«Здоровьесберегающие технологии на

уроках информатики»

учитель информатики МБОУ Успенской СОШ

Лозгачева Марина Анатольевна

 «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

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 развивать 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 поссориться 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.

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» . Эти упражнения содержат слова «вверх», «вниз», «влево», «вправо», «правая рука», «левая рука» и т.п.

 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, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения:

вертикальные движения глаз “вверх – вниз”;

горизонтальные “вправо – влево”;

вращение глазами по часовой стрелке и против;

Зарядка для глаз обязательно имеет свое место перед и после окончания работы за компьютером, причем она проводиться не всегда стандартно: я предлагаю ребятам не только инструкции по снятию утомления глаз, но и стереограммы.

 Они, как известно, рекомендованы людям, много работающим за компьютером. С их помощью укрепляются глазные мышцы, великолепно снимается усталость глаз. Дети обожают определять изображение, спрятанное на рисунке. На уроке начинает присутствовать элемент соперничества, в котором зарядка для глаз не воспринимается как серьезный этап урока.

Поэтапная смена деятельности, использование различных форм работы с учащимися помогает избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей. Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала.

 Например, для переключения видов деятельности можно использовать игры типа «Домино», «Собери компьютер».

Также предлагаю учащимся представлять виртуальные модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон. Стараться представить модель как можно более четко, удерживать ее перед мысленным взором в течение нескольких минут.

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

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

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

* создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени.
* возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками.
* “возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома;
* совместное с учителем эмоциональное переживание материала

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 уроку, 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:**

Аветисов Э.С. «Охрана зрения у детей.» – М.: «Медицина», 1975.

Вострокнутов И.Е. «Почему устают глаза при работе на компьютере» ИНФО. – 2002, №1.

Степанов В. М., Лапина О. А., Макаровская А. П. «Организация единого воспитательного пространства в инновационной школе.»

 М.:«Модэк», 2000.

**Интернет-ресурсы:**

<http://paravinasyzran.ucoz.ru/>

<http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/stepanenko.htm>

<http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm>

<http://www.openclass.ru/portfolios/33498>

<http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/2514-2012-05-06-11-56-35>

 <http://window.edu.ru/resource/874/37874/files/mpi_5.pdf>

<http://www.myshared.ru/>

<http://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-na-urokakh-matematiki>

<http://www.openclass.ru/portfolios/33498>

<http://tat-ni.edusite.ru/>