

На данный вопрос 67 проц. студентов ответили, у них на подготовку к занятиям уходит 3 и более часов, подготовка до 2 часов занимает время 21,2 проц., а 11 проц. Студентов готовятся к занятиям в пределах одного часа.

2. В чем причны нехватки свободного времени?

На большие учебные нагрузки ссылаются 33 проц. студентов; нерациональное распределение времени в течение дня – 47,2 проц. Работа, в том числе и домашняя, занимает 12,2 проц. много времени уходит на сон- 30-33 проц. Таким образом 45,2 проц. Студентов указывают на недостаток свободного времени.

3. Соблюдается ли определенный режим дня?

На этот вопрос положительно ответили 55,9 проц. к этому их вынуждают условия учебы, а 44,1 проц. опрошенных режим дня не соблюдают.

4. Каким количеством свободного времени располагаете в течение суток?

Располагают свободным временем 3 и более часов – 57,9 проц. студентов, 24,5 проц. располагают свободным временем до 2 часов, а 17,6 проц. студентов располагают свободным временем до 1 часа.

5. Сколько времени уходит на сон?

На сон уходит от 7 часов и более у 33,3 проц. студентов, 55,0 проц. студентов затрачивают на сон 6–7 часов, 11,7 проц. студентов спят от 4 до 6 часов в сутки.

6. Где проводите свободное время?

Свободное время проводят дома 47,2 проц. студентов, на встречи и прогулки с друзьями уходит 26,6 проц. времени, посещение дискотек 15,9 проц., занятия физической культурой 10,3 проц.

7. Как сказывается недостаток свободного времени на физическом состоянии?

Сильно утомляюсь, ответили 41,2 проц. опрошенных, физическое состояние ухудшилось, отмечают 20,2 проц. редко бывают на свежем воздухе 38,6 проц.

Анализируя результаты анкетирования можно сделать определенные выводы:

1. Адаптация студентов к учебным нагрузкам в вузе происходит с трудностями. Учебные нагрузки сказываются на работоспособности студентов, отмечают утомление (недосыпание) 20 проц. студентов, ухудшение физического состояния 38 проц., мало бывают на свежем воздухе, только десятая часть опрошенных восстанавливают физическое состояние занятиями спортом.

2. По результатам анкетирования более половины студентов имеют достаточное количество свободного времени. (58 проц).

3. Причина нехватки свободного времени кроется в нерациональном распределении времени, несоблюдение жесткого режима работы и отдыха.

4. Проблему нехватки свободного времени чаще всего решают студенты за счет невыполнения заданий.

#### ЛИТЕРАТУРА

- 1.Евсеев Ю.И. физическая культура, Ростов-на-дону «Феникс». 2005.
- 2.Космолинский ФП «Физическая культура и работоспособность» М; Знание, 1983.
- 3.Правосудов В.П. «Физическая культура и здоровье» М, 1985.

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ**

**Присяжнюк Н.В.**

*ГУ «Средняя школа № 8 отдела образования акимата города Костаная»*

Если взглянуть на цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения через призму математической подготовки учащихся, то она будет такова – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе через раскрытие мысли ребёнка, создание на уроке комфортной атмосферы, свободной для творчества, через его способность самостоятельно собирать, анализировать и синтезировать получаемую информацию и добиваться результатов; через его физическое и интеллектуальное совершенствование (ведь мозг – это тоже орган, который необходимо тренировать). А для этого необходимо сформировать у него те необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, которые помогут в организации креативной мыслительной деятельности, в воспитании математического мышления, в овладении математикой как методом познания, как основой для формирования метаязыка наук будущего (Как писал Н. Бор: «Математика – это язык науки») и способствуют развитию памяти и внимания. Необходимо также научить использовать полученные математические зна-

ния в повседневной жизни. В контексте изучения математики использование данной технологии организует освоение ребёнком содержательных обобщений, поэтапное формирование умственных действий и т.д.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, – регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся. Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Поэтому среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. В то же время, общество, в котором мы живём, основано на информации. Информация – это результат научных исследований. Ни одно научное исследование невозможно без математического метода познания (построения теоремы (теории), достоверность которой необходимо доказать, как аксиому, создание математической модели объекта исследования, математической переработкой полученных данных в виде таблиц, графиков, диаграмм, создание программ и т.д.) Именно математика вооружает науку аппаратом, позволяющим проникнуть в сущность процессов, и в частности, обнаруживает единство природы в поразительной аналогичности дифференциальных уравнений, относящихся к разным областям явлений. Вся история культуры человечества и науки, в частности, демонстрирует спиралевидное развитие от синтезирующего представления о действительности к дифференцированному. Налицо развитие межпограничных исследований как проявление синтезирующего начала. Столь широкие возможности математики привели к активной математизации науки и общества, сделали математическую подготовку необходимой составляющей здоровой, успешной, конкурентоспособной личности.

