Дьячкова Ирина Викторовна

МБОУ СОШ №2 города Суворова Тульской области

Учитель начальных классов

**Валеологические задачи на уроках математики
в 1-4 классах**.

**Задачи для 1 класса**
Уставом средней общеобразовательной школы установлены следующие сроки каникул: осенние, продолжительностью 5 дней; зимние – на 7 дней больше чем осенние; весенние – на 4 дня короче зимних. Сколько дней длятся зимние и весенние каникулы? Какое значение для здоровья детей имеют школьные каникулы? Как правильно следует организовать их?

Саша и Надя купили одинаковые порции мороженного. Саша съел свое мороженое за 4 мин, а Надя за 5 мин. Кто съел мороженное быстрее и насколько? Почему, облизывая мороженое кончиком языка, оно кажется особенно сладким?

Рисовая каша переваривается в желудке 2 ч. Вареная говядина переваривается на 2 ч больше рисовой каши, а жареная свинина переваривается на 6 ч больше говядины. Сколько часов должен работать желудок, чтобы переварить жареную свинину? Какие из этих продуктов предпочтительно употреблять на ужин и почему?

**Задачи для 2 класса**В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

Когда Нине было 9 лет, она весила 28 кг, а в 12 лет она стала весить 36 кг. На сколько изменился вес Нины? Почему изменяется масса тела с возрастом? Как здоровье человека зависит от его веса?
В течение суток сердце сокращается 8ч, а отдыхает в 2 раза больше. Сколько часов отдыхает сердце в течение суток? Какую работу выполняет сердце? Назовите факторы, неблагоприятные для работы сердца.

**Задачи для 3 класса**Окружающая среда полна звуков. Децибел – единица, выражающая степень звукового давления. Сила звука нормального разговора составляет 60 децибел. Сила звука мотоцикла на 40 децибел больше силы звука разговора, а громкая музыка в 2 раза больше силы звука нормального разговора. Определите силу звука мотоцикла и силу звука громкой музыки. Оцените степень воздействия шума на ваш организм, если известно, что сила звука в 120 децибел вызывает болевые ощущения, а 180 децибел – смертельный уровень. Как влияет шум на человека?

Чтобы получить пятерку по физкультуре, мальчики 5 класса должны пробежать 60м за 10 с, а 3 – за 15с. С какой скоростью нужно пробежать дистанцию мальчикам 3 класса? Почему легкую атлетику называют королевой спорта?

Скорость движения крови по капиллярам (мелким сосудам крови) в 50 раз меньше скорости течения крови по аорте (самый крупный кровеносный сосуд). С какой скоростью течет кровь по капиллярам, если известно, что по аорте кровь течет со скоростью 50 см/с? Как должна измениться скорость движения крови по артериям, капиллярам и венам после физической работы?

**Задачи для 4 класса**Петя и Маша начали есть кашу одновременно. У обоих было по 300 гр. Каши. Через 15 мин Петя съел всю кашу, а Маша съела 2/3 порции. Сколько граммов каши осталось съесть Маше? Какое значение имеют каши для растущего организма?

Для нормальной жизнедеятельности в организм человека постоянно должны поступать белки, жиры и углеводы. Зная массу своего тела, определи, сколько белков и жиров содержится в твоем организме. Известно, что на долю жиров приходится 11% веса тела, а белков - в 5 раз больше. Какое значение имеют белки, жиры и углеводы для человека?

В сутки через легкие человека проходит около 10000 л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают легкие за 1 неделю, 1 месяц, 1 год? Что мы называем «зелеными легкими» Земли?

В процессе решения валеологических задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащимся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель должен помочь преобразовать возникающую энергию опасения в энергию действия. На этом этапе дети знакомятся и обсуждают конкретные привычки здорового образа жизни. Т.о. математические задачи формируют у младших школьников сложное психическое «новообразование» - ответственное отношение к здоровью.