

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ШКІЛЬНОГО КУРСУ МАТЕМАТИКИ

Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...

В. О. Сухомлинський

В останні роки питання охорони і зміцнення здоров'я та пропаганди здорового способу життя стали особливо актуальними. Саме тому проблема профілактики здоров'я дітей сьогодні є однією з найбільш актуальних. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити навички здорового способу життя в ранньому віці, залежить у подальшому реальний спосіб життя і здоров'я людини.

Проблемі формування здорового способу життя присвячено значну кількість державних програм. Державна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття») (1993), «Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти» (1996), Національна доктрина стандарт початкової загальної освіти (2005) поставили завдання трансформування національної системи освіти як головної ланки формування громадянина, забезпечення пріоритетного розвитку людини, її здібностей та обдарувань, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

Питання формування здорового способу життя підростаючого покоління неодноразово висвітлювалися у працях М. Амосова, Г. Апанасенко, А. Бойко, Т. Бойченко, Н. Борисенко, Е. Буліч, Н. Гундарова, С. Кондратюк, В. Крюкова, А. Мартиненко, В. Оржиківська, З. Плохій, О. Сахно, Л. Сущенко, С. Свириденко, С. Юрочкіна, та ін.

Валеологічна освіта сьогодні повинна стати складовою частиною всього навчального процесу в школі. Правильно організована навчально-виховна робота в загальноосвітніх навчальних закладах нерідко більшою мірою, ніж медично-гігієнічні заходи, забезпечує повноцінне здоров'я, попереджає розвиток захворювань учнів на ранніх стадіях. Формування в учнів навичок здорового способу життя, розвиток духовних і фізичних можливостей особистості є завданням кожного вчителя-предметника, зокрема і вчителя математики.

Шкільний курс математики має достатній потенціал для здійснення валеологічного виховання учнів, яке полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього віку розумно ставитися до свого здоров'я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися тощо. Наведемо декілька прикладів.

Одним із засобів валеологічного виховання на уроках математики є розв'язування текстових прикладних задач валеологічного змісту.

Задача 1. У осіб, які зловживають спиртними напоями, у 25 % випадків трапляються захворювання серця, судин, печінки, у 16 % – шлунка і кишечника, у 5 % органів дихання. Підрахувати кількість вражених на тисячу чоловік.

Задача 2. З позицій здорового харчування, кожного дня п'ятикласник повинен вживати 0,4 кг овочів без урахування картоплі. Відомо, що хом'як збирає на зиму близько 90 кг гороху. Хто більше і у скільки разів з'їдає овочів: людина за рік чи хом'як за зиму?

Задача 3. У 100 г чорної смородини міститься приблизно 250 міліграм вітаміну С (1 мг=0,01 г). Визначте вміст вітаміну С в грамах на 1 кг чорної смородини. Скільки добових доз вітаміну С для дорослої людини замінює 1 кг чорної смородини, якщо 1 добова доза складає 0,05 г?

Розв'язування таких задач сприятиме формуванню в учнів бережного ставлення до власного здоров'я, а вчителю надає можливість озброїти учнів валеологічними знаннями.

Найважливішим та основним формуючим чинником здорового способу життя є оптимальний руховий режим учнів. Саме тому, систематичне проведення на уроках математики фізкультхвилинок сприятиме зміцненню і збереженню здоров'я учнів, підвищенню їх працездатності.

Підсумовуючи сказане, можна зробити висновок, що валеологічне виховання на уроках математики в свою чергу сприяє: формуванню в учнів валеологічних знань; підвищенню інтересу до оздоровлення власного організму; виробленню свідомої установки на ведення здорового способу життя учнів; розвитку навичок і формуванню звичок ведення здорового способу життя; встановленню відповідальності за своє здоров'я і здоров'я оточуючих.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому. Найважливішим аспектом педагогічної роботи в напрямку здоров'язбереження в навчально-виховному процесі є особисте ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у школярів і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя [2].

Список використаних джерел:

1. Завдання і задачі з валеологічним змістом. – [Електронний ресурс] – Режим доступу : asyan.org/potra/...задачі...змістома/main.html
2. Нікітченко Н. В. Створення здоров'язбережного простору в умовах навчального закладу / Н. В. Нікітченко. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: static.klasnaocinka.com.ua/.../stattya_5_kraseni...