



**Здоровье сберегающие  
технологии на уроках  
математики**

*Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда*

*Конфуций*

*“Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство,  
не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилен разум”*

*Геродот*

*Прежде, чем сделать ребёнка умным и  
сообразительным – сделайте его  
здоровым!*

*Ж.Ж. Руссо*

*Состояние здоровья подростков напрямую  
влияет на их дальнейшую жизнь, на их  
способность обрести профессию, создать  
семью, воспитать детей .*

***Путин В.В.***



**это состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

(Всемирная  
организация здравоохранения)

A vibrant still-life photograph of fresh produce. A white woven basket is overflowing with various fruits and vegetables. In the foreground, there are several bright red apples, a sliced orange showing its juicy segments, and a whole yellow lemon. Behind the basket, there are several orange carrots and a bunch of green leafy vegetables, possibly celery or parsley. The background is a plain, light-colored surface, making the colors of the produce stand out.

В жизни главное  
- здоровье!

З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

Задор





З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

*движени*



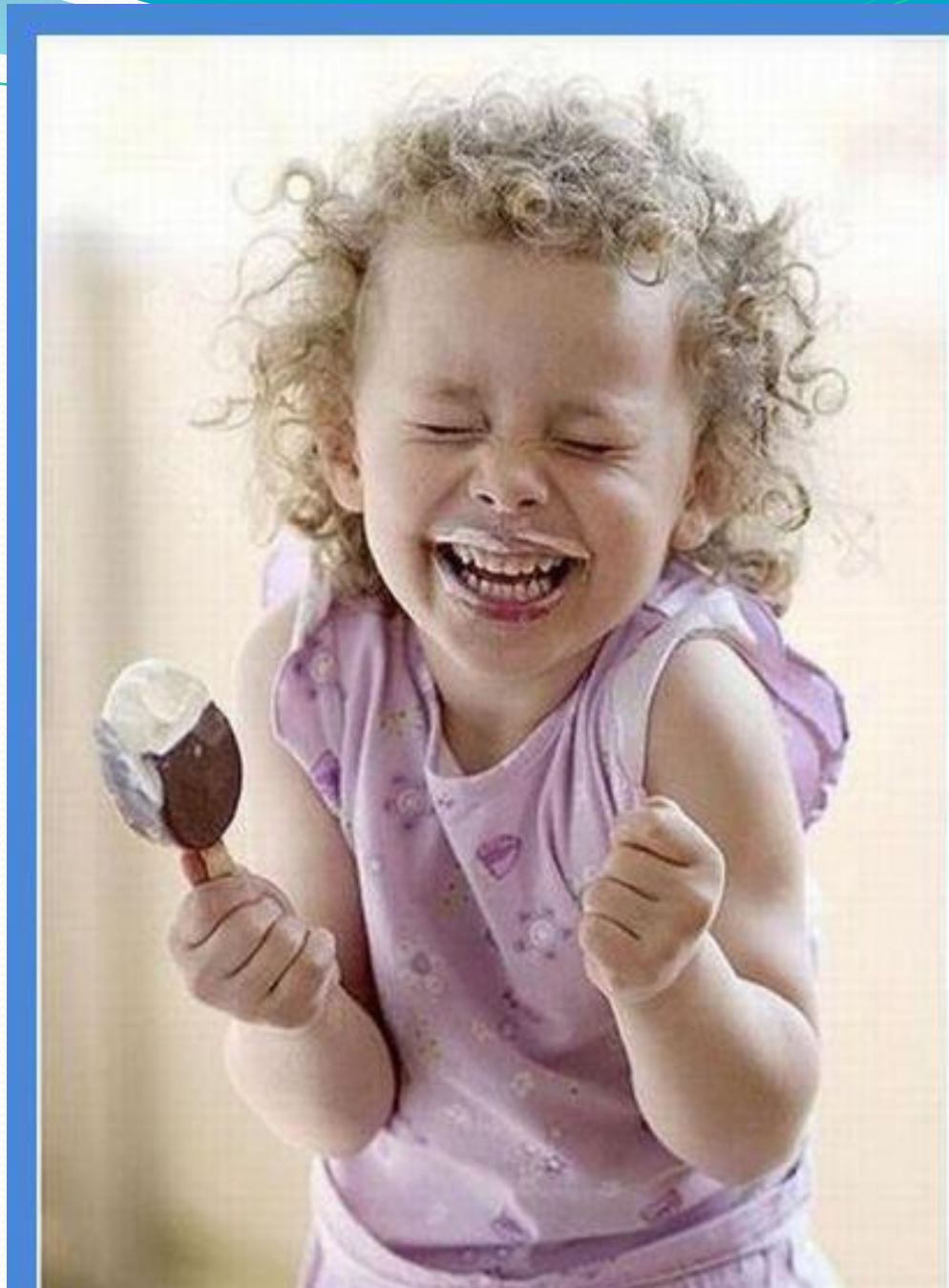
З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

