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 – «врабатывание»

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.

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

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.