



«Здоровьесбережение детей в условиях обучения в современной информационной образовательной среде»



Задача современной школы не "дотянуть" ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И *здоровье* здесь играет не последнюю роль.



- Еще Артур Шопенгауэр говорил: - *«здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливей больного короля»*. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно не только отсутствие болезни; смысл этого слова перекликается с представлением о силе, об устойчивости человека, о его способности приспособиться к жизни, а также о его адекватности.



- По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60-70%. В значительной мере это объясняется тем, что в школе ребенок проводит 70% времени бодрствования в течение многих лет обучения.



Я провела анализ заболеваний обучающихся МБОУ «ООШ № 22» по данным ДШО-1

Детской поликлиники №2 города Ангарска за три года.

год	2012	2013	2014
Подлежало осмотру	81	95	91
Было осмотрено	81	95	91
Понижение слуха	-	-	-
Понижение зрения	9 (11 %)	11 (12 %)	11 (12 %)
Сколиоз	-	-	-
Нарушение осанки	2	2	2
Неврологическая патология	5	4	3
Кардиологическая патология	3	2	3
ЛОР патология	15(16%)	16 (17 %)	17 (19 %)
Патология ЖКТ	3	2	3
Всего заболеваний	47	44	44

Опрос учеников ООШ № 22

- **В связи с процессом глобальной компьютеризации жизни человека возникают вопросы о влиянии компьютера на его организм и в первую очередь на его физическое и психическое здоровье.**
- **Целью нашей работы было изучение влияния компьютера на здоровье, а также влияния компьютера на психическое состояние ребенка, в частности на возникновение так называемой компьютерной зависимости (игромании, Интернет-зависимости и т. п.).**
- **Основным методом исследования было анкетирование школьников и анализ полученных анкетных данных.**

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- **сидячее положение в течение длительного времени;**
- **утомление глаз, нагрузка на зрение;**
- **перегрузка суставов кистей;**
- **игровая зависимость.**

Сидячее положение.

- **У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.**



Воздействие на зрение.

- ***Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текст или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.***



Перегрузка суставов кистей рук.

- **Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.**



Игровая зависимость.

- В последнее время игровую зависимость часто сравнивают с наркотической, алкогольной и другими более известными. Нельзя сказать, что они одинаково опасны, однако у них есть общие механизмы возникновения. Любая зависимость является результатом психологических проблем, которые и приводят к ее развитию.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