*образованнос  
ть*



З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

*радость*



З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

*Оптимизм,  
образ жизни*



З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

*Восторг*



З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е

?????



З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь

**Е** *Единение,  
единство  
души и тела*



Как построить учебный процесс,  
выстроить образовательную среду  
так, чтобы сохранить здоровье  
ребенка?





## **Здоровье сберегающие технологии можно разделить на три основные группы**

- 1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса**
- 2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся**
- 3. Психолого-педагогические технологии здоровья сбережения**

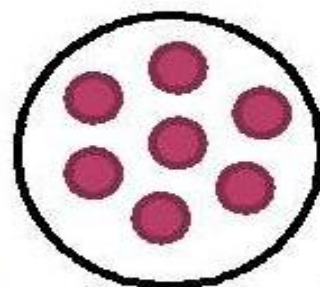
# Элементы здоровье сберегающих технологий

1. Комфортная психологическая обстановка на уроке
2. Чередование форм и видов деятельности
3. Индивидуальный подход к учащимся и дифференциация заданий
4. Физкультминутки
5. Интересные задания

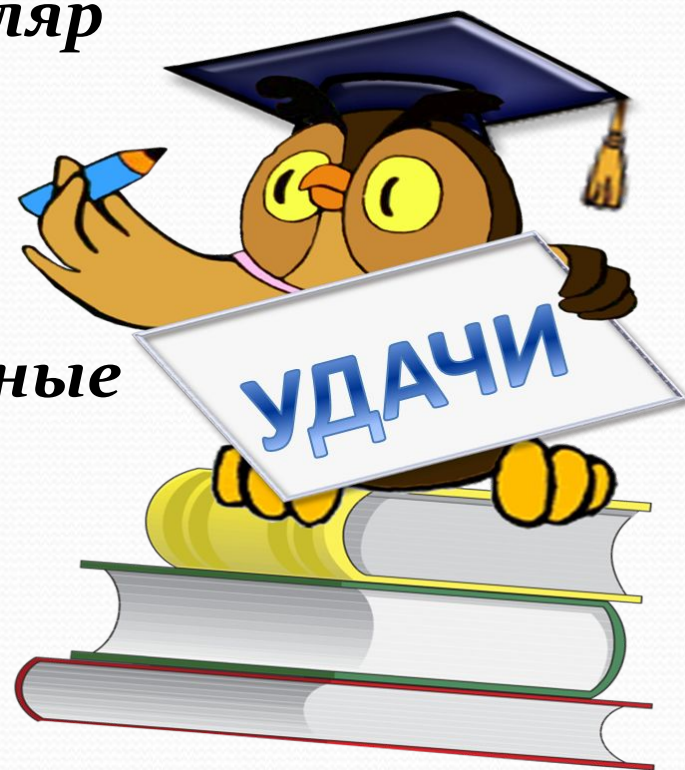
# Физминутка

## «Математическая»

Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.  
Сколько ёлочек зелёных,  
Столько сделаем наклонов.  
Приседаем столько раз,  
Сколько бабочек у нас.  
А притопнем столько раз,  
Сколько ёжиков у нас.  
А прихлопнем столько раз,  
Сколько белочек у нас.



