

МОУ «Средняя общеобразовательная школа
№11 им.А.И.Фатьянова»

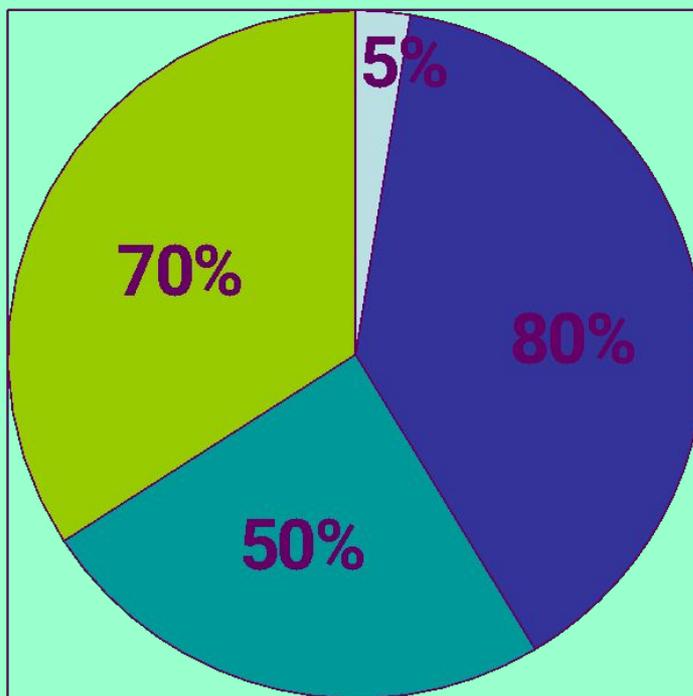
«Здоровьесберегающие технологии на уроках математики»

Трыкина О.В., учитель математики
1 кв.категория

*«Единственная красота,
которую я знаю,-
это здоровье»*

Гейне

Минздрав сообщает



□ здоровы

■ хрон.больны

■ морфофизиологические отклонения

■ нервно-психические расстройства

Подростки 15-17 лет

- 1 место-болезни органов дыхания
- 2 место- болезни глаза и его придаточного аппарата
- 3 место- болезни костно-мышечной системы
- Рост онкологической заболеваемости у детей до 14 лет на 26,2%, среди подростков 15-17 лет-на 83,3%

«Здоровье- не всё, но все без
здоровья –ничто»

Сократ



Здоровье ученика в норме, если:

- а) в физическом плане- умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;
- б) в социальном плане- он коммуникабелен, общителен;
- в) в эмоциональном плане- уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- г) в интеллектуальном плане- проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- д) в нравственном плане- честен, самокритичен, эмпатичен

Организация учебной деятельности

1. Строгая дозировка учебной нагрузки

Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, ответы на вопросы, решение примеров, задач и т.д. Норма -4-7 видов за урок.