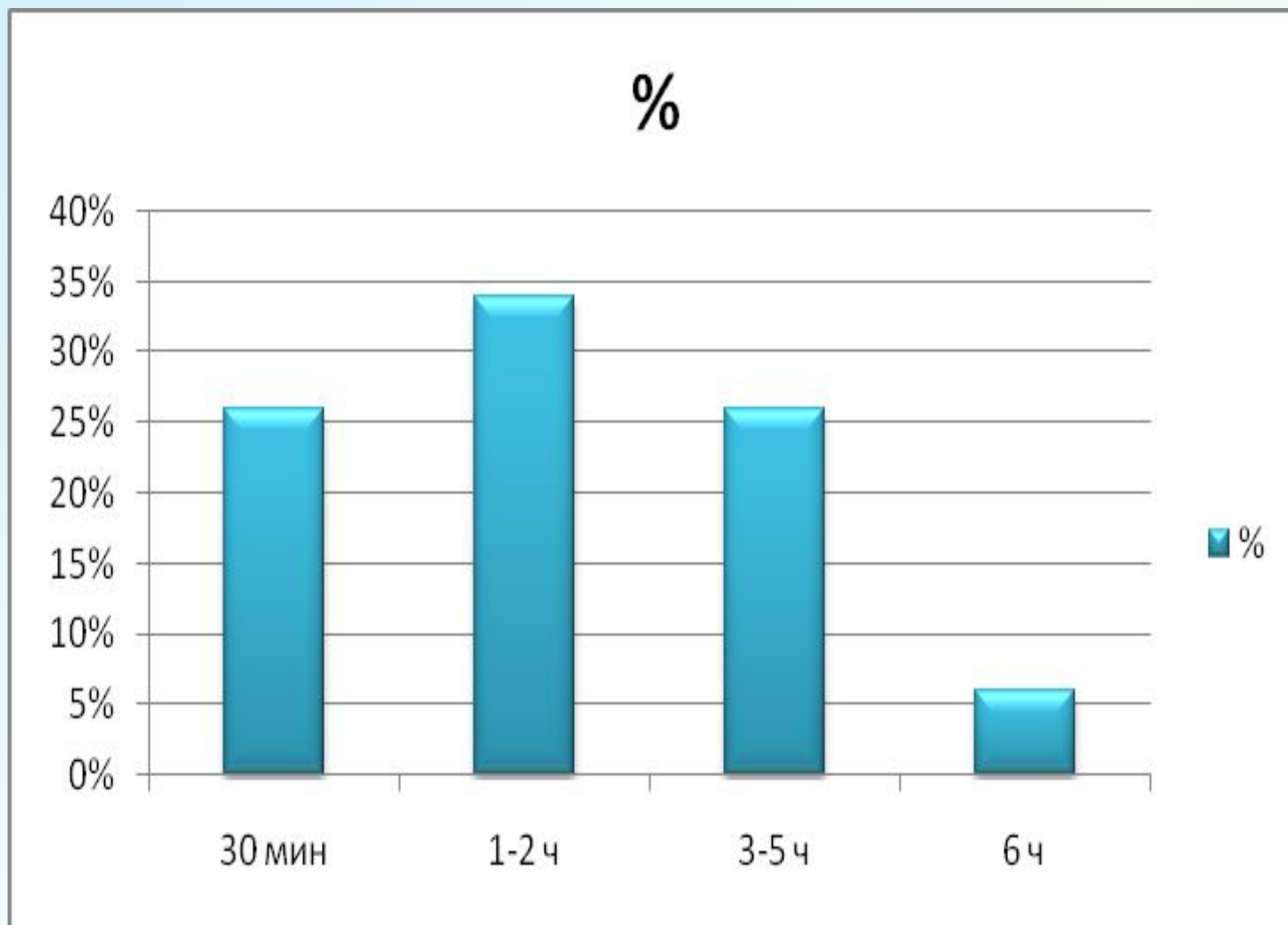
- ***Анкетирование было проведено среди учащихся 5 – 9 классов. Было опрошено 46 школьников.***

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

- По результатам проведённого анкетирования выяснилось, что только у трёх человек из 46 опрошенных нет дома компьютера. Тем не менее, умеют на нём работать все 100 % учащихся.
- Начали работать на компьютере
- с 4-5 лет – 8% учащихся
- с 6-9 лет - 56% учащихся
- с 10-11 лет – 31% учащихся
- с 12-13 лет – 5% учащихся.

- **Нормой считается, если ученик проводит за компьютером 2 -3 часа в день. Среди участников анкетирования 96% играет в компьютерные игры. Из них ежедневно проводят за компьютером**
- **не менее 6 ч – 7% учащихся**
- **от 3 до 5 ч – 29% учащихся**
- **1-2 ч – 32,5% учащихся**
- **около 30 мин – 30,5% учащихся**
- **менее 30 мин – 2% учащихся.**

