

**Виниченко Иван Викторович**

учитель

МБОУ «СОШ №36»

г. Белгород, Белгородская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе при работе с компьютером. Анализируются основные негативные факторы воздействия компьютера на зрительную систему детей и предлагаются практические рекомендации по их минимизации: соблюдение расстояния от глаз до монитора (45–60 см), ограничение времени непрерывной работы (10–25 минут в зависимости от возраста), выполнение упражнений для глаз (перевод взгляда с ближней точки на дальнюю, закрывание глаз на 30 секунд), проведение физминуток для всего организма. Обобщается личный педагогический опыт автора по использованию компьютерных технологий для повышения заинтересованности детей и качества восприятия материала, а также для развития внимания, логического мышления, творческих способностей и навыков поиска информации.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, компьютер, зрительная нагрузка, младшие школьники, нормы работы.*

В настоящее время очень часто обсуждаются вопросы применения здоровьесберегающих технологий в сфере образования. В обществе стараются соблюдать основные правила поведения при обучении, которые были известны и ранее. С детства нас учили как сидеть за партой. Сколько времени выполнять задание, сколько должен длиться перерыв при подготовке к урокам. В то же время, вместе с повсеместным применением современных информационно-коммуникативных технологий, усиливается нагрузка на организм ребёнка, что в свою очередь обостряет проблемы здоровьесбережения особенно при работе с компьютерами.

Родителей волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он? Что мы должны сделать, чтобы сотрудничество ребёнка с компьютером было безопасным. Современное обучение невозможно представить без использования компьютера. Однако работа на компьютере связана с воздействием негативных факторов. Чтобы уменьшить их отрицательное влияние на здоровье учащихся, необходимо соблюдать определённые нормы и правила. Работая за компьютером, не забывайте сидеть прямо, монитор должен находиться на расстоянии не менее 45–60 см от глаз. Правило простое, но его даже взрослые не выполняют, а дети на «копируют».

Зрительная система ребёнка не приспособлена к длительному рассмотрению изображения на экране монитора. Отсюда вытекает второе правило- информация на мониторе должна быть чётко видна. Правильная организация рабочего места- залог хорошей работы. Почему для каждого возраста рекомендуется своё ограничение времени работы?

Работа за компьютером перегружает наши глаза. Необходимо соблюдать условия: время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 10–25 минут (в зависимости от возраста ребёнка) и чередоваться выполнением упражнением для глаз; периодически отводить взгляд от монитора, фокусируя его на удалённый объект; повернуть и зафиксировать взгляд на самой отдалённой точке, а потом перевести взгляд на кончик носа (упражнение рекомендуется выполнять 10–15 раз три раза в день); закрыть глаза на 30 секунд, дать возможность отдохнуть глазам и расслабиться; не забывать о физминутках для всего организма- встать и выполнить несколько упражнений.

Известно, что возможности детей одного и того же возраста могут различаться. Это особенно относится к нагрузкам, связанным с работой за компьютером. Надо быть внимательным к детям младшего возраста, они ещё не могут оценивать своё самочувствие.

Из опыта моей работы, использую компьютерные технологии позволяющие во многом повысить заинтересованность детей, а также улучшить качество восприятия ими материала. Применяю разные формы работы с учащимися, ко-

которые помогают избежать однообразия на уроках, монотонности и преждевременной усталости. Увлечённость и положительный настрой ребёнка способствует активизации его работоспособности.

Работа с компьютером может благотворно влиять на развитие у детей внимания, логического мышления, творческие способности детей. Умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения со сверстниками и прививать навыки поиска и системного отбора полезной информации.

Таким образом, правильно организовав работу учащихся с компьютером, соблюдая при этом нормы и правила, можно реализовать все положительные стороны современных компьютерных технологий в сфере образования, минимизируя при этом отрицательное влияние современной оргтехники на здоровье учащихся.

### *Список литературы*

1. Беспалько В.П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) / В.П. Беспалько. – М.: МПСИ, 2008. – 352 с.
2. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. – М.: Академия, 2003. – 192 с. EDN YFPKAZ
3. О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4 1340-03 (с изменениями от 3 сентября 2010 года).
4. Стельмахович И.М. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство современной школы / И.М. Стельмахович. – URL: <https://infourok.ru/vnedrenie-zdorove-sberegayuschih-tehnologiy-v-obrazovatelnoe-prostranstvo-sovremennoy-shkoli-416438.html> (дата обращения: 10.04.2026).