
Уроки информатики и здоровье

Гуськова Ольга Вячеславовна

E-mail: Olenka_021285@mail.ru

«Забота о человеческом здоровье,
тем более здоровье ребенка — ... это,
прежде всего, забота о гармонической полноте
всех физических и духовных сил,
и венцом этой гармонии является
радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Главное богатство человека — это здоровье. Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью школьников. Официальная статистика пугает своей неотвратимостью. Только 10 % детей сохраняют к концу школьного обучения здоровье. Задача школы — сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников. Появившееся в последние годы понятие *здоровьесберегающие технологии* предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.

Укреплению здоровья учащихся в нашей школе уделяется большое внимание. С 1997 года в школе действует Программа «Здоровая школа». В условиях школы разработана модель здоровьесберегающего обучения и воспитания, критерии урока здоровьесберегающей направленности.

Изучение предмета информатика предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке. С применением современных информационно-коммуникативных технологий, усиливается нагрузка на организм школьника и порождает остроту проблем здоровьесбережения.

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

Значительная часть современных проблем, отражающих сложность ситуации в системе общего образования и требующих скорейшего разрешения, так или иначе, связаны со здоровьем школьников. Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, сердечно-сосудистой систем, болезней органов дыхания и зрения. Моя деятельность как учителя-предметника направлена в первую очередь на внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

В своей работе использую технологии, имеющие **здоровьесберегающий ресурс**:

1. Наличие мотивации деятельности учащихся;
2. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности

учащихся.

3. Рациональная организация труда учителя и учеников.
4. Создание комфортного психологического климата.
5. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
6. Чередование различных видов деятельности на уроке.
7. Использование визуальных средств обучения.
8. Использование аудиовизуальных средств обучения.

О здоровье ребенка необходимо думать еще задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера. Детский развивающийся организм имеет свои особенности. Все эти особенности очень важно учитывать при посадке ученика за компьютером, а также при проведении занятий по информатике, вообще.

Учеба — тяжелый, универсальный труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей учащихся.

Изучение предмета информатика кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке.

Понятие технологии здоровьесбережения слишком широко и я стараюсь на уроке по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья ребенка.

Что должен сделать учитель информатики для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

В первую очередь это **условия работы**. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель. Учащийся, заходя в кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развить этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока, ведь неизвестно с какими проблемами ребенок пришел из дома или ушел с предыдущего урока, с кем успел поспорить на перемене, на кого обидеться.

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе задаю вопрос: «Давайте посмотрим, как мы себя чувствуем в начале урока? Ваше настроение сейчас?». Учащиеся поднимают смайлики. Затем стараюсь уловить психологическое состояние каждого ученика. Для каждого ребенка находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом **благоприятный эмоциональный климат** сохраняется на протяжении всего занятия.

Почти все дети очень любят наш предмет и от того как я буду использовать все доступные для меня методы преподавания, зависит их дальнейшее отношение ко мне, как преподавателю, и к уроку в целом.

Очень интересными, на мой взгляд, являются **проблемный метод и метод проектов**. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм.

Часто, во время работы с учащимися, использую **игровой, соревновательный момент** и тогда, деятельность ученика, обретает хотя бы временную, но значимость. Ведь, вместо банального составления алгоритма, организовав урочные соревнования или олимпиадные задания, активность

ребенка возрастет и ни о каком переутомлении не может быть и речи.

Такие формы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей. Ведь, как известно, лучший вид отдыха — смена деятельности.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я обязательно провожу **динамические паузы, физкультминутки, минутки релаксации**.

Физкультминутки — это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В системе использую мультимедийные и стихотворные динамические паузы, очень часто в ходе физкультминуток использую разнообразные игры, такие как «Симметрия» (я предлагаю детям выполнить действия, которые называю или показываю, но в зеркальном отображении). Эти упражнения содержат слова «вверх», «вниз», «влево», «вправо», «правая рука», «левая рука» и т.п. Очень интересным для ребят бывает такой способ проведения отдыха, когда ребенок выходит к доске, и, имитируя робота, выполняет несколько несложных движений (как бы задает программу), а задача учеников повторить их. Получается забавно, ведь не каждому удастся все запомнить. В итоге, даже выполняя физические упражнения, эмоциональность урока повышается.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

На уроках необходимо выполнять простейшие **упражнения для глаз** в виде физкультминуток, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Стоит отметить и такой вид гимнастики, как **гимнастика для рук**.

Не следует забывать также, что творческий характер образовательного процесса является крайне необходимым условием здоровьесбережения. Ведь включение школьника в творческий процесс не только способствует развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и **положительные эмоции**, которые получает учащийся на уроке.

- Один из приемов создания положительных эмоций на уроке — юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.
- Второй прием — возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс — это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.
- Третий прием — «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются «очень трудные», таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.
- Четвертый прием — совместное с учителем эмоциональное переживание материала:

восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Вот здесь необходимо применять разнообразные элементы **рефлексии**, причем, если она была проведена в начале урока и в конце, то сразу видна оценка урока, причем выставленная классом в целом... Это позволяет сделать выводы по уроку для себя каждому и, мне, как учителю, особенно необходимо!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Развивают творческий потенциал детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

В заключение хотелось бы напомнить, **здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Берегите себя и своих учеников!**

Литература

1. Аветисов Э.С. «Охрана зрения у детей» — М.: «Медицина», 1975.
2. Вострокнутов И.Е. «Почему устают глаза при работе на компьютере» ИНФО. — 2002, № 1.
3. Степанов В. М., Лапина О. А., Макаровская А. П. «Организация единого воспитательного пространства в инновационной школе» М.: "Модэк", 2000.

Интернет-ресурсы:

1. <http://paravinasyzran.ucoz.ru/>
2. <http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/stepanenko.htm>
3. <http://www.openclass.ru/portfolios/33498>
4. <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/2514-2012-05-06-11-56-35>
5. <http://www.myshared.ru/>
6. <http://www.openclass.ru/portfolios/33498>