5 – 9 классы

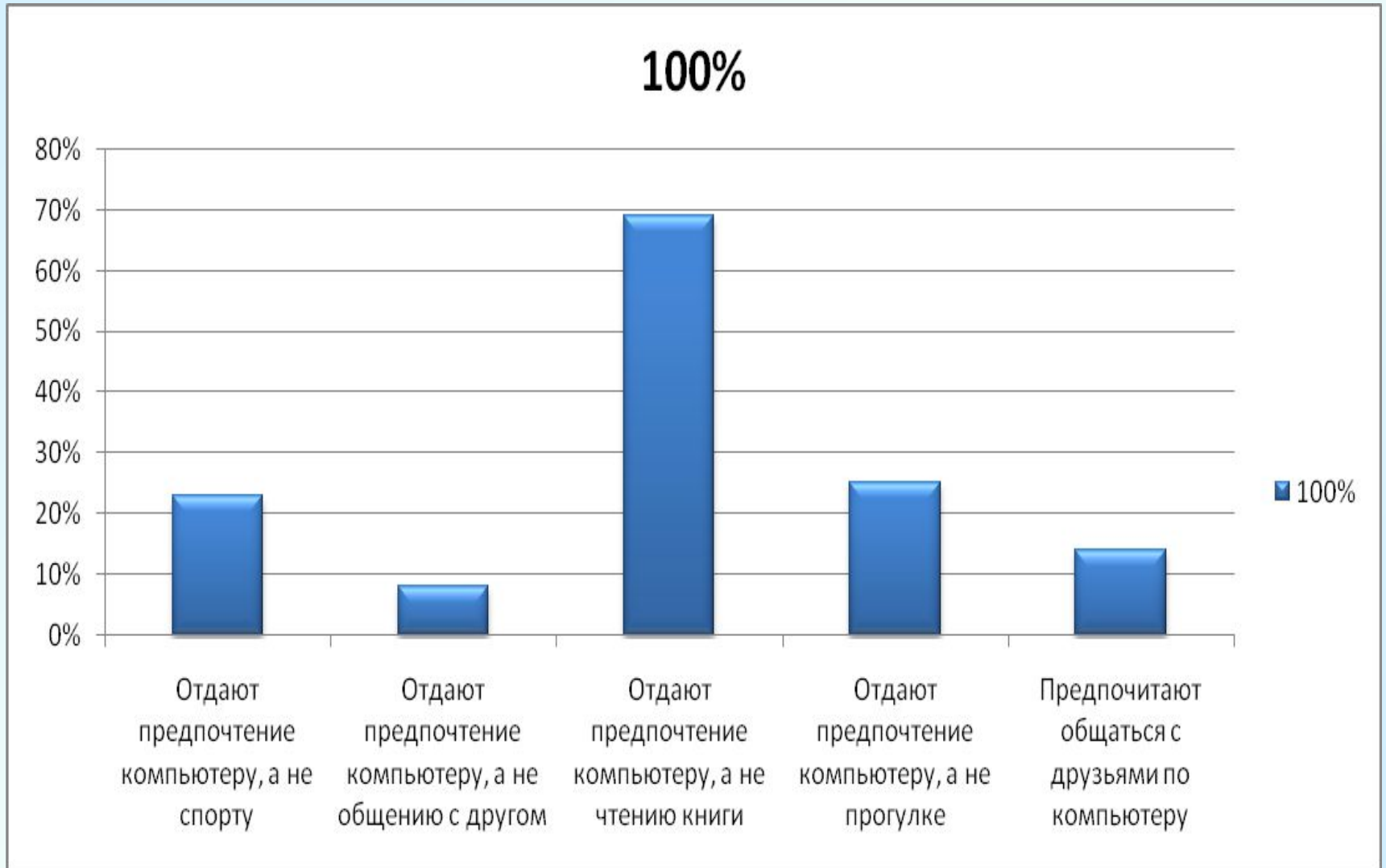


- Среди опрошенных 11 учащихся (19 %) заявили, что им трудно оторваться от компьютерной игры. Это может свидетельствовать о возможности возникновения компьютерной зависимости. К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:
 - - ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
 - - провел хотя бы одну ночь у компьютера;
 - - прогулял школу - сидел за компьютером;
 - - приходит домой и сразу садится за компьютер;
 - - забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
 - - пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
 - - конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

