

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

И.Г. КУРМАЕВА

*Донецкая общеобразовательная школа I-III ступеней №112,
Донецк, Украина*

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Традиционная организация образовательного процесса провоцирует у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Кризисные явления в обществе также способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на сохранение здоровья школьников. Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Таким образом, можно выделить следующие приоритетные задачи:

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата на уроке, способствующего самовыражению ученика;
- создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы;
- учет объема и сложности материала в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности учащихся;
- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления).

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить несколько основных правил построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

1. Правильная организация урока

Готовясь к уроку, тщательно продумываю его организацию, временные рамки, количество заданий и видов деятельности и т.д.

Цель такой подготовки – избежать утомления учащихся.

2. Использование различных каналов восприятия

На каждом уроке стремлюсь использовать различные виды восприятия информации:

Результат - учебный материал излагается на доступном для всех учащихся языке, облегчается процесс его запоминания.

3. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяю основные этапы с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Результат – правильно распределенная умственная деятельность приводит к улучшению усвоения учебного материала учащимися.

Одним из важнейших аспектов педагогической деятельности является психологический комфорт учащихся во время урока. С одной стороны, так решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров.

Создание благоприятного психологического климата на уроке достигается благодаря внедрению элементов игры или соревнования, например. При выполнении тренировочных заданий к доске выходят несколько учеников, которых сменяют следующие. Таким образом, учащиеся совершают движения во время урока, снимая напряженность.

Важную роль в ходе организации здоровьесберегающего урока играют физкультминутки, их проведение уменьшает утомление и снижает отрицательное влияние однообразной рабочей позы; активизирует внимание учащихся и повышает способность к восприятию учебного материала; осуществляет «эмоциональную» встряску учащихся, дает возможность «сбросить» накопившийся груз переживаний и эмоций.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах». (Например: 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).

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. И мы должны воспитывать у учащихся понимание того, что здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кулаковский О.А. Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни / О.А. Кулаковский // Образование в современной школе. – 2005. - №5. – С. 34-41.
2. Макаров М. Чтобы школьники росли здоровыми / М. Макаров // Воспитание школьников. – 2005. - №1. – С. 59-61.
3. Смирнов М.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы – М: АРТИ, 2003