

Здоровьесберегающие компоненты урока информатики

Презентация по теме
самообразования
учителя информатики
Колоколовой Людмилы
Вениаминовны

Цель: *формирование здоровьесберегающего компонента культуры работы учащихся за компьютером, на основе знаний о воздействии информационных ресурсов, аппаратных и программных составляющих компьютера на организм человека и окружающую среду.*

Задачи:

- формировать у учащихся представления о воздействии, которое может оказывать компьютер на организм человека и окружающую среду;
- знакомить с оздоровительными и профилактическими рекомендациями, комплексами упражнений по сохранению здоровья;
- формировать умения организации рабочего места и режима работы с компьютером;
- научить учащихся правильно работать на компьютере, чтобы не навредить своему здоровью;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью через правильно организованную деятельность при работе на ПК;
- развивать аналитические качества личности, обеспечивающие её здоровьесбережение.

«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто»

Сократ

Здоровьесберегающие технологии на уроках информатики направлены:



на становление и
сохранение
физического
здоровья
учащихся

на становление и
сохранение
психического
здоровья
учащихся

на становление и
сохранение
духовного и
нравственного
здоровья
учащихся

Здоровьесберегающая педагогика - совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.

Принципы:

- принцип ненанесения вреда;
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье;
- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии;
- принцип психологической комфортности.

Возможные нарушения состояния здоровья пользователей ИКТ:

- напряжение мышц шеи, головы, рук, плеч, позвоночника, приводящие к остеохондрозу;
- перегрузка суставов, застой крови в тазовых органах;
- повышенное зрительное напряжение, приводящее к общему переутомлению организма, головным болям, сбоям в работе сердечно-сосудистой и нервной систем;
- снижение остроты зрения, близорукость, синдром «сухого глаза»;
- снижение работоспособности, ухудшение самочувствия, общая слабость, недомогание;
- аллергические реакции;
- аэроидный голод, приводящий к головным болям, повышенной утомляемости, снижению защитных сил организма;
- стресс, депрессия, нервная нагрузка.

Мудрые советы для здоровых глаз



- Ни для кого не секрет, что любая деятельность, сопряженная с риском, имеет свою технику безопасности. Не стало исключением и зрение. Чтобы наши глаза не уставали, зрение не ухудшалось и мы не испытывали дискомфорт к концу дня – придерживайтесь следующих рекомендаций.
- При работе за компьютером, делайте 15-минутный перерыв каждые два часа работы, во время которого посмотрите вдаль, подвигайтесь.
- Если Вы много времени проводите за компьютером – пользуйтесь специальными очками с линзами, которые защитят Ваши глаза от усталости.
- Почаще моргайте перед монитором.
- Во время работы следует сидеть на расстоянии 50-60 см от монитора компьютера. А при просмотре телевизора расстояние до него должно составлять от 3-х до 5-ти диагоналей телевизора. Не забудьте включить освещение.
- Не читайте лежа и в движущемся транспорте. Это может значительно снизить Ваше зрение.
- Обратите внимание на полноценное и сбалансированное питание. В Вашем рационе обязательно должны присутствовать следующие витамины: группа В (В2-рибофлавин) и витамин А, который содержится во всех фруктах и овощах красного и оранжевого цветов. Полезно пить свежевыжатые соки, особенно морковный, есть зелень, особенно шпинат и петрушку. А из ягод ешьте побольше черники со сметаной или йогуртами.
- Носите солнцезащитные очки круглый год. Они защитят Ваши глаза от вредного ультрафиолета и в знойный летний день, и в солнечную морозную погоду.
- Придерживайтесь здорового режима дня: полноценный сон 8-9 часов в сутки, делайте общую гимнастику для улучшения кровообращения организма и гимнастику для глаз. Почаще гуляйте на свежем воздухе.

Практическая часть

- Правила поведения в кабинете информатики.
- Физкультминутки.
- Комплекс упражнений для глаз.
- Советы учителю по созданию комфортной атмосферы на уроке.

Выводы

- Проблемы здоровьесбережения в полной мере касаются обучения информатике. Несмотря на развитие технологий и появление аппаратуры, более безопасной для человека, существенный вред здоровью учащихся по-прежнему могут нанести компьютерные средства, традиционно используемые в обучении информатике.
- Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.
- В то же время, с применением современных информационно-коммуникативных технологий, усиливается нагрузка на организм школьника и порождает остроту проблем здоровьесбережения.

Источники

- Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю. Соколова – Москва, Ставрополь, 2003г.
- Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения. Н.Н.Синягина, И.В.Кузнецова - Москва, 2003 г.
- literaturn.ru/index.php/health.
- medpunkt.ru.
- Фізкультхвилинки. Макарова М.Э., Информатика в школе, № 2, 2010.