

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ**

Учитель математики МОУ СОШ № 2 г.Тамбова  
Карасева Н.В.



**« Прежде, чем сделать ребёнка умным и  
сообразительным – сделайте его  
здоровым»!**

*Ж.Ж. Руссо*



# Цифры

Только 10% детей школьного возраста здоровые

50% имеют функциональные отклонения

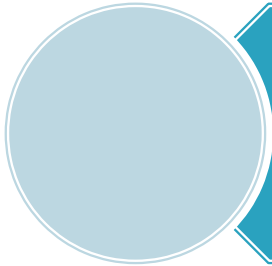
35 – 40% - хронические заболевания

У каждого четвертого выпускника - паталогия сердечно – сосудистой системы

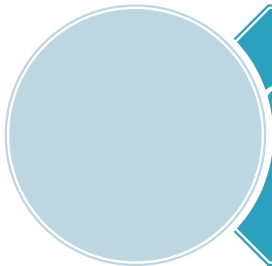
У каждого третьего – близорукость, нарушение осанки

50% нуждаются в помощи психолога

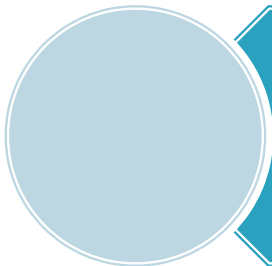
# В чём причина?



Интенсификация учебного процесса



Стрессовые последствия авторитарной педагогики



Несоблюдение физических и гигиенических требований к организации урока

# Правильная организация учебной деятельности

дифференцированный и индивидуальный подход в обучении

чередование видов деятельности учащихся на уроках

создание благоприятной психологической атмосферы на уроке, доброжелательных отношений, использования приёмов эмоциональной разрядки

использование на уроках и при выполнении домашних заданий схем, алгоритмов, наглядности

строгая дозировка учебной нагрузки и объема домашнего задания

пропедевтический подход к изучению сложных тем

использование игрового, занимательного материала, соревновательных моментов

# Рекомендации по проведению урока:

- ▣ Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей)
- ▣ Норма видов учебной деятельности на уровне 4-7 (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач)
- ▣ Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут
- ▣ Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут
- ▣ На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы
- ▣ Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого
- ▣ Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу

# Задачи

“правильное питание”

“знание своего тела”

“здоровый образ жизни”

“гигиена тела”

“безопасное поведение на дорогах”

# Ученические презентации

- «Секреты японского долголетия»
- «О пользе витаминов»
- «Вред курения в цифрах»