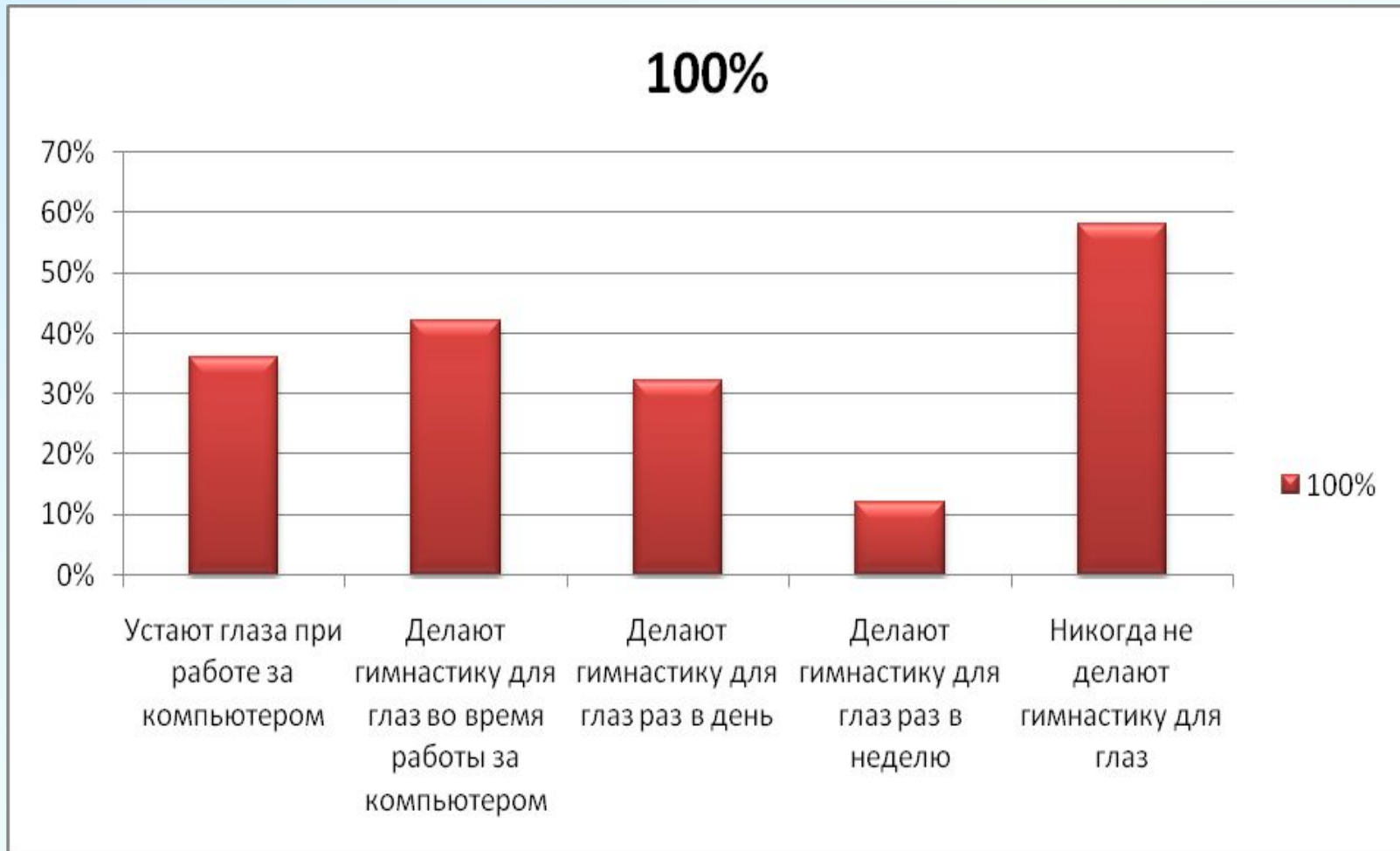
5 – 9 классы



Предпочтения учащихся



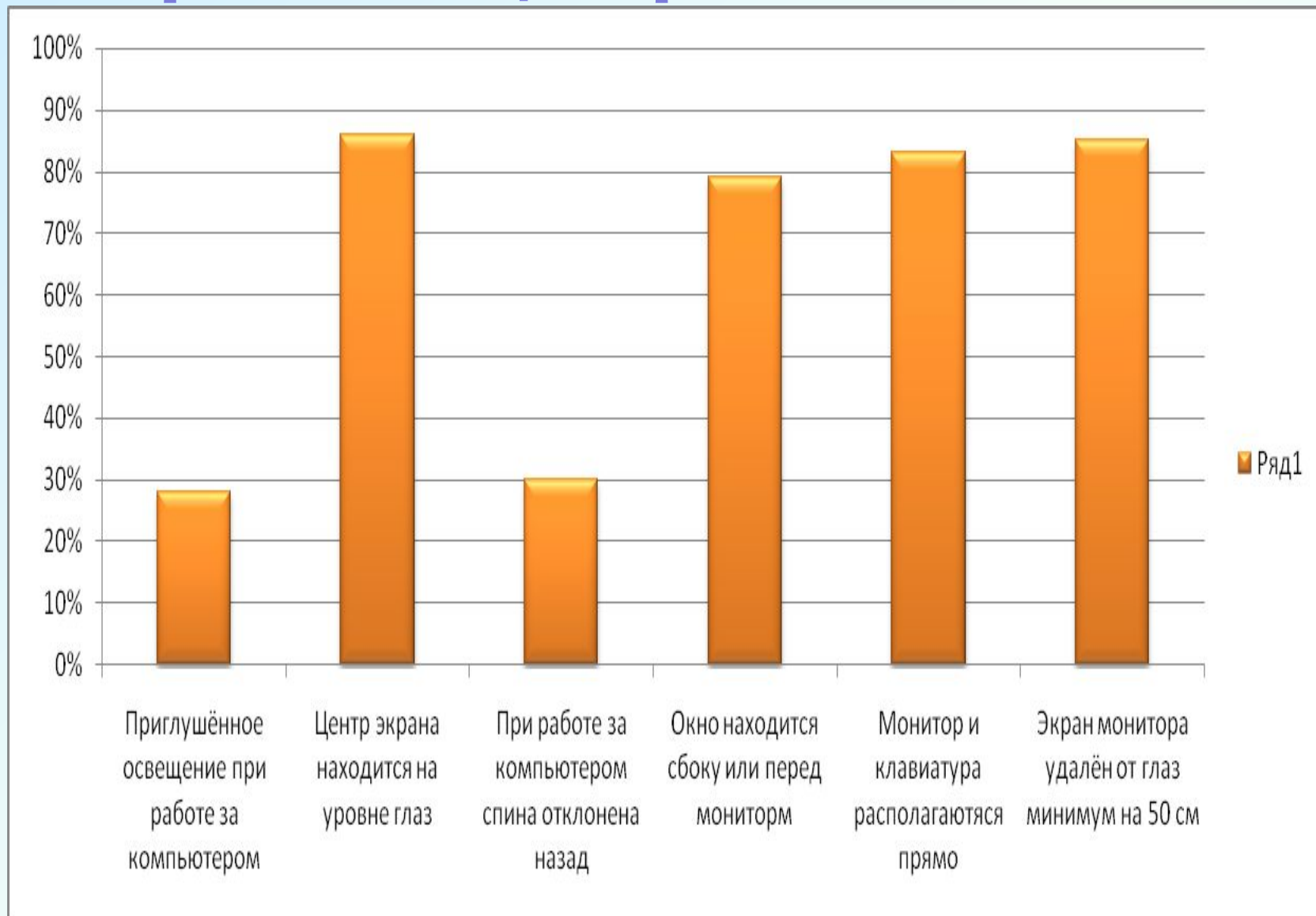
Влияние компьютера на зрение учащихся



Организация рабочего места

- **Для того чтобы нагрузка на глаза была минимальна, монитор должен быть удалён от глаз минимум на 50 см. Примерно у 82 % учащих данный показатель соответствует норме. Естественное освещение (окно) должно находиться сбоку или за спиной работающего за компьютером. У 77,5 % учащих это требование соблюдается.**

Организация рабочего места



Выводы:

- **По результатам проведённого исследования мы пришли к выводу, что большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своём здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических.**

Плюсы

- Компьютерные «игрушки» развивают логику, находчивость, нестандартное мышление.
- Благодаря компьютеру ребенок открывает в себе новые качества, учится творчески мыслить.
- Компьютер сейчас все активнее используется для подготовки ребенка к школе. Он развивает способность к анализу, внимание, зрительную память, с его помощью можно научить ребенка читать и писать, рисовать, считать и т.д.

- Благодаря компьютерным играм ребенок получает обобщенное представление о похожих ситуациях или предметах. Таким образом, он учится обобщать и классифицировать, начинает мыслить без опоры на внешние предметы. А это уже умение читать «про себя» и считать в уме.
- Упражняясь с клавиатурой и мышкой, ребенок развивают мелкую моторику и координирует деятельность глаз и рук. Одновременно развивается усидчивость.

*Рекомендации по организации
здоровьесберегающей
деятельности в школе:*



1. Ребенку важно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.



*2. Каждый урок должен
оставлять в душе ребенка
только положительные
эмоции.*



3. Детям необходимо испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашему уроку.



Цель Координационного центра -
способствовать сохранению
здоровья учащихся.



Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Спасибо за
внимание!

