

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Егорова Ольга Владимировна,

учитель математики,

МБОУ «Гимназия № 7»,

г. Батайск

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Аннотация. В статье автор констатирует, что одной из главных целей для учителей в школе является формирование у детей понимания необходимости вести здоровый образ жизни. Раскрывается возможность через содержание учебного материала, в частности через содержание задач по всем темам математики школьного курса, знакомить учащихся с правилами ЗОЖ. Автор предоставляет банк задач-трансформеров, которые можно использовать, меняя их структуру, на уроках математики.

Ключевые слова: ЗОЖ, задачи-трансформеры, математика.

Большую значимость в жизни каждого человека имеет его здоровье. Однако, здоровье важно не только как личное дело каждого, но и несет в себе социальную значимость, и в итоге из каждого индивидуального духовного и физического здоровья, структурируется здоровье нации, его богатство.

Из своих долгосрочных наблюдений я сделала вывод, что здоровье школьников к окончанию обучения ухудшается по многим параметрам, порой невосполнимым. Сохранению здоровья, по моему мнению, не уделяется должного внимания именно в рамках урока.

Понятия о здоровье наиболее приближены к таким предметам, как ОБЖ, физическая культура, биология, химия. Одной из главных своих задач при преподавании предмета математики, наряду с обучением предмету, я нахожу формирование у учащихся привычки к здоровому образу жизни. Дети получают

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

очень большую нагрузку в течение учебного дня, и особенно на уроках математики, и, мы, учителя, мало заботимся о том, чтобы как-то внести разнообразие в учебные материалы, творчески подойти к планированию их содержания, повысить мотивацию ребят к предмету, используя интересные, практически полезные задачи, привязывая их к формированию привычки к здоровому образу жизни, включая в структуру урока на различных его этапах здоровьесберегающую составляющую.

В учебниках крайне мало задач, которые связаны с понятиями знания своего тела, гигиены, правильном питании, здорового образа жизни, безопасного поведения, вредных привычек.

Я стараюсь, чтобы мои ученики не только решали эти задачи, но и, получив ответ, анализировали его с точки зрения ценности здоровья и негативных последствий при его утрате. И эти моменты урока являются более эффективными, чем профилактическая беседа специалиста, тематический классный час или чтение научно-популярной литературы.

При планировании уроков и отборе содержания я обязательно включаю в них здоровьесберегающее содержание с целью обеспечения эмоциональной комфортности и снижения уровня тревожности в процессе решения задач с интересным для обучающихся содержанием; формирования мотивации к учебе и конкретно к предмету «математика».

За много лет работы, я создала в своем кабинете так называемое «Виртуальное рабочее место учителя математики», в котором есть электронный банк дидактических материалов, в содержание которых включены задачи, направленные на формирование культуры здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. В этом банке заданий я предусмотрела наличие заданий здоровьесберегающего характера для каждого этапа урока в различных видах: текстовом, тестовом, иллюстративном, в виде презентаций и т.д. При этом

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

каждую задачу можно трансформировать для решения при изучении различных тем.

Например, на этапе устного счета в 5 классе при изучении темы «Натуральные числа» я предлагаю следующую задачу: В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать на 24 мышцы больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет улыбка, смех для человека?

Эту же задачу можно трансформировать в задачу на дроби при изучении темы «Нахождение дроби от числа» следующим образом: В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать 42 мышцы. Какая часть мышц работает при выражении хорошего настроения?

При прохождении темы «Проценты» эту же задачу можно предложить в следующем виде: В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать 42 мышцы. Сколько процентов всех мышц работает при выражении хорошего настроения?

Для отработки задач по теме «Пропорциональное деление» я предлагаю такой вариант этой же задачи: У человека 60 лицевых мышц. Отношение мышц, участвующих в улыбке, к мышцам гримасы составляет 3:7. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет улыбка, смех для человека?

Я предлагаю задачи –трансформеры при изучении задач на дроби.

1. Чтобы обеспечить водный баланс организма, подросткам необходимо употреблять в сутки около 1400 мл жидкости. В виде жидких блюд они получают $\frac{1}{7}$ часть от суточной нормы, остальное в виде питья. Какой объем воды в мл подростки должны выпить за сутки.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

2. Для успешного роста подростков необходимо сбалансированного питания организм должен получать в сутки: белков $\frac{2}{10}$ кг, жиров $\frac{3}{25}$, углеводов $\frac{15}{40}$ кг.

Сколько всего этих веществ надо потреблять, чтобы вырасти здоровым?

3. Овсяный хлеб содержит $\frac{3}{250}$ жиров, $\frac{13}{25}$ белков, $\frac{9}{20}$ углеводов. Масло содержит $\frac{4}{5}$ жиров, $\frac{1}{250}$ белков, $\frac{1}{200}$ углеводов. Сколько белков, жиров, углеводов содержится в 10 кг. ржаного хлеба и 750 г масла?

4. Для успешного функционирования и восстановления нервной системы человеку необходимо полноценный отдых и сон. Чтобы избежать усталости, раздражительности, плохого настроения, снижения памяти необходим сон полноценный. Для этого школьник-подросток должен спать не менее $\frac{3}{8}$ части суток. Сколько времени должен спать школьник?

Предлагаю задачи по профилактике негативных привычек.

5. Новорожденный ребенок в среднем весит 3 кг. 300 г. В случае, если курит отец ребенка, вес новорожденного уменьшается на 125 г, если курит мать – на 300г. На сколько процентов уменьшится масса новорожденного ребенка, если курит отец, мать, оба родителя вместе?

6. Врачи провели исследование причин расстройства слуха и установили, что из каждых 90 подростков, слушавших музыку через наушники более 2 часов в день, 60 человек имеют расстройства слуха разной степени. Вычислите, каков процент расстройства слуха у подростков?

7. По статистике ежегодно от онкологии легких умирают 17500 человек, что составляет 25 процентов всех курильщиков. Сколько человек из числа курильщиков может избежать этого, если бросит курить?

Используя приведенные выше задачи, адаптируя их применительно к изучаемой на уроке теме, я добиваюсь того, что сквозь предметное содержание проходит сквозная линия формирования здоровьесоблюдающих привычек.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Можно легко придумать, используя научные данные, жизненные наблюдения, примеры из собственной жизни учащихся, еще множество задач в содержании которых присутствует информация об организме человека, о правильном питании, здоровом образе жизни, вредных привычках человека и их профилактике.

Таким образом – предмет математика имеет большие потенциал и возможности для сохранения и укрепления здоровья во время обучения в школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алимова Т. М. *Здоровье: Математика про тебя. Сборник задач по математике.* – М., 2003.
2. Леман И. *Увлекательная математика.* – М., 1989.
3. Васюкова Е.Г. *Математика и здоровье [Электронный ресурс].* – Режим доступа: infourok.ru/doklad-k-pedagogicheskomu-sovetu