

*Арнольд Юлия Алексеевна*

преподаватель

БОУ ОО СПО «Торгово-экономический колледж им. Г.Д. Зуйковой»

г. Омск, Омская область

**Использование здоровьесберегающей технологии как системы  
воспитательно - оздоровительных, профилактических мероприятий на  
практических занятиях по информационным технологиям**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения специалистов, которое способствует формированию у студентов колледжа представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.

В Омском торгово-экономическом колледже сложилась система создания условий, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, которая является обязательным элементом на учебных занятиях по информационным технологиям. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения специалистов способствует формированию у студентов колледжа представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.

На учебных занятиях в процессе обучения работы на персональных компьютерах выработан ряд мероприятий, которые предполагают использования здоровьесберегающих технологий, и включают в себя:

- соблюдение правил техники безопасности обучающихся;
- соблюдение гигиенических требований к персональным компьютерам;
- соблюдение правильного расположения обучающегося за рабочим местом;
- проведение преподавателями комплексов физкультурных пауз и упражнений для глаз;
- использование программного обеспечения для определения, затраченного рабочего времени обучающимися на компьютере (Motivate Clock).

Правила техники безопасности сообщаются обучающимся на первом практическом занятии преподавателями по информационным технологиям, и соответствуют внутреннему документу учебного заведения – Инструкции № 12.4 по охране труда пользователей персональными электронно-вычислительными машинами и множительной техники. На последующих практических занятиях эти правила напоминаются преподавателями с помощью вывешенных в кабинетах листовок.

В течение рабочего дня преподавателями в обязательном порядке соблюдаются общие требования безопасности перед началом работы, во время и по окончании работы в компьютерном классе.

Педагогами на протяжении всего учебного занятия отслеживается правильная посадка обучающихся за рабочим местом, что способствует нормальному функционированию органов и систем организма, профилактике нарушения осанки и зрения, сохранению здоровья и хорошей работоспособности. Студент на практических занятиях по информационным технологиям сидит прямо, напротив монитора, не сутулясь, спина имеет опору в области нижних углов лопаток, предплечья находятся под прямым углом по отношению к плечам и опираются на наклонную поверхность стола с клавиатурой. Кроме того уровень глаз соответствует середине высоты экрана монитора.

Перерывы сопровождаются физкультурными паузами и упражнениями для глаз. Данные комплексы разработаны СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Физкультурная пауза повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность, повышает концентрацию внимания.

Пример из упражнений физкультурной паузы, используемого на учебных занятиях:

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Упражнения для глаз выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

С помощью программы Motivate Clock преподаватели отслеживают общее время работы за персональными компьютерами, для того чтобы проводить через каждые 30-40 минут перерывы по 10-15 минут. Выбор пал на Motivate Clock, потому что она является бесплатным программным продуктом и это простая и весьма надежная программа, которая позволяет вести посекундный учет времени проведенного в различных приложениях и браузерах, которые предназначены для изучения на практических занятиях по информационным технологиям.

В заключении хотелось бы отметить полученный результат применения здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях по информационным технологиям:

- заботятся о распределении интенсивности умственной деятельности обучающихся на учебном занятии;
- создаются условия для формирования мотивации к познанию, обучению, облегчая процесс запоминания учебного материала;
- формируются понятия о здоровом воспитании обучающихся;
- учитывается биоритмологический оптимум работоспособности обучающихся.

Все выше изложенное, способствует снятию эмоционального напряжения, созданию благоприятного психологического климата на учебных занятиях, охране здоровья и пропаганде здорового образа жизни.