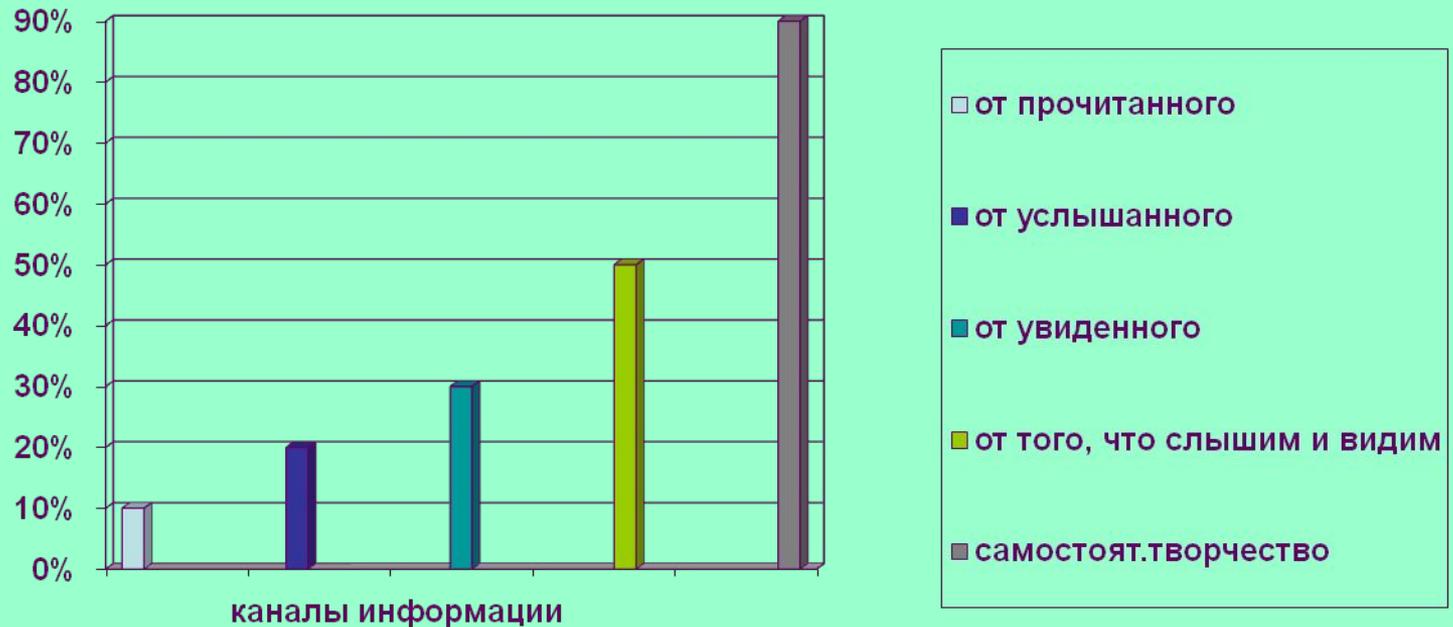
средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности- норма 7-10мин;

число видов преподаваний: словесный, наглядный, самостоятельная работа и т.д. Норма- не менее трёх;

чередование видов преподавания. Норма- не позже чем через 10-15 мин.



Получение новой информации



- Отсюда вывод: необходимо использовать различные источники информации

2. Построение урока с учётом работоспособности учащихся

Недельная динамика работоспособности учащихся средних и старших классов :

Понедельник- происходит «вработывание» в учебную работу;

Вторник и среда- дни оптимальной работоспособности, период оптимальной регуляции физиологических функций;

Четверг- работоспособность падает

Пятница и суббота- низкий уровень работоспособности

Первые 3-5 минут любого урока занимает «вработывание», т.е. привыкание к учителю и предмету. Оптимально устойчивая работоспособность длится 20-25 минут для среднего звена и 25-30-для старшеклассников. После этого на несколько минут наступает «предутомление», или неустойчивая работоспособность.

3. Соблюдение гигиенических требований

- свежий воздух;
- оптимальный тепловой режим-
- хорошая освещённость/норма-300люкс на поверхности парты и 500 люкс- классной доски/
- Чистота



4. Благоприятный эмоциональный настрой

- ### 5. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке- их место, содержание и продолжительность. Норма-на15-20мин урока по 1мин из 3-х лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого



Точечный массаж биологически активных точек лица и головы

- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
 - 2) Парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);
 - 3) Точка посередине верхнего края подбородка;
 - 4) Парные точки в височных ямках;
 - 5) Три точки на затылке в углублениях;
 - 6) Парные точки в области уха.
- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
 - 2) потягивание ушной раковины вверх
 - 3) Потягивание ушной раковины к наружи;
 - 4) Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Организация учебного труда

- ОБЩИЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ МАТЕМАТИКЕ
/рациональная организация учебного труда/
- 1. Работа по изучению математике должна быть систематической, ежедневной, без каких либо перерывов, за исключением, конечно, дней отдыха.
- 2. Надо стремиться к тому, чтобы сразу понять все, что изучается на уроках, надо освоить все действия, все умения, которые отрабатываются на уроках. Главное, что для этого надо делать,- это быть на уроках математики активным участником.
- 3. Надо стараться “докапываться” до главного, до общих основ изучаемого материала, т.е. главной целью изучения математики должно быть усвоение и овладение идеями и методами математической науки.
- 4. Надо приучить себя к постоянному самоконтролю и самооценке своей учебной работы. Мы учимся не для учителя, не для родителей, а для себя, и вся наша работа- ЭТО РАБОТА ДЛЯ СЕБЯ!

Профилактика стрессов



- Работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Работа в парах

Способствует более глубокому усвоению учебного материала, рождению интереса к процессу учения, возникает чувство удовлетворённости не только результатом, но и самим процессом учения.