**Министерство образования и науки Самарской области**

**Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования**

**(повышения квалификации) специалистов**

**Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования**

**Итоговая работа**

**на тему: «Формирование ценности здорового образа жизни**

**на уроках информатики и ИКТ»**

**на курсах повышения квалификации по ИОЧ**

**ИБ «Основные направления региональной образовательной политики в контексте модернизации российского образования»**

**(с 14 января 2013 г. по 18 января 2013 г.)**

**(с 28 января 2013 г. по 01 февраля 2013 г.)**

**Выполнила: Клементьева Н.В.**

**учитель информатики и ИКТ**

**ГБОУ СОШ №3 города Кинеля**

**Самарской области**

**2013 г.**

**Содержание**

Введение..............................................................................................................3

Описание системы деятельности педагога по формированию ценности здорового образа жизни у учащихся.

1. Возможности здоровьесберегающих образовательных технологий….....4

2. Характеристика системы педагогической деятельности……………….. 6

Заключение........................................................................................................10

Список литературы...........................................................................................11

**Введение**

Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Для решения данных задач в нашей школе разработана программа «Адаптивная школа — школа здоровья». В рамках реализации этой программы, школа сталкивается с проблемой нежелания учащихся и их родителей придерживаться правил здоровьесбережения.

Я, как учитель информатики и ИКТ, на своих уроках могу внести посильный вклад в формирование ценности здорового и безопасного образа жизни у учащихся, посредством систематического использования здоровьесберегающих образовательных технологий.

Профессиональная проблема: несоблюдение учащимися СанПиН требований к урокам.

Одним из способов решения проблемы нежелания учащимися соблюдать требования СанПиН (время работы за ПК, нежелание менять вид деятельности) является ***создание на уроке системы педагогической деятельности по здоровьесбережению***, что и послужило выбором темы моей профессиональной проблемы «Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни на уроках информатики и ИКТ».

**Цель** — выстроить систему работы на уроках информатики и ИКТ, позволяющую формировать у учащихся ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

**Задачи**:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и педагогическую практику по решению проблемы формирования ценности здорового и безопасного образа жизни на уроках информатики и ИКТ.
2. Моделирование системы формирования ценности здорового и безопасного образа жизни и отбор педагогических средств для проверки её эффективности.
3. Пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью).

**Описание системы деятельности педагога по формированию ценности здорового образа жизни у учащихся.**

**1. Возможности здоровьесберегающих образовательных технологий**

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. Здоровьесберегающая технология - это:

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

**Вредные факторы, влияющие на здоровье учащихся.**

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

* Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;  
  *Сидя за компьютером, ребенок вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы.*
* Воздействие электромагнитного излучения;  *Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение.*
* Утомление глаз, нагрузка на зрение; *Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.*
* Перегрузка суставов кистей; *Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.*
* Стресс при потере информации; *Если компьютер "зависает", в результате сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.*
* Психические расстройства. *При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми ребенок ищет то, чего ему не хватает в книгах, в просмотрах TV, в компьютере.*

**2. Характеристика системы педагогической деятельности**

Основные **принципы здоровьсбережения** состоят в следующем:

*1. Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.*

*2. Субъект-субъектные взаимоотношения — учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.*

*3. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.*

*4. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.*

*5. Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.*

*6. Активность —* *активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.*

*У* каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делятся на три основные группы:

I. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

II. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

III. Разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

**Нормативно-правовая и документальная основа здоровьесбережения**

Нормативно-правовой и документальной основой формирования ценности здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
* Концепция УМК «Школа России».

Проблеме здоровьесбережения в школе в последнее время уделяется много внимания. Изучению методики и технологии здоровьесбережения посвящены многие научные труды, в частности В.Ф.Базарного, а, также "Здоровьеформирующие образовательные технологии» - Н.К. Смирнова. Н.П.Никитин, Л.А.Никитина «Резервы здоровья наших детей», «Методика развития Никитиных», дыхательная гимнастика Стрельниковой и др.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я обязательно провожу динамические паузы после объяснения нового материала.   
 Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд.   
 Зарядка для глаз обязательно имеет место после окончания работы за компьютером, причем она проводится не всегда стандартно: на партах находятся не только инструкции по снятию утомления глаз, но и стереограммы.

