

**Цыцоев Владимир Борисович**

учитель информатики

МБОУ «Гимназия №2 «Квантор»

г. Коломна, Московская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ НА СРЕДНЕЙ И СТАРШЕЙ СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности применения здоровьесберегающих технологий на уроках в основной и старшей школе. Отмечены ключевые аспекты понятий «здоровьесбережение» и «здоровьесберегающие технологии». Перечислены основные задачи здоровьесбережения. Обобщены результаты организации здоровьесберегающего обучения на уроках информатики и ИКТ.*

***Ключевые слова:** преподавание, информатика, ИКТ, здоровьесбережение, двигательная активность, обучающиеся.*

В современных образовательных системах ценность здоровья формально признается всеми участниками образовательного процесса, однако упоминания о здоровьесберегающих целях в описании различных педагогических систем, технологий и методов практически не встречается. В свою очередь проблема сбережения здоровья обучающихся стоит довольно остро для большинства уроков школьной программы, в том числе и для уроков информатики и ИКТ, ведь работа с компьютером является одной из самых утомительных в физическом и напряженных в интеллектуальном плане работ, внесенной в ряде стран в перечень трудовой деятельности, наиболее вредной для здоровья человека. Сказанное делает актуальным данную статью, посвященную вопросам здоровьесбережения на уроке информатики и ИКТ.

Термин «здоровьесбережение» (несмотря на указанное нами выше невнимание к этому вопросу методики и дидактики) достаточно модный в современном

образовании. Однако когда мы говорим о здоровьесбережении, что должны понимать мы под этим термином? Анализ литературы [1–3] позволяет говорить о том, что под здоровьесберегающими технологиями нужно понимать и условия обучения детей в школе (безстрессовость, разумность требований, адекватность образовательных технологий), и рациональную организацию учебного процесса (организацию в соответствии с индивидуальными, возрастными, половыми особенностями и требованиями гигиенического плана), и соответствие учебной и физической нагрузок возможностям ребенка в его возрасте; но в немалой степени, если говорить о здоровьесбережении применительно к уроку, под ним стоит понимать необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Основные задачи здоровьесбережения – это обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за время его обучения в школе; снижение уровня заболеваемости учащихся; сохранение работоспособности на уроках; формирование у учащихся ЗУН по здоровому образу жизни [1–3].

Применительно к уроку информатики и ИКТ эти задачи решаются мною из урока в урок, начиная с обязательного инструктажа по технике безопасности, который проводится два (начало каждого полугодия) или три (начало каждого триместра) раза в учебном году и на котором излагаются правила и нормы поведения и работы на уроке.

Немаловажное значение для урока информатики имеют и динамические паузы – любые движения в качестве смены вида деятельности и введения двигательной активности на уроке. Также разумна смена статических поз – изменение положения тела в пространстве во время урока, включая пересадку с рабочего места за партой к компьютерному столу, ведь периоды интенсивного умственного труда обучающихся имеет смысл чередовать с физической и эмоциональной разрядкой, релаксацией слухового и зрительного восприятия.

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

занного, обучение не может быть монотонным и однообразным. Чтобы разнообразить уроки информатики, учащиеся сами должны быть активными творческими участниками урока. По каждой изучаемой теме в школьном курсе есть очень много вопросов и понятий, которые можно предложить для подготовки сообщений и докладов на добровольных началах «выбора», «по интересам». В данном случае помогает технология проблемного обучения и проектная технология, которые всегда направлены на разноплановую самостоятельную работу обучающихся. Учащиеся, анализируя учебный материал и свободно оперируя им, расширяют и углубляют знания, а постоянная смена деятельности в рамках данных технологий не дает им утомиться.

Еще одним подходом к реализации здоровьесберегающих технологий на моих занятиях является регулярная зрительная гимнастика. Последняя проводится с целью предупреждения возрастающего при работе на ПК зрительного утомления, а также для укрепления мышц глаза и снятия зрительного напряжения. Зрительная гимнастика выступает обязательной частью любой образовательной деятельности, которая связана с напряжением зрения учащихся, а в случае моего предмета – без нее не обходится ни один урок.

Личность ребенка и его здоровье – абсолютная ценность на Земле. Признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, социальную защиту, проявление его индивидуальности является основным направлением в реализации принципов Концепции становления и сохранения здоровья детей в условиях современной школы, и я как фактический проводник идей Концепции реализую здоровьесбережение в системе, в результате чего отсутствует травматизм на моих уроках и их интенсивность не приводит утомлению учащихся, что сказывается в конечном итоге и на качестве знаний.

### ***Список литературы***

1. Куган Б.А. Управление здоровьесбережением в образовании / Б.А. Куган // Человек. Спорт. Медицина. – 2007. – №26 (98). – С. 102–107.
2. Леван Т.Н. Содержание и формы работы методиста с педагогами в области здоровьесбережения / Т.Н. Леван // ЗПУ. – 2013. – №1. – С. 205–209.

3. Петрунина И.А. Современные модели здоровьесбережения в общеобразовательной школе / И.А. Петрунина // Среднее профессиональное образование. – 2010. – №6 – С. 30–33.