

УДК 37

Зуева Т.М., Юрченко И.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос здоровьесбережения на уроках математики.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, технологии.*

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Роль учителя при формировании культуры здорового образа жизни детей очень велика. «Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми». Так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М.Громбах [1, с. 57].

Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение,
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Цели здоровьесбережения ориентируют весь учебный процесс на обязательное выполнение требования: никакие обучающие, развивающие и воспитательные цели не должны достигаться ценой здоровья, а также должны реализовываться через другие компоненты методической системы здоровьесберегающего обучения математике [2, с. 78].

Средства обучения должны снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью, обеспечивать личностно-значимый смысл изучаемых математических понятий и способов действий.

Основные *требования к содержанию обучения* учащихся математике с позиций здоровьесбережения школьников:

- а) разнообразие форм представления содержания;
- б) включение в содержание сведений методологического характера. в) возможность варьировать объем содержания обучения, исключая информационную перегрузку и «недогрузку» [3, с. 90].

Полезно на уроках рассматривать задачи, которые связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах». При изучении системы уравнений первой степени можно коснуться темы правильного питания, решая следующие задачи:

1. Одно из чисел на 0,3 больше другого. 60% большего числа на 0,03 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в витаминах B_1 и B_2 в миллиграммах. *Ответ:* 1,8 мг, 1,5 мг.

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.

Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

1. Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа. Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета. *Ответ:* 12 и 6.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Список литературы

1. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить? // Народное образование. – 2010. – №5. – С. 34–37.
2. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие // ОБЖ. – 2011. – №5. – С. 13–15.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2009. – 127 с.
4. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uchmet.ru/people/user/153243/> (дата обращения: 22.07.2022).

Зуева Татьяна Михайловна – учитель, МБОУ «Гимназия №22», Белгород, Россия.

Юрченко Ирина Анатольевна – учитель, МБОУ «Гимназия №22», Белгород, Россия.
