

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИ Х ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Автор: Быстрова Е.В.
учитель информатики
Габской ОШ I-II ступеней
Амвросиевского района
ДНР



Я не знаю большей красоты, чем здоровье.



- Здоровьесберегающие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Что такое здоровьесберегающая технология ?

Здоровьесберегающая технология - это:



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

Проблемы здоровьесбережения на уроках информатики усугубляются вредными факторами, которые оказывает компьютер на здоровье человека:



Стесненная поза,
сидячее положение
в течение
длительного
времени;

Воздействие
Электромагнитного
излучения;

Утомление глаз,
нагрузка на зрение;

Перегрузка
суставов кистей;

Стресс
при потере
информации;

Психические
расстройства.

Здоровьесберегающие технологии



предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Во всех компьютеризированных странах признано, что работа человека, сидящего за компьютером - одна из самых напряженных и утомительных. В некоторых странах работа оператора ЭВМ внесена в список 40 работ, наиболее вредных для здоровья. Наибольшая частота функциональных изменений в организме отмечается со стороны органов зрения, дыхания, костно-мышечной и нервно-психической систем. Отечественные и зарубежные исследования утверждают, что более 90% работающих за мониторами жалуются на утомляемость, боли в области затылка, шеи, слезотечение, жжение или боли в области глаз.

Поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать еще задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера.

Пути решения проблемы сохранения здоровья детей:



- ✓ Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.)
- ✓ Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности студентов.
- ✓ Создание комфортного психологического климата.
- ✓ Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
- ✓ Чередование различных видов деятельности на уроке.
- ✓ Использование аудиовизуальных средств обучения.



Очень интересным являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик или студент, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм.

Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке , обязательно нужно проводить *динамические паузы, физминутки, минутки релаксации.*





Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В системе используют физические упражнения.

Например:

На вдохе - ноги вместе, руки вверх и сильно прижимаем их к ушам, а затем на выдохе - резко опускаем руки вниз и др.

Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером рекомендуется ученикам в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

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.

Немаловажную роль играют для здоровьясбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке.



Один из приемов создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка

Второй прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса

Третий прием - совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам.



Здоровье нельзя купить, его можно только сберечь!

Здоровьесберегающие технологии, которые используют на уроках способствуют укреплению и сохранению здоровья детей. Развивают творческий потенциал детей, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

Берегите себя и своих учеников!

Спасибо за внимание!