- 1) Назовите «математические» растения.
- 2) Без чего не могут обойтись барабанщики, охотники и математики?
- 3) Какая цифра всегда катается в электричке?
- 4) Как называется перпендикуляр к рельсам?
- 5) Назовите музыкальную меру длины.
- 6) Какую форму имеют бульонные кубики?



Очень важен на уроке

# Подбор задач на тему здоровья

# Задачи

- **5 класс:** Сердце качает кровь с такой силой, что каждой клетке крови нужна всего одна минута, чтобы пробежать свой путь по телу. Какое расстояние пробегает за сутки кровяная клетка, если рост ученика 5 класса составляет 145 см?

Ответ: 2 км 88 м.

- **6 класс:** Средняя продолжительность жизни женщины 75 лет, что составляет  $\frac{5}{4}$  продолжительности жизни мужчины. На сколько дольше в среднем живут в России женщины, чем мужчины?

- Ответ: на 15 лет.

# Задачи

- **6 класс:** Человеческий глаз отчётливо воспринимает изображение, мелькающее со скоростью 24 кадра в секунду, что составляет всего  $\frac{2}{25}$  от способностей насекомых. Сколько картинок может воспринимать в секунду муха, пролетающая над классом?

Ответ: 300 кадров.

- **7 класс:** Средний человек проводит во сне  $\frac{1}{3}$  своей жизни, ещё 50 лет он бодрствует. Какова продолжительность жизни человека?

- Ответ: 75 лет.

# Задачи

- **8 класс:** Найдите двузначное число, у которого цифра десятков на 5 меньше цифры его единиц, а произведение числа и суммы его цифр равно 1222. Определив это число, вы узнаете, какова максимальная документально подтверждённая длина ногтя.  
Ответ: 94 см
- **9 класс:** Разность между объёмом крови, прокачиваемой сердцем спортсмена и сердцем нетренированного человека – 18 л. А произведение этих объёмов равно 1008 л. Определите, каковы способности сердца тренированного человека.  
Ответ: 24 л/с.



