

Здоровья добиваются с помощью технологий на уроках математики.



- В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия". Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается как способность адаптироваться, приспособливаться к жизни.

- **Здоровье** – мера реализации генетических потенциалов.

В процессе воспитания и обучения эти потенциалы развиваются – телесные, психические и духовно-нравственные.



Цель здоровьесберегающих технологий:

- **Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе**
- **Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,**
- **Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

Задачи, стоящие перед школой:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Задачи, стоящие перед школой:

- Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников:

“Мне тогда все понятно, когда интересно”.

Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности.

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики.

- **Здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу.**
- **Большое значение имеет правильная организация учебной деятельности, а именно**

Здоровьесберегающие технологии:

- **Создание доброжелательной обстановки,**
- **Положительный эмоциональный настрой**
- **Строгая дозировка учебной нагрузки;**
- **Смена (4-7) видов деятельности;**
- **Построение урока с учетом работоспособности учащихся;**
- **соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота)**

Здоровьесберегающие технологии:

- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.
- Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ.
- Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, более “слабый” ученик чувствует поддержку
- В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.



Физкультминутка

Вертикальные движения глаз вверх-вниз;
Горизонтальное вправо-влево;
Вращение глазами по часовой стрелке и
против;

Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

