**Урок по математике в 5 классе с применением здоровьесберегающих технологий**

*Тема:* ***Уравнения***

 Учитель математики

ГБОУ СОШ №8 «ОЦ»

Климик Т.Д.

*Тема:* **Уравнения**

**Цели урока**:

- образовательные: закрепление навыков решения уравнений;

- воспитательные: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью, расширение представлений учащихся о факторах, влияющих на здоровье, приобщение учащихся к здоровому образу жизни;

- развивающие: развитие познавательного интереса к предмету математики, логического мышления учащихся.

**Оборудование:** ребус «Здоровье», кроссворд, карточки с буквами, карточки со словами, ромашка с заданиями, 10 заповедей здоровья, листочки с оценкой состояния ЗОЖ.

**Ход урока**

1. **Организационный момент**

Разгадав ребус, вы узнаете с чем сегодня будет связана тема урока «Решение уравнений». (ЗДОРОВЬЕ)

Правильно, со здоровьем.

Пусть эпиграфом к нашему уроку послужат слова, которыми можно описать здоровье.

«ЗДОРОВЬЕ – это не только отсутствие болезней, это полное физическое, душевное и социальное благополучие.»

Необходимо всегда помнить, что здоровье купить нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями!

Наша главная задача – беречь свое здоровье. И, чтобы сохранить свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ)

 Сегодня мы с вами узнаем слагаемые ЗОЖ.

1. **Актуализация опорных знаний**

На доске записано одно из слагаемых ЗОЖ.

Я буду вам задавать вопросы и за каждый правильный ответ открывать букву, до тех пор, пока вы не сможете прочитать это слагаемое.

**Задание.** Угадайте корень уравнения .

1) 100 + Х = 100;

2) 100 \* Х = 0;

3) 8 – У = У + 2;

4) 8 \* 5 : Х = 8;

5) Х = Х;

6) Х - Х = 0;

7) 12 – У = 32;

8) 12 \* А = 12 : А ( появляется слово ДВИЖЕНИЕ)

**ЗОЖ = ДВИЖЕНИЕ +**

Под движением, ребята, понимается спорт и физический труд.

1. **Работа по теме урока.**
2. **Задание.** Решите уравнения, заполните таблицу буквами, учитывая найденные ответы.

Е У – 23 = 75;

П 4! \* Х = 72;

И ( 68 – К ) + 16 = 24;

А 31 + У = 16 + 44;

Т 90 – У = 62;

И 5Х + 25 = 150;

Н Х + 27 = 75.

Какое слово получилось?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  3 |  25 |  28 |  29 |  48 |  60 |  98 |
|  **П** |  **И** |  **Т** |  **А** |  **Н** |  **И** |  **Е** |

**ЗОЖ = ДВИЖЕНИЕ + ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ+**

1. **Физкультминутка.**

Я скажу несколько математических предложений. Если предложение верное, то вы садитесь, если неверное, то встаете и кто-то из вас объясняет, почему неверное.

1. Самое маленькое натуральное число 1. ( верно )
2. 8 \* 8 = 88 ( неверно)
3. Решить уравнение – значит найти все его корни или доказать, что их нет. ( верно)
4. Квадриллион – самое большое число ( неверно )

 Посмотрели на доску, написали глазами сегодняшнее число.

Мы с вами определили еще одно слагаемое ЗОЖ.

**ЗОЖ = ДВИЖЕНИЕ + ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ + ОТДЫХ+**

А еще какой доступный и эффективный способ снять умственное и физическое напряжение существует, который устраняет утомление и повышает защитные силы организма? (СОН)

Условия для здорового сна: удобная подушка, чистое и проветренное помещение, температура воздуха около 20 градусов, спать не менее 10 часов.

1. **Задание.** Определите какой лепесток лишний.

На четырех лепестках записаны уравнения, а на пятом – буквенное выражение, он и будет являться лишним .( На обратной стороне записано слово «СТРЕСС»)

9Х =18, 18 – 2Х = 10, Х + 5! = 200, ( 4 – Х ) \* 5 = 0, ( 4 – Х )\* 5

**ЗОЖ = ДВИЖЕНИЕ + ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ + ОТДЫХ + ИСКЛЮЧЕНИЕ СТРЕССОВ+**

1. **Задание.** Решив кроссворд, вы узнаете еще одно слагаемое ЗОЖ.

 **Г**Р А М М 1. Единица измерения веса.

 Д Е Л Е Н **И** Е 2. Математическое действие.

 Т Р Е У **Г**О Л Ь Н И К 3. Геометрическая фигура.

 Т Р **И** 4. Число разрядов в классе.

 О Т Р **Е** З О К 5. Часть прямой, соединяющая две точки.

 К О Р Е **Н** Ь 6. Уравнение может это иметь, а может и не иметь.

 У Р **А** В Н Е Н И Е 7. Равенство, содержащее букву, значение которой надо

 найти.

ГИГИЕНА – область медицины, изучающая влияние на здоровье человека всего, что его окружает.

Гигиена названа в честь молодой красивой женщины – богини древнегреческой мифологии Гигиейи.

Итак,

**ЗОЖ = ДВИЖЕНИЕ + ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ + ОТДЫХ + ИСКЛЮЧЕНИЕ СТРЕССОВ + ГИГИЕНА +**

1. **Домашнее задание.**

Найти еще слагаемые ЗОЖ, № 440,

для желающих : решить уравнение 69 – ( 97 – ( 28 + Р )) = 45

1. **Итог урока.**
2. Я предлагаю вам по пятибалльной шкале оценить, как вы соблюдаете ЗОЖ, (каждому раздаются листочки с сеткой оценки ЗОЖ, после оценки ЗОЖ листочки собираются), результаты вы узнаете на следующем уроке.



1. В заключение нашего урока, я хочу вам раздать «10 заповедей здоровья», сформулированные американским физиотерапевтом, автором книг о правильном питании и оздоровлении Полем Брегом.

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ**

 **Человек должен**:

1. Почитать свое тело, как высочайшее проявление жизни.
2. Воздерживаться от любой ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
3. Питать свое тело только натуральной, живой, не переработанной пищей,
4. Посвятить свою жизнь любви и милосердию.
5. Правильно сочетать активную деятельность и отдых.
6. Очищать клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами.
7. Воздерживаться от любой пищи, если болен душой и телом.
8. Думать и говорить спокойно, быть в меру эмоциональным.
9. Изучать законы природы, жить с ними в полной гармонии и наслаждаться плодами своего труда.
10. Взять за основу правило следовать законам природы и помогать другим делать то же.