

Сирык Любовь Анатольевна

учитель информатики

Григорьев Максим Сергеевич

учитель информатики

МБОУ «СОШ №40»

г. Белгород, Белгородская область

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

***Аннотация:** как отмечают авторы, образование в области здоровья является ведущим фактором становления культуры здоровья учащихся. Целью внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является формирование культуры здоровья, которая должна воспитываться у детей. Психологическая основа этого – мотивация на внедрение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляет единое целое – дорогу к здоровью.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие образовательные технологии, санитарные нормы, разноуровневый дидактический материал.*

Актуальность представленного вопроса прослеживается на каждом этапе развития ребенка и во многом зависит не только от стараний родителей, но и от деятельности школы, конкретно каждого педагога. В связи с этим работа учителя должна быть построена так, чтобы обучение ребят в образовательных учреждениях не наносило вреда их здоровью, а также не снижало уровень мотивации обучения, повышало интерес к творчеству.

Главной целью нашей деятельности в школе считаем создание условий для формирования бережного и ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Модернизация российского образования на период до 2020 года предполагает проведение мероприятий по оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся с целью создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Среди здоровьесберегающих технологий, которые сегодня присутствуют в начальной школе, можно выделить несколько направлений, в которых используются разные подходы к охране и профилактике здоровья.

Во-первых, речь идет о медико-гигиенических технологиях, подразумевающих наличие контроля за гигиеническими нормами, а так же помощь по созданию необходимых гигиенических условий.

Во-вторых, используются физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и т. п. То есть акцент делается на аэробную нагрузку. Реализуется чаще всего через уроки физкультуры и спортивные секции.

В-третьих, экологические здоровьесберегающие технологии. Реализуется через создание живых уголков, природоохранные мероприятия, обустройство пришкольных территорий и т. п.

В-четвертых, это технологии, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности. Реализуются во время изучения курса ОБЖ.

В-пятых, можно выделить социально адаптирующие и развивающие технологии. Им уделяется время и место там, где в учебном расписании присутствуют такие учебные предметы, как психология и конфликтология.

В-шестых, лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельную медико-психологическую область знаний, помогающую восстанавливать физическое здоровье школьников. Распространено как система ЛФК (лечебно-физическая культура).

В-седьмых, можно выделить *здоровьесберегающие образовательные технологии*. На сегодняшний день они представляют собой разнообразные подходы к процессам обучения и воспитания и оказывают значительное воздействие на здоровье учащихся, так как именно в их концептуальном обосновании заложено количество и качество эмоциональной и интеллектуальной нагрузки, лежащей на плечи ученика и учителя, после принятия к реализации той или иной программы.

В нашей школе используются многие здоровьесберегающие технологии: это и медико-гигиенические условия, соблюдение которых очень важно для учащихся. Используются физкультурно-оздоровительные технологии: уроки физической культуры, развита сеть спортивных секций, в течение года проходят традиционные соревнования для детей: игра-эстафета «Рюкзачок», Малые олимпийские игры, «Веселые старты», регулярно проводятся Дни здоровья с выездом всей школы, уроки с использованием методики Базарного. В школе ведется работа по экологическому воспитанию школьников в рамках динамических пауз и игры путешествия «В страну Здоровячков», классных часов. Технологии, направленные на обеспечение жизнедеятельности, реализуются во время изучения тем на предметах Информатики, Окружающий мир, ОБЖ, Биологии. Осенью-весной проводится иммунопрофилактика. После болезни врач отслеживает полное выздоровление детей. Организовывается профилактический осмотр учащихся врачами специалистами. Работает фельдшер с родителями индивидуально, читает лекции на родительских собраниях.

Все выше перечисленные здоровьесберегающие технологии безусловно работают на профилактику и сохранение физического и психологического здоровья.

В рамках динамических пауз введены занятия музопластикой, которые способствуют сохранению здоровья и поднятию ресурсного состояния учащихся.

Театротерапия – это занятия, направленные на развитие эмоциональной сферы ребенка с помощью средств театрального искусства.

Все эти мероприятия повысили двигательную активность учащихся, помогли снимать физическое и психологическое напряжение естественным (спорт, искусство, танец) и искусственным (физкультура и спорт, медицина) путями.

При изучении предмета «Информатика» кроме учебника, ручки и тетради подразумевает использование компьютера, неправильно общаясь с которым можно нанести гораздо больший вред здоровью растущего организма, чем на обычном уроке. Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем сегодняшнего общества. С одной стороны, компьютер значительно облегчает человеку жизнь, с другой стороны, влияет на все биологические характеристики человека, в первую очередь на его физическое и психическое здоровье.

Основные вредные факторы, оказывающие влияние на человека за компьютером:

1. Утомление глаз, нагрузка на зрение.
2. Сидячее положение в течение длительного времени.
3. Перегрузка суставов кистей.

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает. Как учителю информатики защитить учеников от отрицательного воздействия компьютера и укрепить, сберечь здоровье школьников?

