

1

2

3

4

5 (4 голосов)

В современном мире мы все чаще слышим о том, что большинство детей после окончания школы нельзя назвать здоровыми. Возникает вопрос: с чем это связано? Конечно, можно во всем винить нездоровый образ жизни, который ведут школьники, употребление ПАВ. Все это верно, но как помочь детям? Несомненно, большую ответственность за здоровье детей несут родители. Но и мы, учителя, тоже должны помочь сохранить здоровье детей.

Прежде всего, ребят нужно правильно посадить за столы. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду. Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты. Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены. Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать правильную рабочую позу у обучающихся с первых дней посещения занятий. При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь. Учитель объясняет обучающимся, как надо держать голову, плечи, руки и подчеркивает, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол. При овладении навыками письма обучающийся опирается о спинку парты (стула) поясницей, при объяснении учителя - сидит более свободно, опирается о спинку парты (стула) не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины. Для выработки навыка правильной посадки педагогический работник должен повседневно контролировать правильность позы обучающихся во время занятий.

Помещение должно обязательно проветриваться на переменах.

Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура, °C

Длительность проветривания помещения, мин.

в малые перемены

в большие перемены и между сменами

От +10 до +6

4 - 10

25 - 35

От +5 до 0

3 - 7

20 - 30

От 0 до -5

2 - 5

15 - 25

От -5 до -10

1 - 3

10 - 15

Ниже -10

1 - 1,5

5 - 10

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

Для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений гимнастики глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Все эти упражнения можно применять и на уроках математики в виде отдельной физкультминутки. А можно и в течение урока, например, проводя опрос, в котором могут быть только ответ «да» - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, или ответ «нет» - поворот головы направо, поворот головы налево. На эти же вопросы можно ответить и по-другому, например, «да» - правую руку вперед, левую вверх, «нет» - переменить положения рук.

Конкретно, при изучении темы по геометрии в 9 классе «Основное тригонометрическое тождество. Формулы приведения» для лучшего запоминания и использования формул: $\sin(900-\alpha) = \cos \alpha$, $\cos(900-\alpha) = \sin \alpha$, $\sin(1800-\alpha) = \sin \alpha$, $\cos(1800-\alpha) = -\cos \alpha$, надо запомнить, что угол в 900

на единичной окружности будет находиться на вертикальной оси, то есть машем головой вверх – вниз, что означает – да, следовательно, меняем тригонометрическую функцию. Угол в 180° на единичной окружности будет находиться на горизонтальной оси, то есть машем головой слева – направо, что означает – нет, то есть тригонометрическая функция изменяться не будет.

На уроке нужно обязательно чередовать различные формы работы. Если при индивидуальной самостоятельной работе дети сосредоточены и практически неподвижны, то при работе в парах или группе учащиеся не прикованы к стулу, а свободно передвигаются, помогая друг другу, что позволяет снять внутреннее напряжение.

Так же необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности – не менее 4 видов за урок (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 9 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 9 классов.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Клас-

сы

Непрерывная длительность (мин.), не более

просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения

просмотр теле-передач

просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения

работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой

прослушивание аудио записи

Прослушивание аудиозаписи в наушниках

1 - 2

10

15

15

15

20

10

3 - 4

15

20

20

15

20

15

5 - 7

20

25

25

20

25

20

8 - 9

25

30

30

25

25

25

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Объем домашнего задания не должен превышать третью часть работы, выполненной на уроке. К тому же домашнее задание должно быть понятно ученику.

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека, это залог счастья. Поэтому задача педагога – сделать урок увлекательным, легким, комфортным, содержащим физкультминутки, чтобы сохранить здоровье детей и его приумножить.

Литература:

1. Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.