

Зуева Татьяна Михайловна

учитель

Лузан Елена Юрьевна

учитель

МБОУ «Гимназия №22»

г. Белгород, Белгородская область

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается возможность повышения эффективности здоровьесбережения на уроках математики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ученика. Рассматриваются практические задачи по здоровьесбережению, технологии работы, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, учитель, технологии, здоровьесберегающие цели, здоровьесберегающие элементы.*

Здоровье – главный фактор работоспособности и гармоничного развития человека и особенно детского организма. Понятие здоровья рассматривается не только как отсутствие болезни, болезненного состояния, физического дефекта, но и как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Роль педагога в культуре здорового образа жизни детей очень велика. «Учитель может сделать очень многое, и если все, что он может сделать для улучшения здоровья учеников, он выполнит, то ребенок вырастет таким, каким мы хотим его видеть – хорошим, умным и здоровым», – так высоко оценивает роль учителя известный советский профессор гигиены С.М. Громбах[1, с. 165].

Технологии сбережения здоровья.

Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения здоровьесберегающих технологий в школе.

Под здоровьесберегающих образовательной технологией в самом широком смысле этого слова понимается вся технология использования ее в учебном процессе, благотворно влияющая на здоровье обучающихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения направлена на то, чтобы дать учащемуся возможность сохранить здоровье в учебное время в школе, сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового образа жизни, научить их использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одной из важнейших задач школы является сохранение здоровья детей. Можно предположить, что ученик нормален, если:

- позволяет ли физическое здоровье справиться с учебной нагрузкой, может ли ребенок преодолеть усталость;
- в социальном плане-он общителен, близок;
- эмоциональный-ребенок становится уравновешенным, может удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане-ученики с хорошими умственными способностями, наблюдательностью, воображением, самообучением;
- морально говоря-он признает основные общечеловеческие ценности.

Здоровьесберегающие цели весь образовательный процесс ориентирован на обязательное требование реализации: никакие образовательные, развивающие и воспитательные цели не должны достигаться за счет медицинских затрат, а также должны достигаться за счет других компонентов метода системы здравоохранения, кроме математического образования [2, с. 74]

Включая учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала, необходимо помнить: один и тот же учебный материал может быть представлен различными средствами обучения, каждый из которых обладает своими дидактическими возможностями. Итак, это означает, что математика должна быть выбрана так, чтобы вы могли заниматься работой, соответствующей индивидуальным способностям, в то время как «визуалы» могут видеть, «кинестеты» – чувствовать, «аудиалы» – слушать. Средства обучения должны

снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью, преодолевать отчуждение научного знания от ученика, обеспечивать личностно-значимый смысл изучаемых математических понятий и способов действий.

Основные требования к содержанию обучения математике с точки зрения сохранения здоровья учащегося:

а) множество форм представления содержания, позволяющих использовать различные каналы восприятия и различные способы обработки и записи информации;

б) поместите информацию о методе в содержание. Содержание обучения математике должно включать не только знание математических понятий, утверждений, правил-количественных, отношений и их свойств, величин, вопросов и т. д., но и учитывать метазнания; значение математических понятий и способов действия, язык представления математического знания в форме его выражения.

Принятие здоровьесберегающих элементов, связанных с целями урока, как по организации, так и по содержанию. Понимая, что смысл обучения заключается в учебнике, чтобы его можно было использовать эффективно и без вреда для здоровья, полезно проанализировать содержание и дизайн работы учителя, выстроить работу с упражнениями и заданиями в учебниках, обеспечить сохранение здоровья учащихся.

Например, при изучении системы уравнений первой степени можно коснуться темы правильного питания, решая следующие задачи:

1. Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах. Ответ: 8 мг, 5 мг.

Дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От железа зависит построение гемоглобина – переносчика кислорода ко всем органам. Медь также синтезирует гемоглобин и определяет антиоксидантный по-

тенциал сыворотки крови. Дефицит витамина В1 может привести к болезни «бери-бери», которая появляется из-за нарушения обмена углеводов. Витамин В2 отвечает за состояние зрения, он необходим для построения защитного слоя сетчатки

2. Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах. Ответ: 8 мг, 5 мг.

Дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От железа зависит построение гемоглобина – переносчика кислорода ко всем органам. Медь также синтезирует гемоглобин и определяет антиоксидантный потенциал сыворотки крови. Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

Здоровый образ жизни, еще не занимает пока первых позиций в системе человеческих потребностей и ценностей нашего общества. Но если мы с самого раннего возраста будем учить детей ценить, беречь и приумножать свое здоровье, если мы будем показывать пример здорового образа жизни на личном примере, тогда, мы можем надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и более развиты не только личностно, интеллектуально, эмоционально, умственно, но и физически.

Список литературы

1. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить? / Я. Береговой // Народное образование. – 2010. – №5. – С.34–37

2. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие / Гаврильчук А. // ОБЖ. – 2011. – №5. – С.13–15.

3. Овсова Т.Н. Курсовая работа «Использование на уроках математики здоровьесберегающих технологий как средство преодоления проблем в обучении учащихся с задержкой психического развития (зпр)» / Т.Н. Овсова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sov.opredelim.com/docs/97900/index-4185.html> (дата обращения: 25.12.2020).