

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Михайлова Светлана Анатольевна  
учитель информатики  
ГБОУ гимназия №433

Сохранение здоровья школьников — одна из основных задач школы и семьи. Обучение — самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на школьников (более 70 % времени учащиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения). Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшается в 4–5 раз. В последнее десятилетие отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития. У большинства детей выявляются хронические заболевания. Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучений в школе от младших школьников к старшим.

В настоящее время менее 5 % учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. В старших классах их численность уменьшается до 3%. Педиатры, изучая состояния здоровья школьников, обнаружили чрезвычайно высокую распространенность нарушения осанки, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. Перечисленные заболевания получили названия «школьных болезней». Несмотря на существенные преобразования материальной базы современных школ, «школьные болезни» продолжают сохранять массовый характер. Это обуславливает необходимость в формировании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности учащихся в процессе обучения и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Попыткой оздоровить обучающихся является введение элементов здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии трактуются авторами по-разному. Так по определению Н.К. Смирнова (родоначальника понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии») это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению, а также формированию представления о здоровье как ценности, мотивации к ведению здорового образа жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках информатики имеет первостепенное значение. Ведь информатика — это серьезный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, слушать, находить и анализировать информацию, работать на компьютере.

Проблемы здоровьесбережения на уроках информатики усугубляются вредными факторами, которые оказывает компьютер на здоровье человека:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения;
- нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- психические расстройства.

Поэтому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий на уроке информатике выделяют:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса.

- создание творческого характера образовательного процесса. Возможность реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

- обеспечение мотивации. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

- обеспечение двигательного режима.

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Работа на уроке с использованием компьютера может нанести гораздо больший вред здоровью растущего организма, чем на уроке без использования компьютера. Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке, необходимо проводить динамические паузы, физминутки, минутки релаксации, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику.

Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке. Можно проводить игры (дидактические, ролевые, деловые), которые игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление,

снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Самое важное — обеспечить ребенку душевный комфорт и чувство защищенности. Положительный психологический климат на занятиях улучшает микроклимат в коллективе, способствует личностному росту и самоуважению.

Проводить релаксации во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Проводить беседы о здоровье, а также делать задания на компьютере, например, создавать брошюры, памятки по темам «Здоровый образ жизни», «Влияние компьютера на здоровье человека», «Влияние компьютерных игр на здоровье», способствующие привлечению внимания к формированию здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий играет большую роль в жизни каждого школьника, позволяет легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями на уроке. Преодолеть трудности в достижении целей и задач обучения, учит детей жить без стрессов, а также сохранять свое и ценить чужое здоровье.