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) совокупностью всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, оберегают здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды. В решении этой проблемы может помочь внедрение в школьный образовательный процесс коррекционно – развивающих пауз на уроках и новой обучающей, оздоровительной технологии игрового компьютерного биоуправления.

На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, планируются вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни, а так же снижении перегрузок учебным материалом и домашними заданиями. Содержание уроков математики составляют устные и письменные задачи, упражнения. Однако, их необходимо связать со здоровьем обучающихся, не только физическим, но и психическим, духовно-нравственным и экологическим. А эта связь осуществляется, прежде всего, через содержание задач, как помещенных в учебниках, так и тех, которые составляю я и сами учащиеся. Через решения задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами. В этом случае образование нацелено на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, виды болезней, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни.

1. Задачи о труде людей – основа для психологической подготовки к труду. Эти задачи помогают учащимся понять его красоту и созидательную силу.

2. Задачи, показывающие заботу государства о повышении благосостояния трудящихся, о подрастающем поколении, об охране окружающей среды.

3. Задачи о связи обучения с жизнью, об учебном труде учащихся и их общественно-полезных делах. Среди таких задач – задачи о спорте, участии в экологических субботниках, о сборе семян, лекарственных трав.

4. Формированию научного мировоззрения помогает нам введение в преподавание элементов историзма, библиографических справок.

5. При составлении задач, способствующих здоровому образу жизни школьников, учащиеся раскрывают темы в виде презентаций.

6. Воспитание чувства красоты и гармонии математических законов. Здесь нужно, используя известные истины школьного курса математики, информатики, обнаружить в них общую, сильную идею, достойную удивления.

Функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать перегрузки и преждевременное утомление, во многом зависит от правильно составленного учебного занятия и если следовать принципам:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.
- создание оптимальных психолого-педагогических условий для реализации потенциальных возможностей ребенка, создание ситуации успеха в обучении.

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение лично-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, а значит, улучшается и повышается сопротивляемость организма ребенка к воздействию внешних и внутренних негативных факторов, способствующих сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников. Формы и способы осуществления дифференциации могут касаться индивидуального дозирования и распределения учебной нагрузки, определения соответствующего индивидуальным возможностям учащегося уровня сложности заданий в пределах стандартных и повышенных требований.

Важная черта современного урока – учет при его построении и проведении динамики умственной работоспособности школьников в течение рабочего дня и недели. Каждому учителю необходимо уделять большое внимание здоровьесберегающим факторам, ставить своей целью при подготовке и проведению уроков формирование гражданина с потребностью к здоровому образу жизни, руководствоваться методической литературой, содержащей здоровьесберегающие технологии, рекомендациям врачей. Учитель никогда не сможет заменить ребенка врача, но может и должен содействовать сохранению здоровья всеми возможными способами, такими как строгим соблюдением санитарно-гигиенических условий обучения, нормированием учебных нагрузок, применять образовательные технологии с учетом физиологических возможностей ребенка, организовать благоприятный эмоциональный и психологический фон занятий. А именно:

• Учителю важно использовать в работе образовательные программы, которые соответствуют санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам.

• Выполнять рекомендации по проведению контрольных работ и уроков, содержащих следующие положения:

1) контрольные работы проводить в соответствии с графиком школы (одна контрольная работа в день) на втором или третьем уроках, исключая понедельник, субботу и первые дни после каникул и продолжительных праздников;

2) использовать различные методы и виды работ на уроке; смену видов деятельности;

3) необходимо на уроке проводить динамические паузы – упражнения для расслабления мышц шеи, глаз, массаж пальцев рук; игровые моменты, позволяющие не отвлекаясь от темы урока, проводить физкультминутки.

Образовательная работа требует длительного поддержания определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Небольшая двигательная нагрузка снимает напряжение, признаки утомления. Особенно это эффективно на 25-й минуте урока. Это могут быть простейшие упражнения, выполненные в положении сидя, лучше – стоя у парты. Например, при изучении правильных и неправильных дробей ученикам можно предложить такое упражнение: встать и поднять руки, если дробь, называемая учителем, правильная, вытянуть руки перед собой – если неправильная и т.д. Физкультминутки могут проводиться только в логике урока, на котором они

используются. Они должны включаться в урок в те моменты, когда завершен разбор одного логического блока урока и учитель планирует переходить к следующему.

