

А.С. Замбровская

A.S. Zambrovskaya

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны

Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия

FSEE «Yekaterinburg Suvorov military school»

of The Ministry of Defence of the Russian Federation, Ekaterinburg, Russia

zagsasha1988@yandex.ru

Здоровьесберегающие технологии

на уроках информатики и ИКТ

Health-saving technologies at the IT lessons

Аннотация. Задача педагогов, давать не только знания по предмету, но и формировать установку на здоровый образ жизни учащихся. В этом помогут разнообразные задания с данной направленностью, систематическое проведение физкультминуток, а так же современные методы обучения, позволяющие исключить переутомления и стресса в учебном процессе.

Abstract. The aim of a teacher is not only to give subject knowledge, but also motivate schoolchildren to lead a healthy lifestyle. Various tasks with such orientation, systematic sports breaks and modern teaching methods, allowing to avoid tiredness and stress in the learning process, will help in this matter.

Ключевые слова: школьная среда, основные вредные факторы, здоровьесберегающие технологии.

Keywords: school environment, main harmful factors, health-saving technologies.

Здоровье - это не всё, но всё без здоровья – ничто

(Сократ)

Школьная среда является важнейшим фактором в формировании

здоровья детей и подростков. Проблема здоровья учащихся стала приоритетной, так как (по данным исследований психологов и врачей) более 60% учащихся постоянно или часто испытывают учебный стресс, что приводит к снижению успеваемости и усилению состояния тревожности. В связи с этим, ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. По утверждению ученых [1, с. 9], 20% уровня здоровья человека зависят от наследственных факторов, 20% – от внешнесредовых условий (экологии), 10% – от деятельности здравоохранения, остальные 50% – от образа жизни человека. Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Наша задача, как педагогов, повлиять на образ жизни учащихся таким образом, чтобы сохранить здоровье подрастающего поколения.

Как известно, современные дети с раннего возраста активно познают различные технические устройства (телефон, планшет, персональный компьютер, ноутбук и другие гаджеты). Поэтому хочется выделить основные вредные факторы, влияющими на состояние здоровья детей при работе на данных устройствах:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации или при получении результата отличного от ожидаемого.

В связи с этим необходимо особое внимание уделить элементам здоровьесбережения на уроках информатики. *Здоровьесберегающие образовательные технологии* – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья [3, с. 5].

Основными целями здоровьесберегающих образовательных технологий являются [4, с. 15]:

1. Создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния учащихся.

2. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Одной из задач для реализации данных целей является включение в цели урока элементов оздоровительной направленности как в организации, так и в содержании. Сухомлинский В.А. говорил: «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». Каждый из нас согласится с тем, что нам, педагогам, важно сохранить здоровье нашего будущего поколения, при этом сделать процесс обучения комфортным для всех участников образовательного процесса избегая стресса и утомления. Как же достичь данной цели?

В первую очередь, педагогам необходимо организовать контакт не только с коллегами (классными руководителями), но и с медицинской службой с целью отслеживания санитарно-гигиенического состояния класса.

Во-вторых, безусловно, нормировать учебную нагрузку и объем домашнего задания в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Как же реализовать здоровьесберегающие технологии? В первую очередь при составлении тематического планирования учителю информатики и ИКТ необходимо предусматривать здоровьесберегающие компоненты [2]. На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, необходимо планировать вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни.

Так, например, при изучении текстового процессора Word, подготовить

задания на темы, связанные с физическим здоровьем (сообщение «Влияние ПК на здоровье человека» или сочинение-рассуждение «Компьютер враг или друг здоровью» и «Вредные советы»). При выполнении творческих заданий по компьютерной графике учащимся предлагается создать копилку «Вредных советов», то есть нарисовать как нельзя себя вести при работе на ПК (сдальнейшем представлением своего проекта классу).

Безусловно, к здоровьесберегающим технологиям относится и традиционная физкультминутка. Однако данная технология должна обязательно содержать не только двигательный компонент, но и гимнастику для глаз. Приведу пример комплекса физических упражнений «Работа компьютера» для снятия усталости на уроках информатики:

1. Вы все процессоры, которые сейчас загружаются (учащиеся имитируют загрузку компьютера - встают с мест, «разгоняются» – бегут на месте)
2. Включается ваш монитор (имитируют монитор, моргают).
3. Мышка кнопку Пуск нажала, выбрала программу Word (имитируют перемещение указателя мыши)
4. Пальцы наши по клавиатуре побежали (работают всеми пальцами)
5. Вот готов наш документ (встают у своего места, потягиваются)
6. Включился принтер (шумовое сопровождение)
7. Идет распечатка документа (глазами водят влево/вправо, вверх/вниз)
8. Выключается компьютер (глубокий вдох и выдох)

Подводя итог всего выше сказанного, можно определить главную рекомендацию по организации здоровьесбережения на уроках: наша задача, как педагогов, давать не только знания по предмету, но и формировать установку на здоровый образ жизни учащихся. В этом помогут разнообразные задания с данной направленностью, систематическое проведение физкультминуток, а так же современные методы обучения, позволяющие исключить переутомления и стресса в учебном процессе.

Список литературы:

1. Горина Г.В. Руки сделают – голова запомнит // Здоровье школьника. 2011, № 11.С. 8-10
2. Городнова Е.Ю. Здоровьесбережение на уроках информатики и ИКТ проектов // Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://nsportal.ru/shkola/informatika-i-ikt/library/2014/02/20/zdorovesberezhenie-na-urokakh-informatiki-i-ikt>
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако, 2004.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО, 2002.