

Здоровьесберегаю щие технологии на уроках физики



Выполнила:

учитель физики МОБУ СОШ №8

Насипова Гузель



«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А.Сухомлинский



Здоровье –это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



школьные факторы риска :

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля

Любая школа должна работать над программой по внедрению здоровьесберегающих технологий.

Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья во время обучения в школе, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Задачи:

1. Организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья.
2. Создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения, воспитание культуры здоровья.
3. Развитие творческих способностей.
4. Мотивация на здоровый образ жизни.
5. Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

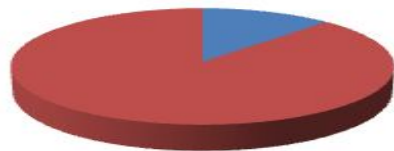


Выявление групп риска по сколиозу и близорукости среди
учащихся 9-11 классов

Класс	Тест №1	Тест №2	Тест №3
9а	12%	48%	38%
9б	75%	83%	50%
10	35%	30%	40%
11	28%	5%	29%

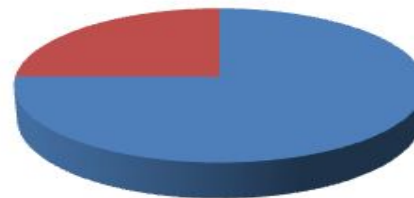
Тест №1 « Анкеты для самооценки учащимся изменений своего состояния здоровья, степень риска потери своего здоровья »

9А



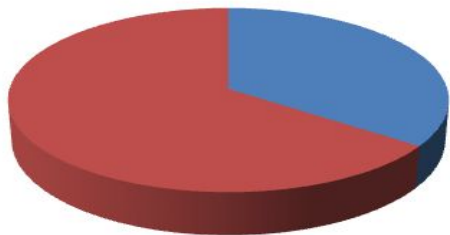
- входят в группу риска
- не входят в группу риска

9Б



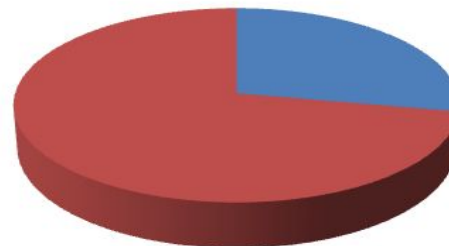
- входят в группу риска
- не входят в группу риска

10



- входят в группу риска
- не входят в группу риска

11



- входят в группу риска
- не входят в группу риска

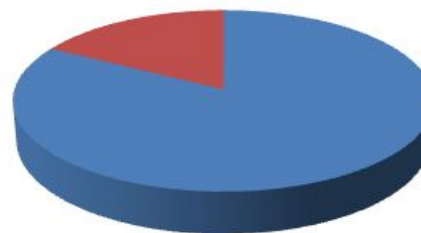
Тест №2 «Анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения у школьника»

9А



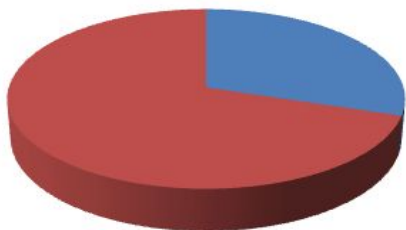
■ входят в группу риска
■ не входят в группу риска

9Б



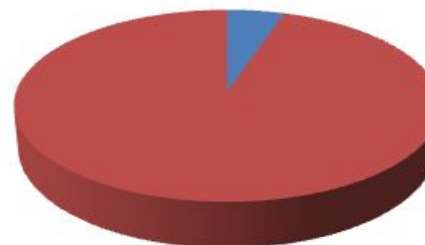
■ входят в группу риска
■ не входят в группу риска

10



■ входят в группу риска
■ не входят в группу риска

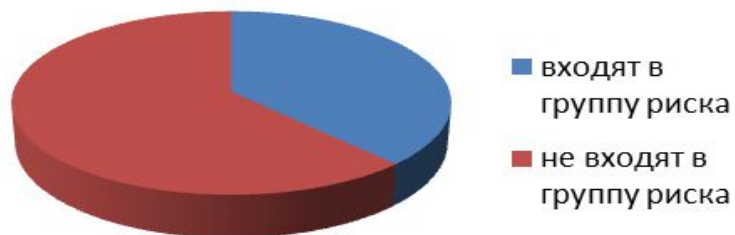
11



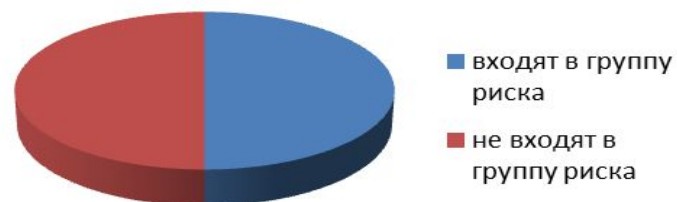
■ входят в группу риска
■ не входят в группу риска

Тест №3 « Анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза, нарушений осанки у школьника»

