



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 древовидное

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.