1. Соблюдение санитарных норм и правил охраны труда

Важно соблюдение температурного режима, к приходу учащихся кабинет должен быть проветрен, проветриваем кабинет каждую перемену в независимости от времени года. Когда в помещении работают одновременно несколько компьютеров, температура всегда немного повышается, вследствие чего возникает духота, у детей начинается головная боль, сонливость, чего допускать нельзя. Т.к. на уроке много используем мультимедийный проектор, мебель расставлена таким образом, чтобы учащимся было одинаково хорошо видно и экран и доску. Компьютеры установлены в соответствии с нормами, т.о. вредное электромагнитное излучение исключено полностью. Стены выкрашены в светло – бежевый

цвет, в классе всегда светло. В начале каждого полугодия проводим с учащимися информационную беседу по правилам безопасности, на которой также рассказываем об отрицательном влиянии компьютера на организм и здоровье человека.

2. Предупреждение физической усталости

Одним из важных условий успешного обучения является физический комфорт учащегося на уроке, т.к. в этом случае повышается эмоциональный настрой на работу, ребенка ничего не отвлекает, не вызывает раздражения. Физкультминутки – это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. Мы используем в работе различные комплексы физкультурных упражнений.

Стараемся, как можно больше рассказывать о правилах работы за компьютером, причем не только на уроке, но и в повседневной жизни. На компьютерном столе каждого учащегося помещена памятка с простейшими упражнениями для глаз, которые рекомендуются выполнять в начале работы за компьютером, в конце, а также при малейшей усталости глаз. Своей задачей как педагога и воспитателя считаем не только объяснить ребенку, как уберечь себя от отрицательного воздействия компьютера, но и научить применять эти знания в повседневной жизни.

3. Предупреждение интеллектуальной усталости

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, создаем благоприятную эмоциональную обстановку в классе, у детей очень развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Стараемся приучить каждого ученика до начала работы приводить свое рабочее место в порядок, убирать со стола все лишнее, если оно есть. Наша задача создать для ребенка условия, благоприятные для включения в творческий процесс урока, найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, способствующие формированию позитивного мышления, раскрытию его креативности.

Ученик способен сосредотачиваться только на том, что ему интересно, моя задача – помочь ему преодолеть усталость, неудовлетворенность. Необходимо все время заботиться о том, чтобы привести в согласие желания и возможности

ученика. Почти все дети очень любят наш предмет и от того как будем использовать все доступные методы преподавания, зависит их дальнейшее отношение ко мне, как преподавателю, и к уроку в целом. Обязательная смена видов учебной деятельности от 4 до 7, средняя продолжительность каждого 7–10 минут.

Также в ходе урока используем различные методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся. Например, свободную беседу, дискуссию, предлагаю нескольким учащимся занять место учителя и по очереди показать способ решения поставленной задачи. Далее ученики должны выбрать более рациональный способ, обсудить достоинства и недостатки.

4. Приемы и методы преподавания

С целью реализации здоровьесберегающих технологий сочетаем фронтальные, индивидуальные и групповые формы работы с ученическим коллективом, что помогает разнообразить ход урока, позволяет дифференцировать и индивидуализировать нагрузку на ученика, полнее и посильно использовать урочное время. Предмет информатика имеет одну интересную особенность, зачастую учащиеся приходят к нам на урок, имея какие-то сведения по той или иной теме. Не секрет, что школьники гораздо более мобильны, чем взрослые, им не присущи страхи «что-то сломать, испортить, нажать не на ту кнопку», и очень часто бывает, что учащийся, неуспевающий по другим предметам, на информатике раскрывается совсем с другой стороны. В этом случае необходим тщательный выбор заданий для работы на уроке, используем в своей работе разноуровневый дидактический материал при изучении некоторых тем, дополнительные задания. Часто применяем работу мини – групп, когда учащийся, выполнивший свою работу, помогает другим. В этом случае важно добиться, чтобы ребенок не просто сделал чужое задание, а попытался объяснить, как его сделать. Естественно, такая помощь должна положительно влиять на итоговую оценку урока.

Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

При составлении тематического планирования учителю информатики необходимо предусматривать здоровьесберегающие компоненты. На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, необходимо планировать вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни. Например:

1. Составление и редактирование текстов, посвященных здоровому образу жизни.
2. Составление графиков и диаграмм.
3. Разработка презентаций, плакатов, эмблем.
4. Поиск информации в интернете и разработка Web-страниц.
5. Разработка презентаций для других уроков (физика, химия, биология и т. д.), где можно широко освещать вопросы здоровья. При этом происходит осуществление межпредметных связей и интегрированного обучения.
6. Осуществление проектной деятельности учащихся, индивидуальной и групповой.

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

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
2. Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков // Валеология. – 2003. – №3. – С. 45–53.
3. Бекоева Л.М. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках информатики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/doklad-na-metodicheskom-obedinenii-uchiteley-informatiki-alagirskogo-rayona-primeneniye-zdorovesberegayuschih-tehnologiy-na-uroka-739056.html> (дата обращения: 16.12.2016).