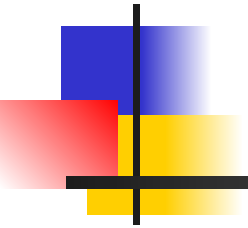
Здоровье - сберегающие технологии на уроке математики



Физкультминутки являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. (Так, например, при изучении признаков делимости закрепление можно провести частично во время физкультминутки: ученики руки поднимают вверх, когда учитель называет числа, делящиеся на «3», в стороны, когда названное число делится на «5», наклоняются если число делится на «2» и.т.д.)

- В физкультминутки обязательно нужно включать простейшие упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии. Эти упражнения не занимают много времени и, как показывает практика, нравятся детям. Можно выполнить с детьми вертикальные движения глаз вверх - вниз; горизонтальные вправо - влево; вращение глазами по часовой стрелке и против. На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предложить глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

- можно включать в урок задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”. Например, в 7 классе при решении задач составлением уравнений можно предложить рассмотреть такую задачу: “В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 34?” Ответ: 7, 12,5,5, 5.

Задача:

- Один въедливый учёный подсчитал, что в 1 г грязи из-под ногтей содержится 38 000 000 микробов, чтобы заболеть достаточно проглотить 1/100 часть. Сколько же это микробов?

- Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины.
- *Ответ:* 20 и 62.
- *В Японии средняя продолжительность жизни мужчин составляет 78 лет.*