

Ромаданова Ирина Владимировна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 им. В. Маскина

Ст. Клявлино, муниципальный район Клявлинский, Самарская область

ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ»

Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье». В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства.

Многолетний опыт работы с детьми и наблюдения показывают, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным, отдельно взятого класса нашей школы, выяснилось, что 53% детей имеют хронические заболевания (четверо уч-ся имеют по два, три диагноза), а 30% входят в группу риска. Состояние физического здоровья учащихся этого класса вызывает серьезную тревогу.

Также была проведена совместно со школьным психологом психолого-педагогическая диагностика этого же класса, анализ которого показал, что есть учащиеся, психолого-эмоциональное состояние которых, вызывает тревогу.



Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде наталкивает на мысль, что у учащихся не сформированы представления о здоровье, как не приходящей ценности жизни. Эту проблему нужно решать, не только в ходе воспитательной работы, но и при организации учебной деятельности.

Поэтому основная цель каждого педагога – воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни. А основной задачей учебно-воспитательной работы в школе становится внедрение и распространение здорового образа жизни через реализацию различных мероприятий.

ЦЕЛЬ. Формирование мотивации здорового образа жизни у подростков.

ЗАДАЧИ.

- Сформировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности.
- Выработать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Закрепить гигиенические навыки и привычки.
- Приобщить к разумной физической активности.
- Обучить умению, противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Урок - это основа учебного процесса. На первый взгляд математика и понятие ЗОЖ не совместимы. Понятие «здоровье» наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии, ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. Многие годы ученик проводит в стенах классных комнат, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без комплекса работы учителя и ученика. Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:



1. Организация урока в условиях здоровьесберегающих технологий.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Веселые «физминутки» на уроках.
4. Формирование навыков здорового образа жизни.
5. Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

По словам профессора Н.К. Смирнова, *«здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».*

Организация урока в соответствии с здоровьесберегающими технологиями.

1. Плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу): 60% - 80%.
2. Чередование видов учебной деятельности (за урок от 4 до 7 видов, не более 10 минут каждая).
3. Наличие, место, содержание и длительность оздоровительных моментов (2 физ.паузы по 1 минуте из трёх лёгких упражнений: если писали – для глаз и пальцев, если слушали – для снятия напряжения, смены позы).
4. Наличие эмоциональных разрядок (шутки, улыбки, пословицы, поговорки, стих, музыка должны быть 2-3 раза за урок).
5. Создание атмосферы доброжелательности и взаимной поддержки.
6. Создание ситуации успеха на уроке практически для каждого ребенка.
7. Поза учащихся и её чередования.
8. Наличие в содержательной части урока, вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
9. Гигиенические условия в кабинете во время урока (температура, свежесть воздуха, освещённость и др.).



10. Темп окончания урока (на заключительную часть урока необходимо оставлять времени, достаточного для того, что бы дети успели записать, понять домашнее задание и задать вопросы). Недопустимо затягивать урок на перемене.
11. Строгая дозировка учебной нагрузки.
12. Место и длительность применения ТСО (нельзя, чтобы дети все 40 минут смотрели кино или на экран).

Для осуществления информационно-пропагандистской, культурно-просветительской работы учителя на уроках математики необходимо применять разнообразные материалы. Предполагается фрагментарное использование этих материалов на отдельных уроках математики в объеме, который учителю представляется наиболее приемлемым, с этой целью учитель может проводить короткие сообщения, небольшие содержательные беседы, дискуссии, предлагать текстовые задачи, давать необходимые разъяснения учащимся об их содержании, привлекать их к выступлениям, подбору материалов. Кроме того, учитель может планировать и проводить уроки, систему уроков по названной проблематике.

Содержательные материалы для осуществления воспитательной работы с учащимися должны представляться в виде задач, упражнений для устного счета, дидактических игр, наборов пословиц и поговорок, крылатых выражений, сведений из жизни выдающихся русских и зарубежных ученых-математиков.

Программа имеет прикладное и общеобразовательное значение. Особенности данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование у учащихся социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельную жизнь и долголетие.

Программа рассчитана для 5–6-ых классов средней общеобразовательной школы.

Планируемый результат:

Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: соблюдение правил поведения, культивация здорового образа жизни, ощущение себя хозяевами своей жизни, готовность противостоять внешнему давлению, признание объективной ценности культурных форм поведения.

Выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни. Повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и информированности по вопросам здоровьесбережения.

Содержание программы и тематическое планирование можно посмотреть здесь:

<http://учительский.сайт/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%98%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0>

Список литературы.

1. Е.Л. Мардахаева, пособие для учащихся «Занятия математического кружка», 5 кл. – М.: Мнемозина, 2012г.
2. Н.В. Брышникова, «Математика. 5-11 классы: игровые технологии на уроках» – Волгоград: Учитель, 2007г.
3. <http://do.gendocs.ru> «Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек в основной школе. Уроки математики»
4. festival.1september.ru
5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» М.: «ВАКО», 2004
6. Синягина Н.Ю. «Как сохранить и укрепить здоровье детей»: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003

