**Можливості математики у формуванні мотивації на здоровий спосіб життя**

Здоров’я дітей — одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов’язана з майбутнім держави, є збереження та зміцнення здоров’я дітей та учнівської молоді. Втім турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності та тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Стратегія навчання в сфері здорового способу життя і безпечної життєдіяльності принципово відрізняються від прийнятих в інших освітніх галузях. Головна відмінність полягає в тому, що вплив повинен спрямовуватися на формування поведінки учнів з метою усвідомленого вибору ними моделей відповідальної поведінки, що сприяють: підтриманню і зміцненню здоров’я; знешкодженню і зменшенню впливу факторів, що загрожують життю і здоров’ю (своєму й оточуючих); позитивній міжособистісній і соціальній взаємодії.

Учень також впливає на свою поведінку:

* отримуючи знання, як у процесі шкільного навчання, так і самостійно;
* опановуючи навички поведінки, спостерігаючи і моделюючи зразки стосунків і поведінки в контактних групах і соціальних інституціях;
* сприймаючи соціальні цінності, норми і правила.

Щоб бути ефективними і результативними, педагогічні методи і форми навчання життєвим навичкам у сфері здорового способу життя мають задовольняти наступні умови:

* основуватися на базових педагогічних принципах нової парадигми освіти в Україні;
* їх зміст повинен мати життєве значення для учнів а також бути цілісним, збалансованим, таким, що відповідає віку і потребам учнів і спрямованим на формування життєво необхідних навичок;
* враховувати соціально-психологічні механізми формування внутрішнього досвіду в процесі навчання;
* враховувати рівень інтелектуального розвитку і індивідуальні особливості учнів;
* забезпечувати активну участь і ефективну взаємодію учнів один з одним і з вчителем у процесі навчання;
* стимулювати учнів застосовувати отриманий ними досвід в реальних життєвих ситуаціях.

 Формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров’я зобов’язує вчителів озброювати їх валеологічними та екологічними знаннями, систематично проводити зарядку, фізкультхвилинку, вчити виконувати санітарно-гігієнічні норми, надавати інформацію з профілактики соматичних й інфекційних захворювань.

Проводячи просвітницьку роботу з валеології вчителі повинні включати в будь-який урок валеологічну тематику. В шкільному курсі математики є багато тем, які можна наповнити валеологічним змістом, інформацію про культуру, зміцнення та збереження здоров’я. Наприклад задачі за такими напрямками: раціональне харчування, заняття спортом, здоровий спосіб життя, дбайливе ставлення до здоров’я.

 Ці задачі повинні відповідати певним методичним умовам:

* відображати реальну ситуацію, нести інформацію з відповідної галузі, містити реальні числові дана і результат;
* умова задачі повинна бути лаконічною, не перевантажена різною інформацією;
* основною в задачі має бути математична суть.

Учитель математики має не тільки навчати учнів, а й виховувати. Найкращим способом здійснення виховання у процесі вивчення математики є розв’язування задач валеологічного та екологічного змісту.

Розв'язуючи задачі, роблячи повідомлення до задач формуються валеологічна свідомість, значущі мотиви ведення здорового способу життя і робиться мотивація поведінки, що забезпечує активну і свідому участь кожної дитини у збережені і зміцнені свого здоров'я .

Наприклад, у процесі вивчення теми «Знаходження числа за його дробом» можна показати значення вітамінів для здоров’я людини, закріплюючи обчислювальні навички учнів і вміння знаходити число за його дробом.

Валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровими, вчити їх отримувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що жити — це чудово, викликати у них позитивну самооцінку. Так, на уроках математики з успіхом можна використовувати задачі або завдання для математичних диктантів з валеологічним змістом, наприклад: записати числами числівники, які зустрічаються в тексті. Ці математичні диктанти сприяють більш ефективному засвоєнню як математичних, так і валеологічних понять. Вивчаючи тему «Відсотки» (5, 6, 9 класи) слід підібрати задачі на:

* раціональне харчування,
* оптимальний руховий режим та заняття спортом,
* збалансований режим дня,
* відмова від шкідливих звичок.

На уроках математики увага учнів звертається на різнобічне, широке застосування математичних формул, таблиць, діаграм для спостереження, аналізу, систематизації тих чи інших даних, що стосуються їхнього здоров'я санітарно гігієнічних вимог до утримання кімнат, користі занять спортом, харчування, режиму дня. Також велике значення має здатність учнів аналізувати широкі масштаби екологічних проблем людства, хвороб, що загрожують суспільству.

Привабити учнів до занять будь-яким видом спорту можна коротко повідомивши про правила проведення тієї чи іншої спортивної гри, перед розв'язуванням задачі з практичним змістом, що стосується занять спортом.

Одним із важливих компонентів здорового способу життя є дбайливе ставлення до довкілля. Проблема охорони навколишнього середовища дуже гостро стоїть в промислово розвинутих країнах. Це одна з найактуальніших проблем людства і нашої держави. Тому екологічне виховання учнів на уроці математики покликане привернути увагу до відповідальності кожної людини за стан навколишнього середовища, дбайливе ставлення до народного добра, любові до природи, адже стан навколишнього середовища здатен впливати на здоров’я.

Математичне представлення проблеми збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя учнів у вигляді завдань, у сюжеті яких містяться факти з реального життя, здатні чинити більший вплив, ніж довга лекція і товста брошура про збереження та зміцнення свого здоров'я.

Отже, розв’язання задач з валеологічним змістом викликає в учнів позитивні емоції як до вивчення математики так і до піднятої проблеми. Завдяки розумінню цих задач, у школярів розширяється життєвий досвід, формується соціальне та духовне здоров’я, розвиваються естетичні та моральні якості особистості, розширюється простір для вибору професії.

 Задачі засновані на фактичному матеріа­лі складені так, щоб учні звикали цінувати, поважати і берегти своє здоров’я. Розв’язуючи їх, учні дізнаються багато нових фак­тів про своє тіло, особливості його функціонування та розвитку на різних етапах життя, можуть поглянути на основні життєві процеси очима математика.

 Найпростіше і найскладніше — це взяти відповідальність за своє здоров’я. Але якими б ми зайнятими не були, пам’ятаймо, що у кожного з нас — лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить від нас. Жоден лікар, жодна державна програма не зроблять нас здоровими. Здоровими зробити себе можемо тільки ми. Нагородою буде щасливе довголіття.

**Список використаних джерел**

1. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика): монографія / В. П. Горащук. − Луганск : Альма-матер, 2003.- 376 с.
2. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування : Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І. С. Гулий, Г. О. Сімахіна, А. І. Українець; Нац. ун-т харч. технологій. − К., 2003. − 334 c.
3. Плескач А. А. Формування ключових компетентностей через валеологічний супровід уроків математики в 5-7 класах. – [Електронний ресурс] − Режим доступу: http://imidg.ucoz.ua/publ/6-1-0-6
4. Поташнюк І.В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти ІІІ-IV рівнів акредитації: Дис. канд. пед. наук. – Луцьк, 2000. – 185с.
5. Соколенко Л.С. До проблеми валеологічного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів/ Л. С. Соколенко. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://library.udpu.org.ua/library\_files/psuh\_pedagog\_probl\_silsk\_shkolu/10/vi snuk\_7.pdf](http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/10/vi%20snuk_7.pdf)
6. Ушакова Н. І. Валеопедагогіка — педагогіка здоров’я/ Н. І. Ушакова.– Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – В.16. — С. 13-22