



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

---

*«Здоровье – не все,  
но все без здоровья – НИЧТО»*

СОКРАТ

## **Причины возложения заботы о здоровье учащихся на школу:**

---

- **1. Взрослые всегда несут ответственность за всё, что происходит с детьми в стенах школы.  
Именно в школе учащиеся проводят значительную часть времени и не помогают им сохранять здоровье – проявление бездушия и непрофессионализма.**
- **2. Большая часть всех воздействий на здоровье школьников – желательных и нежелательных – осуществляется именно педагогами в стенах школы.**
- **3. Современная медицина занимается  
не здоровьем, а болезнями,  
не профилактикой, а лечением.**

***Задача школы –***

**сохранить и укрепить здоровье всех воспитанников.**

**Здоровье ребёнка закладывается в той атмосфере, где он находится.  
Это, в первую очередь, учебные кабинеты**



**Хлорофитум**  
очищает воздух



**Герань**  
снимает стресс



**Алоэ**  
снижает  
патогенность  
среды на 30 %

# **Двигательная активность на уроках**

**Важным элементом профилактики заболеваний и укрепления здоровья школьников является двигательная активность.**

**Известно, что в положении СТОЯ на позвоночник оказывается меньшая нагрузка, чем в положении СИДЯ.**

**Поэтому равномерное чередование положений стоя и сидя является важным условием профилактики статического напряжения. Полезны такие приёмы работ:**

## Групповой выход к доске

## Соревнование «Спортивная математика»



# Взаимопроверка учащимися самостоятельных работ

## Язык жестов



**Игровой момент  
«Лови и отвечай»**



**Физминутка «Приседай -  
ка»**



## *Преимущества уроков с активной динамической паузой по сравнению с традиционными:*

- **Умственная работоспособность повышается в 3 раза;**
- **Двигательная активность в 2-3 раза;**
- **Ни один ребенок не демонстрирует признаков утомления, в то время как на обычном уроке каждый третий испытывает усталость.**



Задачи, связанные с витаминами,  
которые необходимы для полноценного развития  
и функционирования нервной системы

Название витамина	Потребность в день (мг)	Функция витамина	Продукты
Витамин А	1,5-2,5	Повышает сопротивляемость организма инфекциям	Рыбий жир, печень, яичный желток
Витамин Д	100-400	Регулирует обмен кальция и фосфора	Печень рыбы, сельдь
Витамин С	70-120	Повышает устойчивость организма к инфекциям поддерживает прочность кровеносных сосудов	Овощи, фрукты, ягоды, зеленый лук, помидор
Витамин В2	2,4	Улучшает остроту зрения, усиливает функции органов пищеварения	Творог, сыр

# Здоровье ученика в норме, если:

---

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