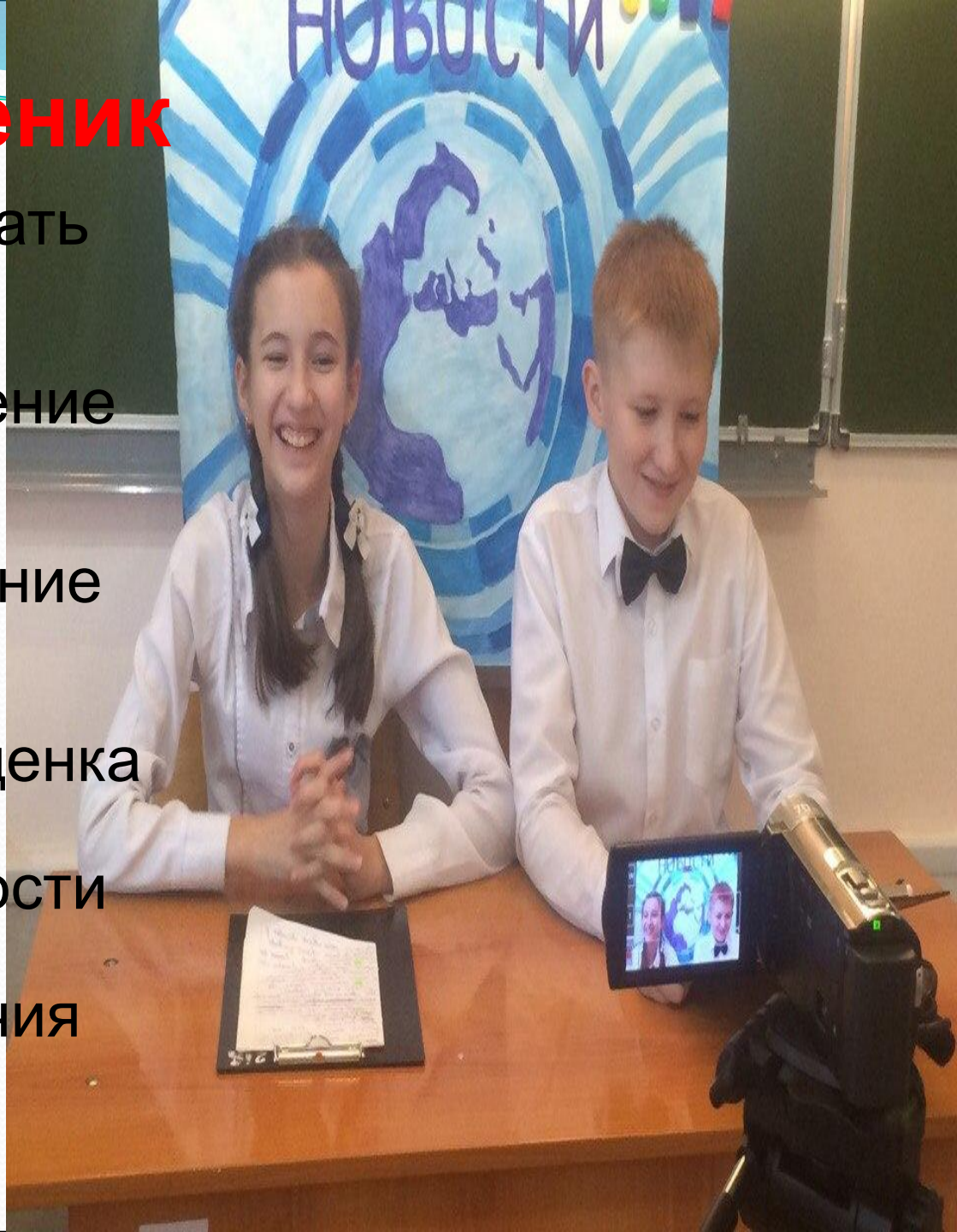
# Здоровый ученик

- 1) социально-здоровый
- 2) физически здоровый
- 3) интеллектуально здо
- 4) эмоционально здоро
- 5) личностно здоровый
- 6) духовно здоровый



# Успешный ученик

- 1) способность получать знания
- 2) позитивное отношение к школе
- 3) позитивное отношение к окружающим
- 4) позитивная самооценка
- 5) чувство защищённости
- 6) чувство благополучия



# Здоровый и успешный ученик

- Это и есть мечта учителя и родителей. Он обладает качествами как первого, так и второго ребенка.
- Всем знаком переместительный закон математики
- **«От перестановки слагаемых сумма не изменяется».**
- Оказалось, что этот закон не всегда выполняется: **здоровье и успех нельзя поменять местами.**

