

**Долгов Максим Викторович**

учитель информатики

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКЕ ИНФОРМАТИКИ**

*Аннотация: в данной статье обобщен практический опыт использования здоровьесберегающих технологий на примере урока информатики для укрепления и сохранения здоровья учащихся. Перечислены основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья школьников, работающих за компьютером.*

*Ключевые слова: здоровьесбережение, урок информатики, состояние здоровья, школьники, работа за компьютером.*

*Здоровье – великое дело как для того,  
кто им пользуется, так и для других*

*Т. Карлейль*

Главными задачами современной школы являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя, который должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных определенных условиях успех конкретного обучающегося.

Здоровьесберегающие образовательные технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних учащихся, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья. Основными целями здоровьесбережения на уроках, в том числе уроках информатики, являются следующие: создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния учащихся.

Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Забота о здоровье – это важнейший труд учителя, воспитателя.

Изучение предмета «информатика» предусматривает 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 его физическое и психическое здоровье.

Как известно, основными вредными факторами, влияющими на состояние здоровья школьников, работающих за компьютером, являются:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- загрязнения клавиатуры, мыши, монитора, компьютерного стола;
- стресс при потере информации.

Применение здоровьесберегающих технологий на своих уроках позволяет мне сберечь здоровье учащихся, особенно при работе на компьютере. Для этого применяю памятки: «Памятка для глаз», «Памятка для родителей», «Памятка

физкультминуток», «Памятка для работы на компьютере». Используя данную технологию, мы с ребятами создаем и реализуем проекты «Ученик и компьютер», «Что мы узнаём из Интернета», «Влияние компьютера на зрение», «Вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Я выбираю спорт».

На уроках необходимо выполнять простейшие упражнения для глаз, которые необходимо включать в физкультминутку при работе за компьютером, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

#### *«Памятка для глаз»*

1. Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

2. Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

3. Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

4. «Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

5. Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т. д. 5 раз подряд. Повторяйте все упражнения регулярно.

Наряду с инструкцией по снятию утомления с глаз использую на рабочем столе компьютера стереограммы людям, которые долго работают за компьютером.

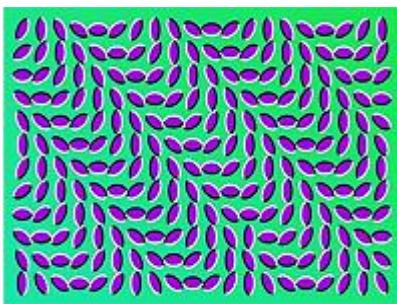


Рис. 1

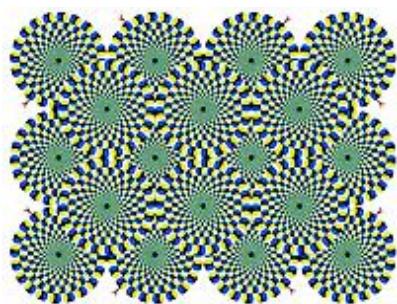


Рис. 2

Разглядывание таких картинок снимает усталость с глаз, укрепляет глазную мышцу.

Родителям пятиклассников на родительских собраниях в начале года выдаётся памятка, которая помогает родителям узнать, как правильно работать на компьютере с детьми дома.

#### *«Памятка для родителей»*

1. Чтобы снизить нагрузки на психику ребенка, подберите для него более спокойные игры.
2. Страйтесь покупать ребенку развивающие, расширяющие кругозор игры.
3. Познакомьте ребенка с возможностями компьютера. Дети довольно часто думают, что компьютер покупают для того, чтобы на нем играть, и не подозревают, что его можно использовать и для других целей, не менее занимательных, и при этом научите ребенка пользоваться текстовыми редакторами, рисовать, составлять графики. Тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы, чем вреда.
4. Если ваш ребенок все же не на шутку увлечен именно «стрелялками-догонялками», договоритесь с ним о сокращении времени, проводимого за этими играми. Найдите возможность извлечь пользу из самой, казалось бы, бессмысленной и бесполезной игры. Смело фантазируйте, входите в реальность, в которой существуют только ваш ребенок и виртуальные герои, завоевывайте авторитет и свое место в игре и в сознании ребенка.

На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, мной планируются вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формирование здорового

образа жизни. Для этого я прошу учащихся составить или редактировать тексты, придумать свои презентации, найти информацию в Интернете, посвященные здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение на уроках информатики усугубляется тем, что длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях человеческого организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека. Поэтому, здоровьесберегающие технологии, которые я использую на уроках, способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся, развивают их творческий потенциал, повышают интерес учеников к урокам.



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

### Список литературы

1. Запрудский Н.И. Современные школьные технологии: Пособ. для учителей / Н.И. Запрудский. – 2003. – 288 с.
2. Леонова Л.А. Компьютер и здоровье ребенка / Л.А. Леонова, Л.В. Макарова. – М.: Вентана-Графф, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: Методическое пособ. / Под ред. Э.Н. Вайнера. – М.: Просвещение, 2004. – 185 с.
4. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – М., Ставрополь, 2013.
5. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника / П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 2011. – 291 с.