержится соляная кислота. Избыток ее (повышенная кислотность) вызывает изжогу в организме. Если соляной кислоты ниже нормы, то у человека пониженная кислотность. При «изжоге» в домашних условиях часто принимают питьевую соду.*

Запишите уравнения химической реакции. Возможно ли с помощью питьевой соды навсегда избавиться от «изжоги». Почему?

- Ответ:



С помощью питьевой соды нельзя навсегда избавиться от «изжоги» так как временная нейтрализация кислоты ведет к дальнейшему увеличению ее образования:





# « Домашние » задачи

- *Перманганат калия – $KMnO_4$  используется в медицине в виде 5% раствора для смазывания обожженных мест и как кровоостанавливающее средство. Определить массу перманганата калия и воды, необходимых для приготовления 50 г данного раствора.*

*Более слабые растворы употребляются для полоскания рта и горла как дезинфицирующее средство вследствие его высокой окислительной способности.*

Решение:

$$m(KMnO_4) = 50 \cdot 0,05 = 2,5 \text{ г}.$$

$$m(H_2O) = 50 - 2,5 = 47,5 \text{ г}$$

# « Домашние » задачи

- Какие вещества, находящиеся в домашней аптечке, как дезинфицирующие препараты, можно использовать для получения кислорода.

Запишите уравнения химических реакций и условия их проведения:

- Решение:



( $t^\circ$  выше  $150^\circ$  или медленное разложение при комнатной температуре)

# « Домашние » задачи

- В домашней аптечке хранятся такие вещества как перманганат калия, нашатырный спирт, этиловый спирт. Обсудите возможность взаимодействия между ними. Напишите уравнения возможных реакций, укажите условия, в которых они протекают. Что вы знаете об их использовании, как медицинских препаратов.

Решение:



# « Домашние » задачи

- Используя вещества из домашней аптечки, ученик попытался провести химические реакции. Какие вещества ему необходимо взять, и при каких условиях провести химические реакции, если он предполагает получить следующие вещества (все продукты реакции указаны без коэффициентов)



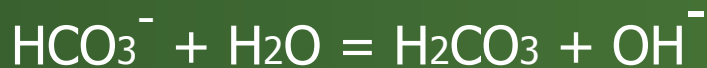
# « Домашние » задачи

- Пурген (фенолфталеин) применяют как слабительное средство. Какую окраску приобретет пурген в растворах
  - нашатырного спирта
  - питьевой соды
  - этилового спирта.

Ответ мотивируйте.

Ответ:

Раствор аммиака – щелочь, раствор гидрокарбоната натрия имеет щелочную среду, поэтому, фенолфталеин приобретает малиновую окраску:



# Задачи **МОЖНО:**

- предложить учащимся как химическую разминку в начале урока
- при закреплении нового материала
- как дополнительное задание во время контрольной работы
- как творческое задание по самостоятельному составлению задач
- или предложить подобрать к математическим расчетам материал по здоровьесбережению

# Материалы

## для составления задач:

- Присутствие химических элементов в организме человека, в каких органах они находятся, их роль, токсичность, источники, суточная норма
- О роли некоторых веществ (вода, серебро, витамины)
- Применение неорганических веществ как лекарственных препаратов
- О химических явлениях в организме человека (буферные системы, электрохимические явления, явления диффузии и осмоса)
- Химия и гигиена
- О пище и пищевых продуктах
- Знаете ли вы, что...