Солодкая Е.С

соискатель

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СОШ №1

г. Юбилейный

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики.

 Всемирная организация здравоохранения гласит: «Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

 В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя.

 В современных системах воспитания и обучения не отводится подобающего места тому, чтобы с детства последовательно учить человека умению оценивать состояние своего здоровья.[[1]](#footnote-2) Поэтому для акцентирования детей на проблеме собственного здоровья я решила использовать технологию исследовательского обучения.

 Для того чтобы научить детей заботиться и следить о здоровье, полезно на уроках математики рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятием «здоровье». Эти задания были созданы на основе данных нашего образовательного учреждения.

 Задача 1. В 1 класс в этом году пошло 45 учеников. Хронические заболевания из них имеют всего 4 ученика. По данным Минздрава к пятому количество детей имеющих хро­ническую патологию, примерно увеличивается в два раза по сравнению с детьми дошкольного возраста, к 15 годам — в 2,7 раза. Посчитайте, сколько учеников в пятом и в девятом классе будут иметь хроническую патологию (ответ округлите до целых).

 Задача 2. В нашей школе обучается 300 учеников. Только 54 ученика можно назвать полностью здоровыми. Сколько учеников в нашей школе считаются полностью здоровыми?

 Задача 3.На здоровье оказывают влияние: образ жизни, окружающая среда (экология), наследственность, качество медицинской помощи. Известно, влияние образа жизни на здоровье равно 50%, влияние окружающей среды и наследственности совпадают, а влияние медицинской помощи в 2 раза меньше чем окружающей среды и в 5 раз меньше образа жизни. Используя полученные данные, постройте круговую диаграмму.

 Однако чем старше учащиеся становятся, тем меньше они реагируют на сухие цифры и нравоучения. У них формируется собственный взгляд и своя позиция на окружающую действительность, в том числе и на образ жизни. Вот я и решила «помочь» ученикам 6 класса увидеть отрицательные стороны своего образа жизни. Предложила поучаствовать в исследовательской работе. Темы исследований звучат так: «Сладкая жизнь», «Завтрак-«подзарядка» на весь день», «Крепкий сон - бодрый день».

 Детям предлагается заполнить таблицу, сделать необходимые подсчеты. Затем сравнить с нормой (установленной Минздравом) и сделать выводы.

Рассмотрим исследовательскую работу «Сладкая жизнь».

Детям предлагается заполнить следующую таблицу:

 Вторник.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование «сладости» (продукта) | Кол-во  продукта (г) | Кол-во сахара (ккал) |
|  |  |  |

 Первый и второй столбик ученик заполняет сам. В заполнении последнего столбца ему помогает учитель. Усидчивые ученики заполняют данную таблицу с расчетом на 3-5 дней, остальные пробуют заполнить таблицу только на 1 день. На выполнение задания дается 2 недели. По истечении срока проводится итоговый урок с презентациями и выступлениями учащихся.

 Для расчета килокалорий понадобятся необходимые таблицы калорийности продуктов.

Например, таблица калорийности сладкого [[2]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование/100г | белки | жиры | углеводы | Калории  |
| мед | 0,8 | 0 | 80,3 | 308 |
| Драже фруктовое | 3,7 | 10,2 | 73,1 | 384 |
| зефир | 0,8 | 0 | 78,3 | 299 |
| мармелад | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| пастила | 0,5 | 0 | 80,4 | 305 |
| Шоколад молочный | 6,9 | 35,7 | 52,4 | 547 |
| Шоколад темный | 5,4 | 35,3 | 52,6 | 540 |

 Для подведения выводов в исследовании учащимся предоставляются следующие данные:

1. Калорийность рациона школьника должна быть следующей:
* 7-10 лет – 2400 ккал.
* 14-17лет – 2600-3000ккал
* если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.
1. В среднем школьнику можно дать в сутки 50-65 г сахара и 20-30 г кондитерских изделий. За исключением детей, усиленно занимающиеся спортом или физической работой. [[3]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст |  ЭнергетическаяЦенность Ккал | Белкиграмм | Жирыграмм | Углеводыграмм |
| 7-10 | 2300 | 47 | 16 | 315 |
| 11-13 мальчики | 2700 | 56 | 19 | 370 |
| 11-13 девочки | 2450 | 51 | 17 | 340 |
| 14-17, юноши | 2900 | 60 | 20 | 400 |
| 14-17, девушки | 2600 | 54 | 18 | 360 |

В 100 граммах сахара – 409,4 Ккал. Столовая ложка сахара имеет до 125 Ккал, чайная ложка сахара имеет до 50 Ккал.

Список дополнительных источников:

1. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ Подготовила: старший преподаватель Е.В. Михеева

 <http://www.orenipk.ru/rmo_2009/rmo-dou-2008/dou_zdorovie.html>

2. "Родителям о питании здорового ребенка" 1970г. Н.Г.Зернов, М.Н.Коновалов, М.Б.Кубергер.

3. Детское питание – М.: ЗАО Центрполиграф, 2007.

4. Полный справочник диетолога. –М.: Эксмо, 2007.

5. Таблица калорийности продуктов питания" http://treningbody.ru/category/pitanie-i-bodybilding/tablica-kaloriynosti-produktov-pitaniya

1. http://www.orenipk.ru/rmo\_2009/rmo-dou-2008/dou\_zdorovie.html [↑](#footnote-ref-2)
2. http://treningbody.ru/category/pitanie-i-bodybilding/tablica-kaloriynosti-produktov-pitaniya [↑](#footnote-ref-3)
3. Полный справочник диетолога. –М.: Эксмо, 2007. [↑](#footnote-ref-4)