



**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 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 *Задор*

**Д
О
Р
О
В
Ь
Е**



З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е

движени



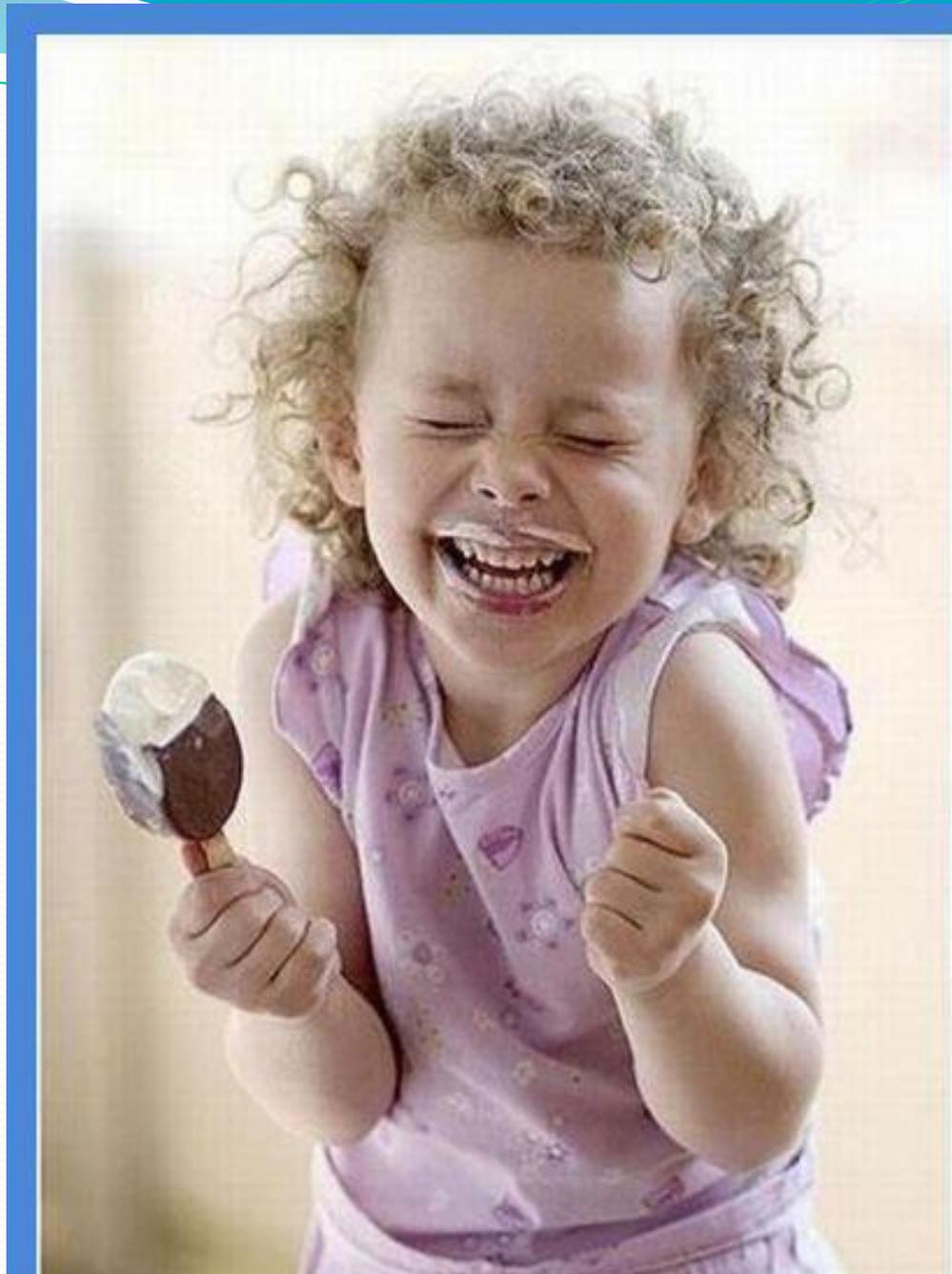
З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е

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**

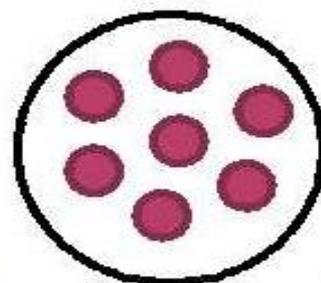
Элементы здоровье сберегающих технологий

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.

