

**Новикова Людмила Сергеевна**

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ п. Ягодное»

п. Ягодное, Магаданская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИКТ**

**Аннотация:** автор статьи рассмотрел основные типы здоровьесберегающих технологий на уроках с использованием информационно-компьютерных технологий. Учебная деятельность – основная сфера образовательной школы, поэтому организация учебного процесса с точки зрения здоровьесбережения должна быть каждодневной и отвечающей требованиям современной жизни. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе должны стать частью педагогического процесса, частью и методом самого процесса обучения.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, информационно-компьютерные технологии, образовательный процесс.

*Учитель может сделать для здоровья школьников гораздо больше, чем врач.*

*Н.К. Смирнов*

В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Любое образовательное учреждение является социальной структурой, в которой обучающиеся не только могут сохранить свое здоровье, но и получить знания и устойчивые навыки здорового образа жизни. В настоящее время существует мнение, что именно педагог способен сделать для здоровья обучающихся гораздо больше, чем врач. Именно в образовательном учреждении обучающиеся проводят значительную часть дня, и помочь им сохранить здоровье – обязанность педагога.

Следует отметить, что до сих пор на практике отсутствует полнота, целостность и системность в обеспечении здоровьесбережения учащихся. Любой педагог может долго рассказывать о мерах, которых он придерживается при

обучении школьников, используя средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Но в каждом случае без особого труда можно найти достаточное количество неучтенных факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье учащихся.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) применяются на уроках для активизации познавательной деятельности учащихся, поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать еще, задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера. Для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке необходимо на ИКТ-уроках использовать здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии на ИКТ-уроках – это:

- 1) условия обучения ребенка на уроке: отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания;
- 2) рациональная организация учебного процесса: в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
- 3) соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;
- 4) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
- 5) использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Что же может сделать учитель для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

Во-первых, это создание условий работы: соблюдение температурного режима, Санитарных Правил и Норм, по которым ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором определенное время.

Во-вторых, тщательная разработка уроков с использованием ИКТ, включающая в себя динамические паузы, физминутки, зарядку для глаз, использование элементов здоровьесберегающих технологий.

В задачу педагога входит умение самостоятельно и осознанно выбирать из многочисленного количества ИКТ те, которые наиболее эффективно способствуют решению дидактических целей и задач урока. Учитель должен учитывать, что любая ИКТ – наглядное дополнение к содержанию урока, любой объект ИКТ должен соответствовать целям и задачам урока и способствовать пониманию учащимися сущности изучаемых понятий и явлений.

Информационно-коммуникационные технологии – мощный инструмент для создания условий восприятия и понимания изучаемого на уроке, кратковременное его использование не дает нужного эффекта.

Без создания учебно-методического комплекса ИКТ невозможно добиться более глубокого усвоения учебного материала, достичь перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика. Перенасыщение урока ИКТ наносит вред не только здоровью учащихся, но и их знаниям. При разработке урока с использованием компьютерных технологий уделяется особое внимание заботе о здоровье учащихся. ИКТ должно выполнять определенную образовательную функцию: помочь ребёнку разобраться в потоке информации, воспринять её, запомнить, а ни в коем случае не подорвать здоровье. Компьютеризация должна касаться лишь той части учебного процесса, где это необходимо.

*Требования к оформлению мультимедийных презентаций:*

- использовать шрифт без насечек, без наклона, размер от 20 пт.;
- количество цветов на слайде должно быть не больше трёх;
- цвет шрифта и фона должны быть контрастными, чтобы текст хорошо читался;
- текста не должно быть много, чтобы не вызвать быстрого утомления учеников.

Обязательно учитель должен учитывать *нормы работы с компьютером*.

Таблица 1

<i>класс</i>	<i>норма времени</i>
1-е классы	10 мин.
2–5-е классы	15 мин.
6–7-е классы	20 мин.
8–9-е классы	25 мин.
10–11-е классы	30 мин.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

1 группа: технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2 группа: технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3 группа: разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

*Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.*

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице 2.

Таблица 2

<i>Критерии здоровьесбережения</i>	<i>Характеристика</i>
Обстановка и гигиенические условия в классе.	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители.
Количество видов учебной деятельности. Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности.	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Количество видов преподавания. Чередование видов преподавания.	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.
Наличие и место методов, способствующих активизации.	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).

	Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).
Место и длительность применения ТСО.	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы.	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления.	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке.	Взаимоотношения на уроке: <i>учитель – ученик:</i> комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, (учет возрастных особенностей) <i>ученик – ученик:</i> сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие.
Эмоциональные разрядки на уроке.	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
Темп окончания урока. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности.

*Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.*

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Таблица 3

<i>Правило</i>	<i>Характеристика</i>
1. Правильная организация урока.	Учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Главная цель учителя – научить ученика запрашивать необходимую информацию и

	получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. <i>Результат урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.</i>
2. Использование каналов восприятия.	Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий: – левополушарные, – правополушарные, – равнополушарные. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: – аудиальное восприятие; – визуальное восприятие.
3. Учет зоны работоспособности учащихся.	Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.
4. Распределение интенсивности умственной деятельности.	При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова: 5–25-я минута – 80%; 25–35-я минута – 60–40%; 35–40-я минута – 10%.

Таблица 4

*Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения  
при организации уроков*

<i>Направленность</i>	<i>Значение</i>
1. Снятие эмоционального напряжения	Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к

	активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.
2. Создание благоприятного климата на уроке	В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.
3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.	Правила техники безопасности, которые систематически закрепляются на уроках с использованием ИКТ должны стать для ребенка совершенно естественными и при работе за компьютеров в домашних условиях.

*Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности:*

*1. Технологии личностно-ориентированного обучения.* Личностно-ориентированные технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

*2. Педагогика сотрудничества.* Педагогика сотрудничества создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

*3. Технологии развивающего обучения.* Ориентация на «зону ближайшего развития» ученика при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Основные принципы здоровьесбережения в начальной и средней школе были сформулированы Н.К. Смирновым.

1. Не навреди.
2. Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
3. Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
4. Соответствие содержания обучения возрасту.

5. Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.

6. Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.

Итак, при условии грамотного использования, ИКТ могут стать для педагогов помощниками в деле здоровьесбережения школьников и создания системы здоровьесбережения. Опыт работы показывает, что ИКТ и здоровье это не два взаимоисключающих понятия, что ИКТ при их грамотном использовании могут служить инструментом и помощником в деле сохранения и приумножения здоровья школьника.

### ***Список литературы***

1. Блинова Е.И. Информационно-коммуникационные технологии в работе учителя: Науч.-метод. пособие / Е.И. Блинова, Р.Я. Симонян, Е.В. Мезенцева. – Челябинск – Верхний Уфалей: Симарс, 2007. – 108 с.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.: Вако, 2007. – 302 с.

3. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 марта 2002 г. №199/13 «Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе», подготовленное совместно с Научно-исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей, и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук и Институтом общего среднего образования Российской академии образования / Руководитель Департамента образовательных программ и стандартов общего образования, член коллегии А.В. Баранников.

4. СанПиН 2.2.2/2.4.1340–03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПКиПРО, 2002. – 121 с.



6. Быкова М.Г. Доклад на тему «Здоровьесберегающие технологии в школе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2013/03/25/doklad-na-temu-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-shkole> (дата обращения: 20.10.2017).