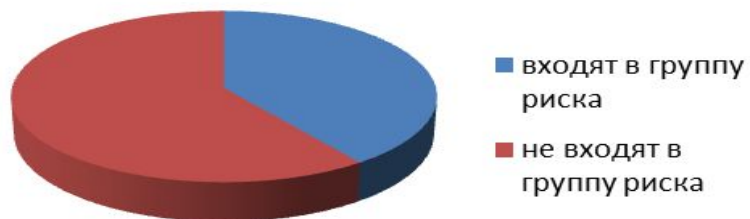
9А



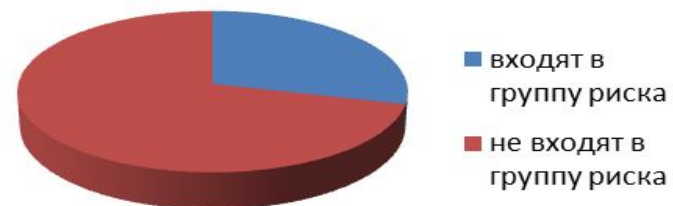
9Б



10



11



Вывод: На ухудшение здоровья школьника, безусловно влияют, такие факторы, как:

- 1.Отсутствие и недостаточный контроль за осанкой своего тела.
- 2.Отсутствие и недостаточный контроль за органами зрения.
- 3.Отсутствие и недостаточный контроль за качеством питания.
- 4.Наличие вредных привычек.
- 5.Отсутствие или недостаточное внимание за состоянием здоровья.

Рекомендации:

- 1.Рекомендовать учащимся школы изменить отношение к своему здоровью.
- 2.Пересмотреть свои привычки и режим дня, характер питания с целью сбережения своего здоровья.
- 3.Всем рекомендовать использовать витаминно-минеральные комплексы, а учащимся выпускных классов особенно в период подготовки к итоговой аттестации.
- 4.Всем проводить гимнастику для глаз и гимнастику для корректировки опорно-двигательного аппарата.

Виды:

- I. Это запланированный «Урок здоровья»*
- II. Это может быть урок, в который включены элементы здоровьесбережения*
- III. Это может быть стандартный, типичный, хорошо продуманный методически урок по физике*



Оздоровительные моменты на уроке:

- задачи с элементами здоровьесбережения
- физкультминутки, динамические паузы
- минутки релаксации
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- массаж активных точек

Наличие эмоциональных разрядок:

- поговорка, запоминалка,
- высказывание,
- веселое четверостишие,
- юмористическая или поучительная картинка



Тема «Плотность вещества»

Задача 1

Масса среднего свежего яйца - 58 грамм, а его объем - 53 см³

Определите плотность яйца.

Если яйца долго хранились дома и, при том, не в холодильнике, то перед употреблением такие яйца желательно опускать в холодную чистую воду на предмет проверки их свежести. Поясните с точки зрения физики этот метод определения свежести яйца.



Задача 2

1. Плотность натурального, полезного для здоровья молока не должна быть ниже $1,027 \text{ г/см}^3 = 1027 \text{ кг/м}^3$. стакан, в который налили молоко имеет объем 250 см³. Чему должна быть равна масса молока?



Задача 3

Размеры пачки со сливочным маслом: длина - 10.0см, ширина -7.5см и толщина- 2.6см; на пачке написано – масса 180г. Вычислив плотность, определите соответствует ли это масло натуральному? По принятым стандартам она должна составлять 0.91 г/см.куб.



Задача 4

Плотность меда отражает его качество. У доброкачественного меда плотность колеблется в пределах 1.41 – 1,51 г/см³. Чем выше плотность, тем мед лучше и наоборот. Оцените качество меда если масса трехлитровой банки 4,5 кг



Физкультминутки.

7 класс, изучение темы «Строение вещества».

7 класс, изучение темы «Атмосфера»

Очень физику мы любим!
Шеей влево, вправо крутим.
Воздух – это атмосфера,
Если правда, топай смело.

В атмосфере есть азот,
Делай вправо поворот.
Так же есть и кислород,
Делай влево поворот.

Воздух обладает массой,
Мы попрыгаем по классу.
Найдем давление,
На месте быстро шагом марш!

Чем выше вверх,
Тем воздух реже,
Друг другу улыбнулись
Нежно!

8 класс, изучение темы «Теплопроводность»



Музыка для релаксации

Музыка для релаксации



Музыка для релаксации

Упражнения для формирования правильной осанки и дыхательная гимнастика.

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

- Потянулись, растянулись
- Вверх и в стороны, вперед.
- (Потягивания – руки вверх, в стороны, вперед.)

