

**Барзунов Максим Александрович**

учитель информатики

МБОУ «СОШ №2»

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

**Барзунова Анна Михайловна**

учитель информатики

МБОУ «Общеобразовательная школа-интернат

основного общего образования спортивного профиля»

г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ФГОС НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается опыт формирования здорового образа жизни на уроках информатики в основной школе. В работе указаны пути достижения решения проблемы здоровьесбережения на занятиях.*

***Ключевые слова:** информатика, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, ФГОС.*

Здоровый образ жизни – основа жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Каждый знает, что жить полноценной жизнью можно только с хорошим здоровьем и с раннего детства осознает важность разумного отношения к нему.

Здоровье можно считать показателем резерва жизнеспособности человека, который в основном формируется в результате соответствующего воспитания, т.е. здоровье является именно педагогической категорией. Из этого мы можем сделать вывод, что основной причиной отсутствия крепкого здоровья, не исключая значение остальных факторов (социальных, материальных, экологических и др.) являются недоработки в системе воспитания детей в семье и школе.

Очевидно, что школьные годы для обучающегося являются периодом интенсивного развития, это период, когда любые неблагоприятные условия оказывают наибольшее влияние на психическое и физическое здоровье обучающегося.

В современных условиях перехода на Федеральный государственный образовательный стандарт одной из актуальных задач образовательного учреждения является ориентация на ценность здоровья человека всех участников педагогического процесса, которые заинтересованы в обеспечении условий и реализаций средств здоровьесберегающего подхода.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность обучающихся, что в свою очередь способствует формированию культуры здорового образа жизни. Образовательные технологии отвечают на вопрос «Как учить?», а здоровьесберегающие технологии в свою очередь – «Как учить, чтобы не нанести вред здоровью обучающихся?». Термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как совокупность приемов, принципов и методов педагогической деятельности, которые, дополняя привычные традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В работе современного учителя здоровьесберегающие технологии можно представить как сочетание эффективных педагогических техник, приемов и методов, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности обучающихся к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здорового образа жизни.

Каждый современный учитель должен осознавать ответственность за состояние здоровья обучающихся и видеть решение ситуации негативного влияния нарастающей информатизации учебно-воспитательного процесса на здоровье обучающихся и педагогов в овладении необходимыми здоровьесберегающими приемами и методами.

Информатика в школе – это наука, изучающая все аспекты хранения, получения, обработки информации. И это одна из немногих школьных дисциплин, при изучении которой можно решать учебные задачи, используя межпредметные связи с другими дисциплинами: биологией, экологией, математикой, литерату-

рой и другими. В данном случае, можно рассмотреть связь информатики и биологии с валеологией, связанных со здоровьесбережением, которые вместе могут показать обучающимся ценность здорового образа жизни.

В планы уроков информатики, в зависимости от содержания учебного материала, можно включать вопросы о культуре здорового образа жизни. Содержание уроков могут составлять задачи, упражнения, однако их необходимо связать со здоровьем обучающихся, не только физическим, но и духовно-нравственным. В этом случае образование нацелено на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни.

Практически в каждую тему по информатике можно добавить полезную и важную информацию, связанную с сохранением здоровья человека.

Так, например, при изучении темы «СУБД» можно составлять и заполнять базы данных по следующим темам «Спортивные достижения обучающихся нашей школы», «Группа риска» и т. д.

При изучении темы «Графический редактор» можно создавать и редактировать рисунки по темам: «Здоровый человек», «Жизнь без вредных привычек», «Я люблю спорт» и т. д.

При изучении темы «Алгоритмы и исполнители» можно составлять алгоритмы по темам: «Мой режим дня», «Рецепт витаминного коктейля» и т. д.

При изучении темы «Электронные таблицы» можно составлять графики биоритмов человека, график заболеваемости школы, составлять таблицы – «Группы здоровья учащихся», «Вредные и полезные продукты» и т. д.

При изучении темы «Обработка текста на компьютере» можно подбирать тексты, которые отражают взгляд учителя на сохранение и укрепление здоровья, создавать и редактировать оклады по темам: «Вредные привычки», «Спорт – моя жизнь», «Что такое здоровье?», «Принципы здорового питания», «Гиподинамия» и т. д.

При изучении темы «Электронные презентации» можно составлять презентации по темам «Режим дня», «Составляющие здорового образа жизни», «Здоровье в наших руках», «Гигиена человека», «Экология региона», «Вирусные инфекции» и т. д.

Каждый учитель может самостоятельно подбирать темы, связанные со здоровьесбережением, по своему усмотрению в зависимости от ситуации и личного опыта обучающихся.

Если задания по данным темам будут исследовательского характера, то есть обучающимся нужно будет найти нужную информацию, обработать её, выделить главное, сделать выводы, подготовить отчет о выполнении задания в компьютерном приложении, то это будет ценно не только по отношению к науке информатике, но и с позиции здоровьесбережения.

Что касается уроков информатики, то помимо общих требований к уроку, учителю нельзя забывать о гигиенических требованиях по использованию компьютеров на уроке, несоблюдение которых вызывает ухудшение зрения и психофизическое утомление обучающихся. Неблагоприятное воздействие характера и условий работы на компьютере может быть уменьшено путем уменьшения продолжительности работы обучающихся за ПК, кондиционирования воздуха. Так продолжительность непрерывной работы за компьютером для обучающихся 2–5 классов составляет 15 минут, для обучающихся 6–7 классов – 20 минут, для обучающихся 8–9 классов – 25 минут.

Заниматься активными физическими упражнениями на уроках информатики не представляется возможным, однако, проведение физминуток, а также физминуток для глаз (после выполнения практического задания за компьютером) необходимо.

Также в процессе обучения и воспитания нельзя забывать о личном примере учителя, разделяет ли он здоровьесберегающие принципы и практики, как доносит эту информацию обучающимся. Конечной целью любой школы является создание для обучающихся традиций здорового образа жизни, с раннего детства

насыщенных символикой, знаниями, обычаями здоровьесберегающего характера.

***Список литературы***

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст] / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2011. – 178 с.
2. Лузик Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие [Текст] / Т.П. Лузик // Классный руководитель. – 2011. – №6. – С. 122–127.