

## Что такое «Здоровьесбережение» на уроках информатики.

### Статья 2

Что значит сберечь здоровье на уроке информатики? Наверное - это сохранить то, что ещё имеется!

Не знаю кто придумал это слово – «Здоровьесбережение», но в наше время всё это называлось профилактикой!

Не секрет, что со здоровьем у современных детей не всё гладко. Плохая экология, некачественное питание, неразумные родители – это далеко не все причины лишиться здоровья. Но и одной из них уже достаточно, чтобы проявить беспокойство о сохранении здоровья ребёнка.

Уроки информатики здоровья не прибавляют. Но и демонизировать условия обучения в классе информатики не надо. Современная техника, которой оборудуются классы информатики, отвечает всем необходимым нормам безопасности. Если правильно её эксплуатировать и уроки проводить с соблюдением предписанных норм, то обучение в классе информатики по опасности для здоровья не будет отличаться от обучения в обычных классах.

Хотя своя специфика имеется. Вот и поговорим о ней.

Начнём с гигиены.

Гигиены бывают разные. Бывает гигиена личная, а бывает и гигиена помещения.

О гигиене помещения.

Класс, в котором находятся 10-11 персональных электронных вычислительных машин представляет собой помещение повышенной опасности не только по электрическим параметрам. Угрозу здоровью здесь также представляют пыль и шум.

Шум производят вентиляторы охлаждения системных блоков, прогоняя сквозь них воздух, и микросхемы, которые электризуют пыль, содержащуюся в этом воздухе. Таким образом системный блок ПЭВМ в пыльном помещении превращается в генератор заряженной пыли, которая оседает не на пол, а в лёгкие находящихся в классе детей. Причём дети же эту пыль в класс и приносят.

В классе регулярно проводится влажная уборка и так же регулярно в него поступает новая пыль.

В моей школе два раза в год – в сентябре и в мае в течение нескольких дней можно наблюдать следующую картину. Незадолго до первого урока лучи восходящего солнца пробиваются сквозь окна лестничного пролёта в фойе при входе в здание. В этих лучах прекрасно видно какое количество пыли висит в воздухе когда сотни детей проходят через фойе, отряхивая ноги от уличной грязи.

В пору нос зажимать.

В таких условиях никакие уборщицы не справятся, а системами воздухоочистки фойе школ не оборудуют.

Да, в школе положено носить сменную обувь!

Но дети есть послушные, а есть и ленивые, которым лень менять обувь или хвастливые, которым хочется похвастаться новой «Крутой» обувью, или забывчивые, которые просто забыли мешок со сменкой. Есть и глупые, которые не понимают, что правила придуманы не просто так, а для их же блага.

Если ученик пришёл без сменной обуви его нельзя допускать в класс!

Нет сменки – одевай бахилы!

А как же шум? С шумом можно бороться только смазкой подшипников вентилятора. Весь шум всё равно не ликвидируешь – шумит воздух, закручиваемый в вихрь лопастями вентилятора.

А ещё с шумом и пылью помогают справиться растения. Чем больше их в классе – тем лучше. Я заметил, что ребята больше всего любят занимать ПЭВМ, стоящие под большими и размашистыми растениями. Вряд-ли они себе в этом отдают отчёт, но такие места в классе пользуются повышенным спросом.

Не забуду и про проветривание. Это архи-важная процедура!

Каждую перемену все из класса удаляются и я открываю окна. Замена «кумара» потных тел свежим воздухом пониженной температуры заметно бодрит и повышает менталитет вернувшихся в класс красных от возни и взъерошенных чад.

Всё, что я здесь написал в моём здоровьесбережении называется профилактикой системы дыхания.

Теперь поговорим о профилактике сколиоза, артроза и зрения.

Правильная посадка на рабочем месте для начинающего ученика имеет повышенную значимость.

Вы обращали внимание на начинающих водителей? Как напряжённо они сидят, вцепившись в руль? Вот таких «водителей» мне приходится наблюдать пока они мало-мальски не освоятся с ПЭВМ. В таком напряжённом состоянии есть опасность зафиксировать всякие искривления. Поэтому правильную посадку на стуле обязательно надо контролировать в течение всего урока.

Это надо делать не только при работе на ПЭВМ, но и за рабочим столом тоже. К сожалению и учителя и родители уделяют недостаточно внимания такому важному аспекту рабочего поведения. Но от правильной посадки зависит и утомляемость ученика.

При посадке особое внимание нужно уделять правильному расстоянию от глаз до экрана или листа бумаги на столе. Если до экрана расстояние должно быть не менее длины вытянутой руки, то до листа бумаги на столе расстояние должно быть не короче локтя. То есть локоть упёрт в стол, а кончик вытянутого указательного пальца касается кончика носа. Тогда и осанка сохранится, и глаза дольше не попортятся.

Вот в такой позе пусть и начинают осваивать ПЭВМ или учатся писать. Раз от раза эта поза перейдёт в привычку, а нам это и надо.

На счёт письма.

Профилактикой кривых пальцев и шишек на них является правильно подобранная ручка. В первую очередь, она должна легко писать без особого нажима. А пачкливость, цвет, диаметр и т.д. – это всё потом.

