

СПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Проблема сохранения здоровья детей и подростков стала особенно актуальной в РФ на современном этапе. Кризисные явления в обществе, падение уровня жизни, стрессы, неполноценное питание, плохая экология, а также безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья стали основными причинами резкого снижения здоровья детей.

По данным исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков:

- малоподвижный образ ведут приблизительно 45% детей и подростков;
- более 30% курящих, причем, многие начинают курить еще в младшем школьном возрасте;
- около 60% не соблюдают режим дня и соответственно более половины из них испытывают недостаток сна.

Соответственно, среди детей дошкольного возраста количество абсолютно здоровых детей – 15%, количество детей, имеющих хронические заболевания – 17,5 %, имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата, 90% нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием около 50% детей. Среди обучающихся число абсолютно здоровых детей не превышает 10-12%.

Большую тревогу вызывает и то, что среди школьников увеличивается количество детей и подростков с несколькими хроническими заболеваниями. Попыткой оздоровить обучающихся является введение элементов здоровьесберегающих технологий в процесс обучения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии трактуются авторами по-разному. Так по определению Н.К. Смирнова (родоначальника понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии») это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению, а также формированию представления о здоровье как ценности, мотивации к ведению здорового образа жизни.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий на уроке информатике выделяют:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- создание творческого характера образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

- обеспечение мотивации. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.
- обеспечение двигательного режима.

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

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения;
- нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- психические расстройства.

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

На уроках информатики предусматривается использование компьютера практически на каждом уроке. Работа за компьютером, может нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на уроке без использования компьютера. Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке, необходимо проводить динамические паузы, физминутки, минутки релаксации, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику.

Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке. Эмоциональные разрядки— мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем нагрузках - все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

Самое важное — обеспечить ребенку душевный комфорт и чувство защищенности. Положительный психологический климат на занятиях улучшает микроклимат в коллективе, способствует личностному росту и самоуважению.

На своих занятиях рекомендуется использовать артикуляционную гимнастику - работа по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только

для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

Проводить игры (дидактические, ролевые, деловые)— игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Проводить релаксации во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Проводить беседы о здоровье, а также делать задания на компьютере, например, создавать брошюры, памятки по темам «Здоровый образ жизни», «Влияние компьютера на здоровье человека», «Влияние компьютерных игр на здоровье», способствующие привлечению внимание к формированию здорового образа жизни.

Обобщая выше сказанное, приходим к выводу, что использование разнообразных видов деятельности, организационных форм, оптимального темпа урока, физминуток, динамических пауз, специальных комплексов упражнений для снятия усталости, а также присутствие благоприятного микроклимата на занятиях сохраняют физическое и психическое здоровье учащихся.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных результатов: повышается уровень познавательной активности учащихся, улучшается работоспособность учащихся, понижается утомляемость, улучшается уровень устойчивости и концентрации внимания, о чем свидетельствуют результаты проводимого мною мониторинга.

Таким образом, здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.