4) дидактические игры – творческие, развивающие и обучающие. Например: подсказать правильное действие или решение задания только руками, не употребляя слов; по изученной теме назвать наибольшее число ключевых слов: существительных, глаголов, прилагательных и кратких высказываний;

5) использовать методику опорных сигналов способствующей здоровьесберегающим факторам, так как в процессе обучения используется цветная блок-схема, которая помогает четкому запоминанию, созданию ситуации успеха, где активизируется мыслительная деятельность и познавательная активность школьников;

6) следить за осанкой учеников на уроке;

7) у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия необходимо создавать обстановку доброжелательности;

8) предлагать ученикам индивидуально-дифференцированные домашние задания, устанавливая в них обязательную часть и необязательную.

Математика считается наиболее трудным предметом в школе. Уроки математики следует включать в расписание вторыми или третьими, то есть в период высокой работоспособности. «Трудность урока» и «утомительность урока» понятия разные. Трудность – это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, а утомляемость – это субъективный индивидуальный показатель, характерный для каждого ребенка. Педагогически правильно построенный урок должен способствовать высокой работоспособности и не приводить к значительному утомлению.

Так, на уроках математики важно применять дифференцированные приемы оценки качества знаний учащихся, предлагая им контрольные работы разного уровня сложности, предлагать детям самим делать выбор, в тоже время не занижать стандартов образования.

Успешность в решении задачи формирования у школьников культуры здорового образа жизни зависит от насыщения образовательной среды информацией в виде знаний о здоровье человека. Роль учителя велика, так как задания на тему сохранения здоровья призваны заинтересовать учеников вопросами устройства своего тела, а учитель комментариями по ходу выполнения задания помогает систематизации знаний. Важно использовать задания, основанные на фактическом материале, использовать графические иллюстрации, диаграммы, таблицы для пропаганды здорового образа жизни. Приведу примеры таких задач:

1. На уроках математики следует проводить пропаганду отказа от вредных привычек у подростков. На уроке по теме «Пропорциональные величины. Решение задач методом пропорций» в 6 классе полезно решить такие задачи: Задача №1. На пачке сигарет читаем: «Смола 12 мг/сиг, никотин 0,8 мг/сиг». Сколько процентов смол содержит одна сигарета? Ответ: 93,75%.

Задача №2. При употреблении внутрь смертельная доза яда никотина составляет 40–60 мг. Сколько никотина содержится в пачке сигарет, если в одной сигарете никотина содержится 0,8 мг? Сколько таких сигарет необходимо выкурить, чтобы в организм попала смертельная доза яда? Ответ: 16мг, 50 сигарет.

Задача №3. Одна сигарета содержит до 2,1 мг никотина, яда, более сильного, чем стрихнин. При курении 2/3 дыма попадает в воздух. Выясните, сколько никотина окажется в воздухе комнаты, в которой курильщик выкурил 10 сигарет? При этом известно, что смертельная доза яда – 40 мг. Сколько процентов смертельной дозы яда будет в воздухе этой комнаты? [1] Ответ: 14 мг, 35 %

2. В 7 классе в теме «Прямая и обратная пропорциональные зависимости» можно решить графически задачи, позволяющие проанализировать нормальное число часов сна человека до 18 лет.

Задача № 4. Постройте график зависимости роста  $H$  некоторого человека от его возраста  $T$ , используя данные таблицы. Опишите график словесно. Какой можно сделать вывод из графика?

$T$ , лет 3 7 12 15 20

$H$ , м 0,9 1,2 1,5 1,7 1,7

Построив график, делается вывод, что за ростом ребенка можно проследить по графику и можно сказать, нормально ли развивается тот или иной ребенок.

3. На уроках в 5 классе, изучая обыкновенные и десятичные дроби, составить правильный режим дня пятиклассника, решать задачи на правильное питание и др.

Задача №5. Ваня Рябенко из «Страны невыученных уроков» составил себе такое расписание на сутки: 4/24 часть суток – чтение умных книг; 9/24 часть суток – совершение добрых дел; 2/24 часть суток – прием пищи (завтрак, обед, ужин); 6/24 часть суток – занятие спортом; 8 часов на сон. Выполним ли его план? **Комментарий учителя:** Правильно составленный режим дня позволяет достичь максимальной работоспособности и повысить сопротивляемость организма утомлению. Наиболее важную роль в восстановлении жизненных сил играет полноценный сон. Дети 11 лет должны спать не менее 10 часов в сутки. Нельзя много времени проводить возле телевизора и тем более у компьютера. Необходимо больше находиться на свежем воздухе и, конечно же, правильно и по режиму питаться. Сядьте по группам и составьте реальное расписание на сутки для этого незнайки.

