Культура здоровья на уроках математики и во внеурочной работе

Ишкова Гульсания Исмагиловна,

учитель математики,

МБОУ СОШ № 5 г.о.Реутов Московской области

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху.

Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Здоровье –драгоценный дар, который человек получает от природы, и этот дар нужно беречь. В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является, как никогда, актуальной. В последние годы наблюдается негативная тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Это вызвано рядом факторов:

-плохая экологическая обстановка;

-влияние различных гаджетов,

-значительное ограничение двигательной активности.

В Федеральной Целевой Программе развития образования на 2011- 2015 г.г., в Федеральной программе развития образования на 2013-2020 гг. в качестве ведущих выделяются следующие задачи:

* сохранение здоровья подрастающего поколения,
* оптимизация учебного процесса,
* разработка здоровьесберегающих технологий обучения,
* формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

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.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. Основная задача школы - создание необходимых условий, отвечающих состоянию здоровья школьника.

Наша школа – это образовательное учреждение, где здоровье воспитанников рассматривается как смыслообразующая цель, важнейшая ценность и доминирующий фактор, определяющий содержание, технологии осуществления образовательного процесса, результатом которого являются не только учебные успехи, но и сохранение, приумножение здоровья школьников, воспитание учащихся активными носителями, пропагандистами культуры здоровья и здорового образа жизни.

С 2006 года школа работает по программе «Марафон здоровья». В 2016 году она стала победителем конкурса Региональных инновационных площадок Московской области с проектом «Создание системы физкультурно-оздоровительной работы в школе в рамках внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», также с 2015 года является базовой площадкой для сдачи норм ГТО.

Используя возможности уроков математики в организации процесса обучения с применением здоровьесберегающих технологий, я ориентирую учащихся на то, что изучая себя, особенности своего организма, они психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Содержание уроков математики составляют устные и письменные задачи, упражнения. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, на уроках рассматриваю задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”. И при этом не забываю о вычислительных навыках, решении задач на проценты, пропорцию.

В процессе решения таких задач учащиеся не только усваивают общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья.

Большую помощь в подготовке оказывает сборник заданий по математике на тему «Здоровье» Т. М. Алимова. Данное учебное пособие представляет курс заданий, составленных на основе программы «Здоровье» под редакцией В. Н. Касаткина, Л. А. Щеплягиной.

Предлагаю несколько вариантов таких задач: (или разработку урока, внеклассного мероприятия)

«Я здоровье берегу - расти здоровым я хочу!»

Рассмотрим некоторые задачи:

1. Произведение двух последовательных натуральных чисел равно 132. Найдите сумму этих чисел, и вы узнаете, сколько пар хромосом в хромосомном наборе человека.

Ответ: 23 пары.

2. За день сердце может перекачать 10 000 литров крови. За сколько дней насос такой мощности смог бы заполнить бассейн длиной 20 метров, шириной 10 метров и глубиной 2 метра?

Ответ:40 дней.

3. Масса витамина С, ежедневно необходимая человеку, относится к массе витамина Е, как 4:1. Какова суточная норма в витамине Е, если витамина С мы в день должны употреблять 60 мг.?

Ответ:15 мг.

4.В позвоночном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на 7 больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на 5 меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32?

Ответ:7,12,5,5,5.

5.Одна сигарета содержит до 1,2 мг. никотина. При курении 2/3 дыма попадает в воздух.

Выясните, сколько никотина окажется в воздухе комнаты, в которой курильщик выкурил 10 сигарет? При этом известно, что смертельная доза яда – 40 мг. Сколько процентов смертельной дозы яда будет в воздухе?

Ответ:14 мг.,35%.

Потраченное время окупается усилением работоспособности, а, главное, укреплением здоровья учащихся.

Применение здоровьесберегающих технологий как отдельных элементов урока по силам каждому учителю. Если это станет системой, и мы все поймём, что здоровье – самое ценное, что есть у человека, наши дети будут здоровы и умны. «Береги честь смолоду!» - предостерегает нас народная мудрость. Давайте немного изменим её смысл: «Береги здоровье смолоду!» Удачи всем нам, коллеги, а детям – веры в свои силы!

Очень важна правильная организация учебной деятельности, в том числе строгая дозировка учебной нагрузки, построение урока с учётом возможностей учащихся, их работоспособности, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой. Всё это зависит от нас, учителей.

Не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более "слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

Умеренное утомление быстро проходит при смене видов деятельности, переутомление проявляется в расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, снижении памяти и внимания. Переутомление ослабляет сопротивляемость организма к заболеваниям. Выдающийся физиолог И. М. Сеченов доказал, что утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом. Смена рода деятельности приводит к возбуждению ранее бездействовавших и более глубокому торможению действовавших центров.

Не нужно забывать и о том, что отдых — это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Нужен отдых. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Необходимо на уроках математики проводить физкультминутки (пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию, дыхательную гимнастику, точечный самомассаж). Желательно, чтобы запланированные упражнения были связаны с темой урока. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношений к себе и своему здоровью.

Также необходимо уделять внимание к охране зрения: рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, тоже необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз.

Каждый учитель должен соблюдать нормы объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами.

Литература:

1. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. /Под редакцией В.Н. Касаткина, Л. А. Щеплягиной. М., 2001.

2. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников./В. Р. Кучма, Г. Н. Сердюковская, А. К. Демин. М., 2000.

3. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий./ В. Р. Кучма М., 2001

4. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики./ С.В. Кремнева, учитель математики МОУ «РКГ» г. Саратов