

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

МБОУ ПЛАТОВСКАЯ СОШ
УЧИТЕЛЬ МАТЕМАТИКИ КУЛИКОВА Н.М.

Директор Российского геронтологического научно-клинического центра Ольга Ткачева сделала прогноз, согласно которому, средняя продолжительность жизни в РФ в 2030 году может достигнуть 80,1 года. Средняя продолжительность жизни у женщин будет составлять 83,7 года, что составляет $10/9$ продолжительности жизни мужчины. Какова будет разница в продолжительности жизни?



Задача.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год в мире от курения умирает около 5 миллионов человек. 5% из них умирает в среднем возрасте, хоть могли б еще прожить 30 или более лет. Специалисты бьют тревогу: табак ежегодно уносит большее количество жизней, чем любая другая причина — автодорожные происшествия, употребление алкоголя или запрещенных наркотиков, убийства и самоубийства. Сколько отказавшихся от табака человек могли бы прожить 30 и более лет?

Задача.

Обычный человек проводит во сне $\frac{1}{3}$ своей жизни, еще 50 лет он бодрствует. Какова средняя продолжительность жизни человека?

УПРАЖНЕНИЕ

Правая рука захватывает левую мышцу (между шеей и плечом). Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносятся «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую мышцу.

Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь связной. Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером.



«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от переедания»

Ибн Сина.

«Если хочешь продлить свою жизнь, укороти трапезы»

Бенджамин Франклин

Дефицит какого-либо пищевого вещества в организме может привести к серьезным заболеваниям.

Например, дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От наличия меди зависит прочность связок и сухожилий.

Решим задачу:

Задача.

Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах.









Результаты внедрения в уроки математики здоровьесберегающей технологии:

- **снижение показателей заболеваемости детей**
- **улучшение психологического климата в коллективах**
- **повышение мотивации к учебной деятельности**
- **прирост учебных достижений.**