Задача №6. Заботящийся о своем здоровье пятиклассник должен правильно питаться. В день можно съесть не более 1/10 кг сладостей и сахара, дневная норма потребления хлеба составляет 1/5 кг; масла (сливочного и растительного) -1/8 кг. Сколько граммов сладостей, хлеба, масла может съесть в день пятиклассник? Что надо сделать, чтобы решить задачу?

Комментарий учителя: 200–300 г – такова норма для здорового питания, больше может лишь съесть тот, кто занимается спортом или тяжелым физическим трудом. Лучше всего использовать в рационе хлеб грубого помола, в нем больше полезных веществ. Сладостей можно съесть 80–100 г., причем сюда входит и сахар, и пирожные и фрукты.

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя математики – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Ведь часто мы слышим от своих учеников: "Мне тогда все понятно, когда интересно". Значит, ребенку должно быть интересно на уроке. Неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. Не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах как на местах, так и у доски, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле и организация начала урока математики. Использование здоровьесберегающих технологий на уроке математики предполагает, что учитель своими действиями не наносит вред здоровью учащихся, то есть после занятий его ученики не оставляют частичку своего здоровья. Доброжелательность, терпение, деликатность, юмор, взаимное уважение и заинтересованность – незаменимые помощники в этом.

На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были сделаны необходимые записи на доске; иногда для создания интриги записи закрываются плакатами и по мере изучения темы открываются.

Некоторые ученики трудно запоминают новый материал. Для этого полезно развивать зрительную память, используя различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом). Эффективно использование слуховой памяти. Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание как целых математических правил, так и просто отдельных терминов из курса математики.

Особое внимание следует уделять учащимся при переходе в 5 класс. Адаптация к новой учебной нагрузке у пятиклассников проходит напряженно и длительно, уменьшается скорость чтения, письма, увеличивается время выполнения любой учебной задачи. В этом возрасте резко возрастает потребность самоутверждения, может сформироваться не всегда адекватная самооценка. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязания ученика и его возможности. Для поддержания высокого уровня работоспособности учащихся 5 класса и решения педагогических задач большое значение

имеет правильная организация урока. Его длительность, присутствие динамических пауз, сочетание разных видов деятельности. А самое главное, создание комфорта на уроке, хорошие доверительные взаимоотношения учителя с учениками.

Большое значение в сохранении работоспособности и укреплении здоровья на уроках математики имеет правильная организация учебной недельной нагрузки. В недельной динамике работоспособности можно отметить периоды: понедельник – вработывание; вторник, среда – оптимум; в четверг повышается напряжение, снижается эффективность работы, а в пятницу работоспособность ниже, чем в другие дни недели. Полезно делать «разгрузочный» день, лучше в середине или в конце недели. В этот день разгрузить урок – провести дидактическую игру, нестандартный урок, урок – путешествие и т.д.

В развитии утомления при учебной деятельности большую роль играет методика преподавания математики. Необходимо правильное использование технических средств обучения, плакатов, схем. Длительное применение ТСО создает повышенную нагрузку на центральную нервную систему, сильно утомляет ребенка. Поэтому необходимо учитывать нормы длительности использования технических средств на уроках: в 5–7 классах длительность непрерывного применения слайдов, интерактивной доски составляет от 20 до 25 минут.

При использовании на уроках математики информационных и коммуникационных технологий следует придерживаться физиолого-гигиенических рекомендаций, направленных на обеспечение безопасных условий использования компьютера. Они содержат информацию о требованиях к помещениям, световому режиму, микроклимату, организации рабочего места, качеству монитора и компьютерных программ, к режиму работы на компьютере.

Учитель математики может и должен помочь школьнику в использовании полученных знаний, умений, навыков в повседневной жизни. Например, зная площадь комнаты, можно точно просчитать необходимое количество банок краски для ремонта. Или при строительстве дома, нужно количество кирпича. А те, кто содержит домашний скот будут точно знать нужное количество корма.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест. Учитель ещё на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение. Ведь и эти факторы также влияют как на здоровье, так и на уровень усвоения предмета математики.

Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Потраченное на физкультминутки время, окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

По мнению ведущих специалистов в области нейропедагогики, оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Одним из направлений такой работы является – «Дифференцированное обучение учащихся с разной функциональной асимметрией полушарий». При участии психологической службы школы полезно проводить психодиагностическое обследование учащихся с целью определения функциональной сенсомоторной асимметрии. И использовать на уроках общие рекомендации по работе с левополушарными и правополушарными детьми, позволяющие акцентировать внимание учителя на данных об индивидуальном профиле функциональной асимметрии мозга ребенка. Например: для правополушарных детей необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Для формирования мотивации к учебной деятельности у левополушарных детей необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Для наиболее эффективного восприятия информации с классной доски для правополушарных детей сочетание цветов должно быть таким: светлая доска и темный мел. Посадить же учеников необходимо полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %. Для левополушарных наиболее значима правая полусфера: сочетание цветов на доске: темный фон и светлый мел; классическая посадка за партами. Учитель должен модифицировать задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем

ученикам класса, как лево-, так и правополушарным. В этом случае повышается успеваемость, минимизируется количество стрессовых ситуаций во время обучения в школе. Рекомендации по работе с детьми любой учитель может получить у школьного психолога.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Педагогика и психология здоровья. – М.: Академия, 2003. – 612 с.
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 18 с.
3. Иванова А.А. Элементы здоровьесберегающих технологий на уроках математики// Школьный психолог. – 2004. – №38 (324), 8–15 октября.
4. «Школа 2000...». Математика для каждого: технология, дидактика, мониторинг// Под ред. Г. В. Дорофеева, И. Д. Чечель. – М.: Школа 2000, 2002. – 316 с.
5. Алимova Т. М. Здоровье: Сборник заданий по математике на тему здоровья. 5–9 классы. – М.: 2003.- 412 с.
6. Сиротюк А.Л.Обучение детей с разным типом мышления. – М.: Дрофа, 2010. – 512 с.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ

**Савенко Н.Б.**

*ГУ «Средняя школа № 22 отдела образования акимата города Костаная*

В образовании отмечаются сложные и противоречивые процессы: идеологизированные установки сменились неопределённостью духовных начал и ценностных ориентаций; классическая модель, в основе которой лежала концепция усвоения знаний, умений и навыков, практически себя исчерпала; требования гуманитаризации образования приходят в противоречие с требованиями стандартов, ограничивающими воспитательно-образовательный потенциал; насыщенность программ научными сведениями без возможности их личностного осмысления ведёт к перегрузке учащихся. Кроме того, учителя стали опираться на смысловые трафареты, ориентироваться на деятельность по определённым мыслительным схемам (внедрение технологий), которые нередко отгораживают педагогов от уникального жизненного опыта, от подлинных общегуманитарных и педагогических ценностей.

Массированное влияние переизбытка информации, дефицит человечности и одухотворённости знания ведут наряду с другими факторами к утрате школьниками интереса к обучению и воспитательным мероприятиям, к ухудшению психоэмоционального и соматического здоровья детей, которое уже характеризуется крайне низкими показателями.

Становление культуры здоровья и личности включает развитие следующих её компонентов: мотивационного, интеллектуального, морально-нравственного, чувственно-волевого, деятельностно-практического при активном участии знания и чувства.

Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться. Это осознание происходит в процессе их «прочувствования» и эмоционального «переживания», закрепляется в ходе выполнения специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровьесформирующих практической деятельности – таким образом, обеспечивается личная значимость этих знаний, их осмысление, формируется субъектное ценностное отношение личности к здоровью, совершается процесс создания здоровьесотворяющего мышления.

Культуру здоровья личности мы рассматриваем не только как составную часть общей культуры, отражающую приверженность к общечеловеческим ценностям, но и как новый качественный уровень знаний, их осмысление, формируется субъектное ценностное отношение личности к здоровью, совершается процесс создания здоровьесотворяющего мышления.

Культуру здоровья личности мы рассматриваем не только как составную часть общей культуры, отражающую приверженность к общечеловеческим ценностям, но и как новый качественный уровень знаний, умений и навыков, определяющий новый тип поведения, уровень мышления и характер мировоззрения.

Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, это умение дарить добро, тепло, помощь, знания своим близким, друзьям, обществу. Это высокая трудоспособность. Следовательно, богатство нации, общества каждого человека, большого или маленького, состоит в биологическом и социальном здоровье.

Для сохранения, поддержания и защиты здоровья детей большое значение имеют факты: условия учебного труда, психологический климат в классе.