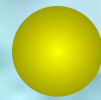


Дыхательные упражнения





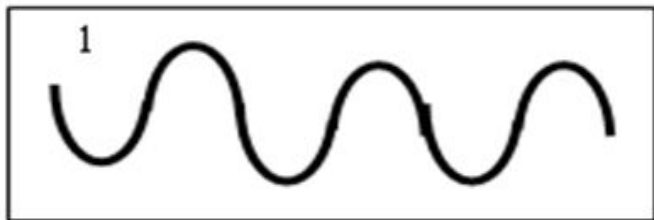
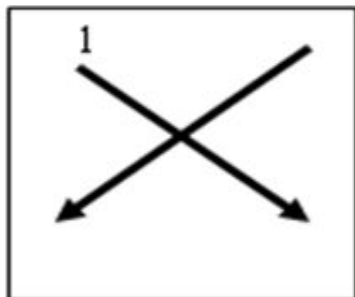
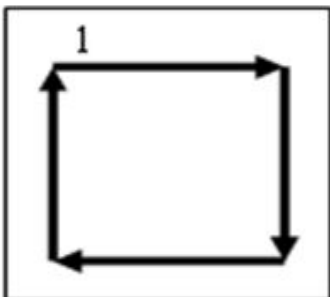
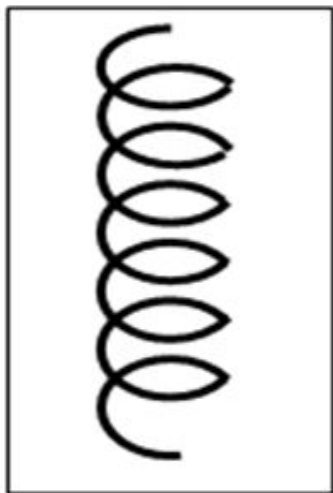
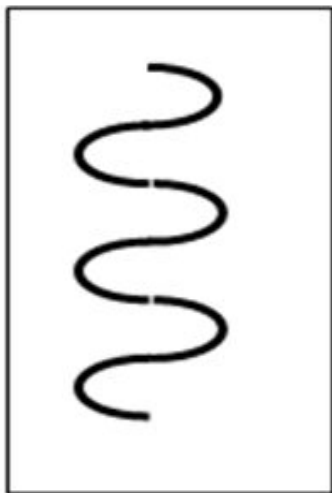
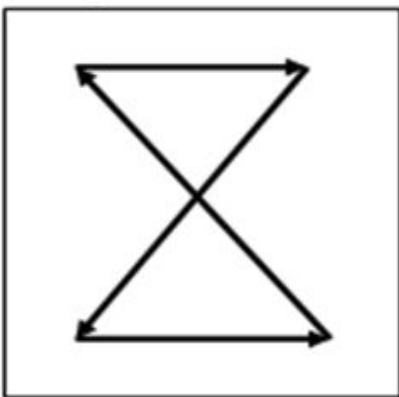
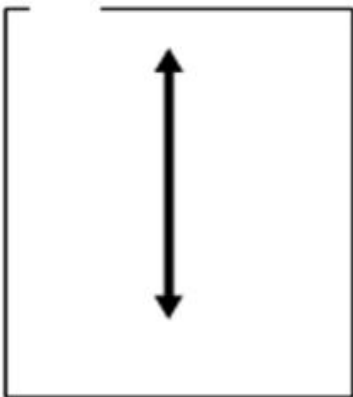
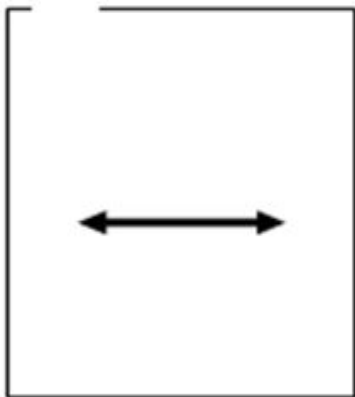
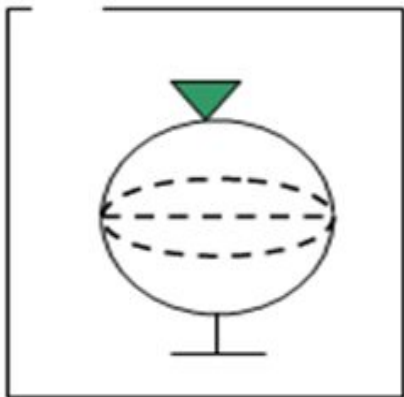














1. упражнение для глаз: движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, вращение, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги.
2. Потягивание за мочки уха, потерание мочек уха.
3. Упражнения для рук: поглаживание ладоней, сгибание-разгибание пальцев, «ножницы» прямыми руками, вращение плечами назад-вперед, руки в стороны сгибаем-разгибаем локти, вращение кистей рук.
4. Упражнение для шеи: вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения

Запоминалки

1. Массу мы легко найдем , умножим плотность на объем.
2. Если слово «БАЦ» запомнишь, формулу объема вспомнишь
 $v=bas$

Не лезь в воду глубоко, в воде давление велико. Надавит сверху
РО-ЖЕ-АШ и вдруг концы свои отдашь.

Пословицы и поговорки

Сила трения

Вода и землю точит и камень долбит.

Корабли пускают, как салом подмазывают.

Не подмажешь – не поедешь.

Попала шина на щебенку – быть ей съеденной.

Сила упругости

Веник не переломишь, а по прутуку весь веник переломаешь.

Сила тяжести

Кабы знать, где упасть, так соломки бы припасть.

На гору десять тянут, под гору один столкнет.



**У кого есть
здоровье, есть и
надежда, а у кого
есть надежда- есть
все.**