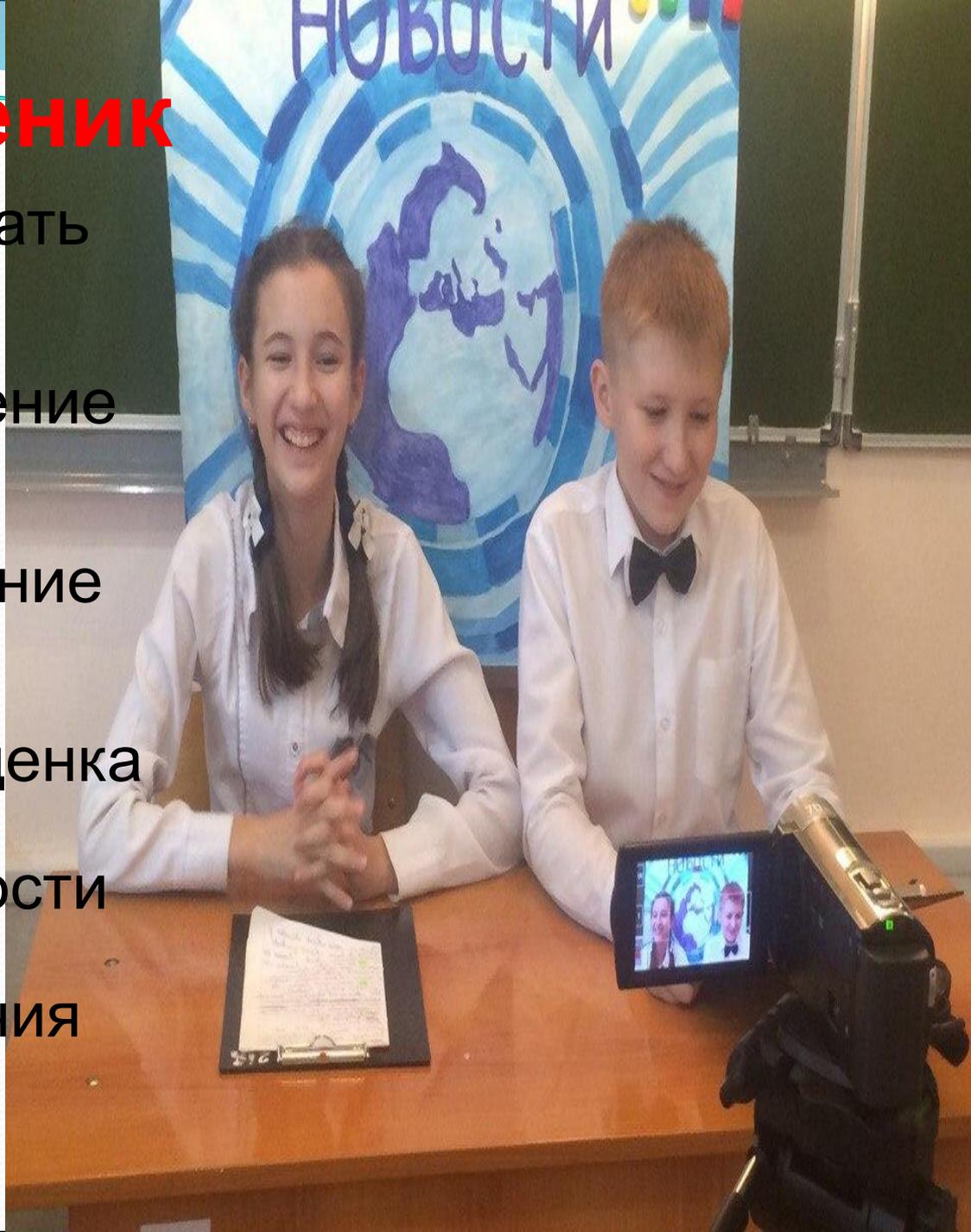
Здоровый ученик

- 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. In the center, a white woven basket is overflowing with various fruits and vegetables. Visible items include several bright red apples, a whole orange, several orange carrots, and a bunch of green leafy vegetables. In the foreground, a sliced orange is prominently displayed on the right, showing its juicy segments. To the left, there are more whole oranges and a few red tomatoes. The background is a plain, light-colored surface, making the colors of the produce stand out. The overall composition is bright and healthy, emphasizing the theme of nutrition and well-being.

В жизни главное
- здоровье!

Убедительная просьба

Применяйте на уроках
здоровье сберегающие
технологии