

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики

Ефименко С.Д.

(учитель математики МОАУ СОШ №4)

- 1. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
- 2. Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой.
- 3. Большая часть воздействий на здоровье учащихся осуществляется педагогами.
- 4. Задача школы – профилактическая.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у учащегося необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обеспечение возможности использования полученных знаний в повседневной жизни.



Основные направления правильной организации учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.



- С первых минут урока, с приветствия, нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.



- При планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятный материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала.



- Так же при проведении урока необходимо делать паузы, проводить физкультминутки. Их содержание и продолжительность в среднем составляет– на 15-20 минут урока по 1 минуте из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого.



Пример упражнения для физкультминутки:

Ученики встают, руки на талии; задание: если учитель назовёт положительное число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если отрицательное – влево.



■ Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, т.к. они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Примерами могут служить:

■ вертикальное движение глаз вверх-вниз;

■ горизонтальное вправо-влево;

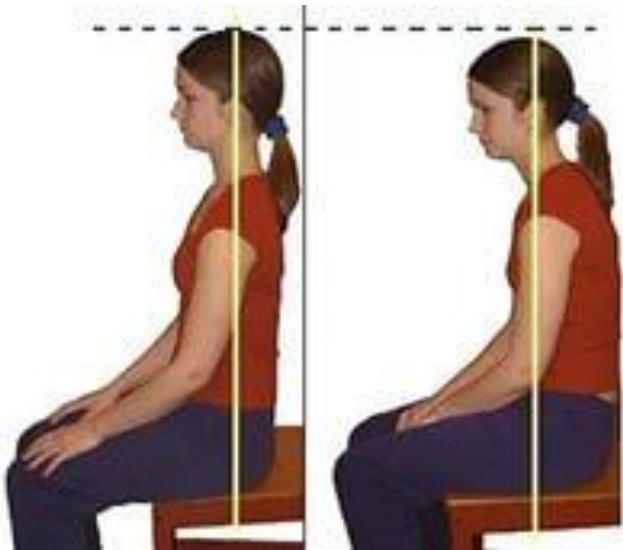
■ вращение глазами по часовой стрелке и против;

■ закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчётливее;

■ на доске до начала урока начертить какую - либо кривую (спираль, окружность, ломаную); глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.



■ Также в комплекс физических упражнений необходимо включать упражнения для улучшения осанки и упражнения для расслабления рук (при необходимости много писать на уроке).



- На уроке полезно рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».





Задача:

В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвонков поровну.

В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32?

Ответ: 7, 12, 5, 5, 5.

- Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая задачи.



- Одно число на 42 меньше другого. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдя эти числа, вы узнаете сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины.
- Ответ: 20 и 62.



- В конце урока можно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Полезно строить графики настроения на протяжении урока.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трёх проблем:

- - Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
- - Изменение отношения учителя к учащимся.
- - Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохранённым здоровьем.



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!