

# **Здоровьесберегающие технологии на уроках математики**

Подготовила: Орлова С.В.

Снежинск – 2012

«Единственная красота,  
которую я знаю, - это  
здоровье»

Генрих Гейне.

**Здоровье** – это состояние полного социального, биологического и психологического благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

**На здоровье оказывают влияние:**

- образ жизни – до 50%;
- окружающая среда – до 20%;
- наследственность – до 20%;
- доступность и качество медицинской помощи – до 10%.

По данным Минздрава:

5% выпускников считаются здоровыми,

80% школьников хронически больны,

50% имеют морфофизиологические отклонения,

70% страдают нервно-психическими расстройствами.

Вместо акселерации идёт децелерация (последние 10 лет в 20 раз увеличилось число низкорослых).

Среди подростков  
на I месте болезни органов дыхания,  
на II – болезни глаза и его придаточного  
аппарата,  
на III – болезни костно-мышечной  
системы.

Рост онкологических заболеваний у детей  
до 14 лет на 26,6%,  
у подростков – на 83,3%.

Острая социальная проблема –  
ухудшение состояние психического  
здоровья детей.

Здоровье детей – это  
общая проблема  
медиков, педагогов и  
родителей.

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

## Здоровье ученика в норме, если:

- а) умеет преодолевать усталость, справляться с учебной нагрузкой;
- б) коммуникабелен, умеет шутить;
- в) уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- г) хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- д) честен, самокритичен.

## Правильная организация учебной деятельности

### **1) строгая дозировка учебной нагрузки:**

- а) число видов учебной деятельности, используемых учителем;
- б) средняя продолжительность частота чередования различных видов учебной деятельности;
- в) число видов преподаваний;
- г) чередование видов преподавания.



## ***2) построение урока с учётом работоспособности учащихся:***

Понедельник – «вработывание»

Вторник и среда – дни оптимальной работоспособности

Четверг – работоспособность падает

Пятница и суббота – низкий уровень работоспособности

### ***3) соблюдение гигиенических требований:***

чистота,

свежий воздух,

оптимальный тепловой режим,

хорошая освещённость;

**Длительность  
сквозного  
проветривания  
помещения в  
зависимости от  
температуры  
наружного воздуха**

От +10 до +6	4 – 10 мин.
От +5 до 0	3 – 7 мин.
От 0 до -5	2 – 5 мин.
От – 5 до -10	1 - 3 мин.
Ниже -10	1 – 1,5 мин.

4 – 10 мин.

#### **4) благоприятный эмоциональный настрой;**

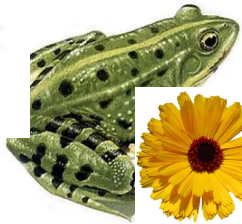
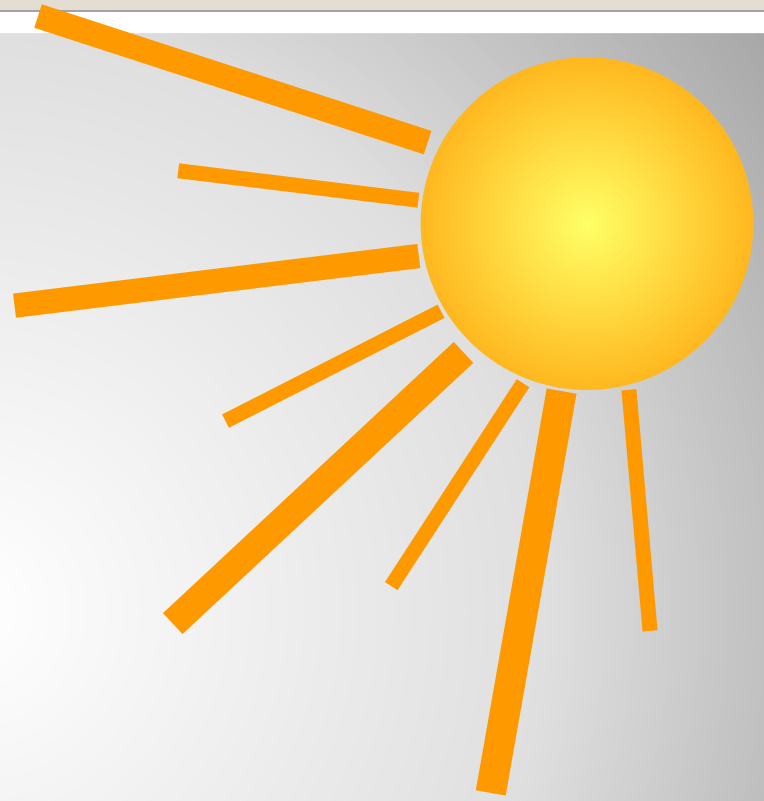
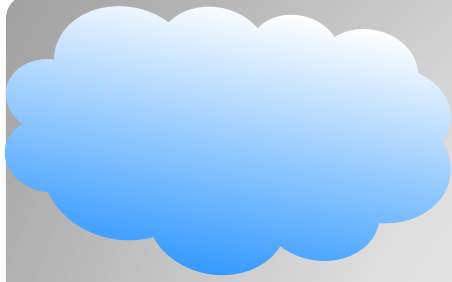
1. Ребёнок должен постоянно ощущать себя счастливым.
2. Каждый урок должен оставлять в душе у ребёнка только положительные эмоции.
3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищённости и, безусловно, интерес к предмету.

В ходе урока необходимо снимать с учащихся напряжение, стрессы, которые испытывает ученик, сталкиваясь с заданиями, которые не может выполнить.

## ***5) необходима разрядка.***

Физкультминутки обязательны на 3-м и последующих уроках (норма - на 15-20 минуте урока по 1 минуте из 3 лёгких упражнений с 3-4 повторениями)

Не нужно забывать, что отдых – это смена видов деятельности



Здоровье во все времена считалось высшей человеческой ценностью, основой активной творческой жизни, счастья и благополучия человека. В современном мире оно становится ещё и условием выживания.