Иногда приходится писать довольно много, особенно при восполнении пробела в знаниях, которых нет в учебнике. Вот тогда лёгкость письма ручкой сказывается на пальцах ученика. Одни напишут и ждут когда другие докорябают тетрадь, периодически помахивая затёкшей от напряжения рукой.

Поэтому выбор ручки для письма имеет немаловажное значение как для профилактики утомляемости, так и для постановки хорошего почерка, кстати.

Теперь вернёмся к глазам.

Длительное напряжение глаз, сведённых в одну точку значительно ухудшает зрение примерно по такому же принципу как и образуется сколиоз. Глазные мышцы привыкают к одному состоянию и расфокусировать глаза без специальных упражнений становится довольно трудно.

Поэтому нормами Минздрава и ограничивается время работы детей за монитором. То же касается и телевизора. А в нынешнее время это применимо и к современным гаджетам. Современные телефоны и планшеты с их игрушками и СМСками также влияют на осанку, как и неправильная посадка за столом. Долгое нахождение в скрюченном состоянии оказывает те же негативные воздействия на организм.

Мало того! Яркий свет от монитора в тёмном помещении вредно влияет на светосилу глаз. Чтобы не развивалась «куриная слепота» важно иметь боковую подсветку, не бликующую на экране.

Обычно за время работы на ПЭВМ, отведённое по нормативам Минздрава, глаза устать не успевают. И если их соблюдать (нормативы), то дополнительные мероприятия по восстановлению мышечного тонуса глаз не нужны. Ученики ведут достаточно активные коммуникации друг с другом чтобы восстановление происходило само собой.

Если же глаза устали, а работать ещё надо (это больше касается старшеклассников), то есть различные наборы упражнений для глазных мышц начиная с простого переведения взгляда на удалённые предметы и заканчивая комплексами приёмов типа «Пальминг». Мне очень понравились упражнения, продемонстрированные Ждановым в клипе о вреде курения, где он проблемы со зрением относит к пагубным привычкам. И ведь есть в этом сермяжная правда. Стоит только попробовать и результат, хоть и маленький, но проявляется сразу же.

Здесь мы рассмотрели меры профилактики заболеваний скелета, системы дыхания и зрения.

Меры профилактики поражения электрическим током подробным образом описаны в инструкциях по безопасному поведению в классе информатики и безопасной работе с ПЭВМ. Не вижу нужды их здесь рассматривать. Скажу только, что раз в пол-года эти инструкции необходимо освежать в памяти учеников. Поэтому каждый первый урок в полугодии обязательно касается правил поведения и техники безопасности.

К слову о физкультминутках.

Перед тем как написать этот материал я просмотрел ряд статей, рефератов и докладов на эту тему в интернете. Надо сказать, что в них есть что почерпнуть и я почерпнул. Но в некоторых статьях авторы рассказывают о упражнениях в физкультминутках с прыжками, шагами вперёд и назад и т.д. Хотелось бы мне посмотреть как это выглядит в реальных условиях среди столов, стульев и компьютеров.

У меня в классе физкультурные упражнения возможны только на месте, без раскинутых рук и приседаний во избежание травматизма. Типа встать на цыпочки и потянуться вверх. Это можно реализовать при количестве учеников не более 10. А так как подавляющее количество классов состоит из более чем 10 человек, то приходится решать задачи размещения за ПЭВМ, а не расставлять их по классу для упражнений.

Надо сказать, что о каких-либо физических упражнениях в классе с вычислительной техникой говорить не приходится не только в связи с недостатком места или с ограничениями инструкций, но и по времени ведения урока.

За время урока детям необходимо внедрить и теоретическую часть и практические навыки, проверить домашние задания и определить как усвоен новый материал. Так что физкультминутки проходят у детворы на перемене с

великолепным результатом, судя по пыхтящим и взмокшим ученикам, возвращающимся в класс.

Я применяю технологию, переключающую действия учеников на другие каждые пять-десять минут. Уже сама эта технология предусматривает смену занятий ученика на протяжении урока три – четыре раза. С учётом мер безопасности и мер профилактики, о которых я говорил выше, эту технологию уже можно назвать здоровьесберегающей.

Описание её я приводил в своей статье «Хочу чтобы не было двоечников».

Поскольку я веду сдвоенные уроки, то материал приходится распределять следующим образом: Теоретическая часть на первом уроке, а практическая часть – на втором.

Таким образом удаётся избежать нарушений норм работы за ПЭВМ и организовать подачу и практических знаний и теоретических основ. Это относится и к урокам ИКТ в младших классах и к информатике в старших.

В традиционном плане первый урок посвящается проверке домашнего задания тестированием учеников и прохождению новых теоретических основ. На втором уроке ученикам даётся инструкция к практической работе с записью в тетрадь и затем они выполняют свою работу по записанной инструкции. Таким образом на первом уроке ученики работают непосредственно на ПЭВМ 5 – 10 минут, а на втором уроке 15 – 20 минут.

Младшим классам время практики на ПЭВМ уменьшается за счёт их медленной скорости записи инструктажа – на сам инструктаж затрачивается больше времени.

Подведём итоги.

Получается, что профилактика заболеваний учеников от информатики и ИКТ заключается в соблюдении норм СанПин и рекомендаций Минздрава с ВОЗом.

Вот такой вот здоровый образ жизни на уроках в моём классе!

Январь 2015

С.А.Кириченко