# Здоровый и успешный ученик

Именно

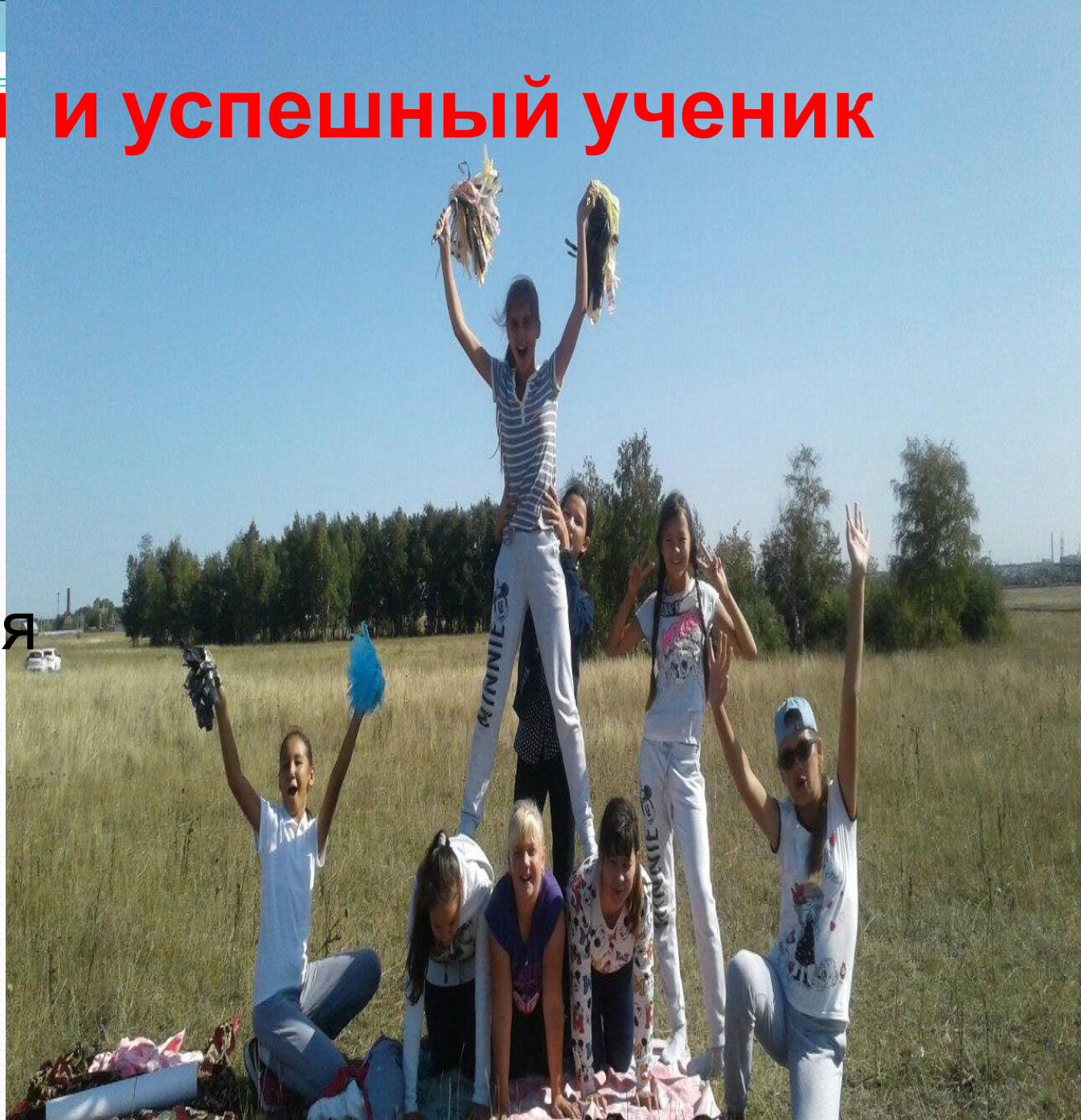
здоровье

- важная

составляющая

успешности

В ЖИЗНИ.



# Здоровый и успешный ученик

- Здоровый человек – не тот, кто свободен от проблем, а тот, кто умеет обращаться с ними. Если мы будем здоровыми, то будем сильными, а будем сильными – то и уверенными в себе. Будем уверенными в себе – сможем быть успешными в профессиональной деятельности и в делах!
- Желаем вам никогда не забывать о своем здоровье, о здоровье детей, беречь и заботиться о нем! Будьте здоровыми – будете успешными и счастливыми!

A vibrant still-life photograph of fresh produce. A white woven basket is overflowing with various fruits and vegetables. In the foreground, there are several bright red apples, a sliced orange showing its juicy segments, and a whole yellow lemon. Behind the basket, there are several orange carrots and a bunch of green leafy vegetables, possibly celery or parsley. The background is a plain, light-colored surface, making the colors of the produce stand out.

В жизни главное  
– здоровье!

**Убедительная просьба**

Применяйте на уроках  
здоровье сберегающие  
технологии