В своей работе я использую такие формы взаимодействия с учащимися, которые позволяют школьникам приобретать социальные знания, получать опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, получать опыт самостоятельного общественного действия. Для этого учащиеся выполняют творческие работы по теме «Здоровье»: презентации "Гимнастика для глаз" (5 кл.), «ЗОЖ» (8 кл.). Средствами любого графического редактора создать плакат "ЗОЖ" (6 кл.), в текстовом процессоре Microsoft Word создайте словесную модель "Компьютер и здоровье", представьте описание объекта "здоровье" в форме пятистрочника, создайте многоуровневый список действий по сохранению своего здоровья (7 кл.), создайте реферат на тему "Как сохранить здоровье?"(11 кл.)

С одной стороны, ребята формируют положительное отношение к здоровому образу жизни, а с другой, работают в офисных приложениях над отработкой навыков создания различного типа документов. Участвуют в создании проектов на темы: "Быть здоровым это модно", "Влияние компьютера на здоровье школьников". В прошлом году, ученик 8 класса, выступая на окружной НПК с темой «Влияние социальных сетей на формирование коммуникативной компетенции подростков» занял 2 место.

**Здоровьесберегающие факторы урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Факторы урока** | | **Требования** |
| 1 | Плотность урока | | Не менее 60% и не более 70% |
| 2 | Количество видов учебной деятельности | | 4 - 7 |
| 3 | Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности | | Не более 10 мин. |
| 4 | Частота чередования различных видов учебной деятельности | | Смена не позже чем через 7 – 10 мин. |
| 5 | Количество видов преподавания | | Не менее 3-х |
| 6 | Чередование видов преподавания | | Не позже чем через 10 – 15 мин. |
| 7 | Наличие эмоциональных разрядок (количество) | | 2 - 3 |
| 8 | Место и длительность применения ТСО | | В соответствии с гигиеническими нормами. |
| 9 | Чередование позы | | Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся. |
| 10 | | Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов | На 20-35 мин урока по 1 мин из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого |
| 11 | | Психологический климат | Преобладают положительные эмоции |
| 12 | | Момент наступления утомления учащихся | Не ранее 40 мин. |
| 13 | | Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни | Выражения, задания, требования, рекомендации. |
| 14 | | Соизмерение объёма и сложности домашнего задания с возможностями ученика | Желательны задания по трём уровням сложности |
| 15 | | Продолжительность  непрерывной работы за ПК | Для учащихся 1 классов – 10 минут, для учащихся 2 - 5 классов – 15 минут, для учащихся 6 - 7 классов – 20 минут, для учащихся 8 - 9 классов – 25 минут. |

Структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько, но приоритетным для меня остается выполнение таких условий: разнообразие видов деятельности, работа на компьютере не больше установленного времени и доброжелательная обстановка на уроке. Эти три условия помогают избежать усталости и сделать общение детей с компьютером более безопасным для здоровья.

Всё вместе это делает процесс обучения более интересным и занимательным, создает у детей бодрое настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, а самое главное, заставляет их задуматься о здоровом образе жизни.

Проводимое в конце года анкетирование, позволяет сделать вывод о том, что большая часть учащихся соблюдает правила работы за компьютером.

Систематическое использование на уроках информатики и ИКТ физкультминуток, смены видов деятельности, соблюдения требований СанПиН, позволяет формировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни и бережного к нему отношения у учащихся.

**Заключение**

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, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Достижение данной цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность форм и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

Данный опыт адресован учителям информатики и ИКТ и может быть полезен для систематического использования на уроках информатики. Тренировочные упражнения для снятия усталости глаз можно рекомендовать учителям-предметникам для использования на своих уроках.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. <http://marxsch4.ucoz.ru/publ/programma_zdorovesberezhenija_na_urokakh_informatiki/1-1-0-11> – Программа здоровьесбережения на уроках информатики.
2. Малых Т. А. Педагогические условия развития информационной безопасности младшего школьника
3. Программа "Сохранение здоровья детей на уроках информатики"
4. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
5. [http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm –](http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm%20–)Здоровьесберегающие образовательные технологии.
6. <http://sitlysva.narod.ru/p3aa1.html> — Информационный банк данных по технологиям образовательной инициативы «Наша новая школа».
7. Создание здоровьесберегающей среды на уроке информатики.– В.Г.Стерликова.