**Здоровьесберегающие технологии на уроках информатики**

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

Сократ

Печальная статистика, которая никого не сможет оставить равнодушными. Только десять процентов российских школьников можно назвать полностью здоровыми. Наиболее частыми заболеваниями у школьников являются нарушения зрения, осанки, заболевания органов пищеварения.

«Здоровье» – это нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова).

Оно состоит из нескольких компонентов:

* Соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека.
* Физическое – уровень роста и развития органов и систем организма.
* Психическое – состояние психической сферы, душевного комфорта.
* Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии***

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:

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| Обстановка и гигиенические условия в классе | Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители |
| Количество видов учебной деятельности, средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности | Виды учебной деятельности: опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание и т. д. |
| Количество видов преподавания. Чередование видов преподавания | Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, практическая работа. |
| Наличие и место методов, способствующих активизации | Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы: метод исследования, деловая игра, дискуссия. Методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, самооценки. |
| Место и длительность применения ТСО | Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения. |
| Поза учащегося, чередование позы | Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. |
| Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления | Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек. |
| Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке | Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу |
| Психологический климат на уроке | Взаимоотношения на уроке:  учитель — ученик:   * комфорт – напряжение, * сотрудничество — авторитарность, * учет возрастных особенностей;   ученик — ученик:   * сотрудничество — соперничество, * дружелюбие – враждебность, * активность — пассивность, * заинтересованность — безразличие |
| Эмоциональные разрядки на уроке | * Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм. |
| Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности. Темп окончания урока | * Момент наступления утомления и снижения учебной активности |

Изучение предмета информатика кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке.

Что же должен сделать учитель информатики для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

1. В первую очередь это условия в компьютерном кабинете во время урока. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.
2. Общеизвестно, что высокочастотное излучение компьютера негативно влияет на здоровье людей и, особенно, на здоровье детей. Поэтому в целях сбережения здоровья детей в учебных заведениях жёстко регламентируется режим использования компьютеров. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентра­цию внимания, а чрезмерное — ухудшает.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

* статичность позы в течение длительного времени;
* усталость кистей рук при отсутствии специального стула с подлокотниками;
* повышенная нагрузка на зрение.

Большинство учащихся старших классов не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводят за компьютером слишком много времени, что может привести к возник­новению различных заболеваний, в том числе психических.

1. Активные и интерактивные формы работы с учащимися помогают избежать однообра­зия на уроках, монотонности и преждевременной усталости. Очень интересными являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самос­тоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает школьнику утомить свой организм. При составлении программ с использованием таких форм работы для ребят расширяются возможности выполнить ее успешно, форми­руются навыки коллективной работы, растет уверенность в собствен­ных силах. Во время совместной работы оказание дозированной помо­щи при затруднениях создает дополнительные условия для успеха.
2. Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке педагоги проводят динамические паузы. Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером учащимся рекомендовано в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, переносить взгляд вдаль потом направо вверх по диагонали, затем налево вниз и налево вверх, а затем направо вниз. Также для снятия напряжения с глаз предлагается, закрыв глаза, сильно напрягать глазные мышцы, а затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз. После нескольких уроков у учащихся формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.
3. Cтруктуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, также могут варьироваться методы проведения урока, но приоритетным остается выполнение таких условий, как разнообразие видов деятельности, работа за компьютером не больше установлен­ного времени и доброжелательная обстановка на уроке. Эти усло­вия помогают избежать усталости и сделать общение школьников с компьютером более безопасным для здоровья.

<http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm>

<http://www.openclass.ru/portfolios/33498>

<http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/2514-2012-05-06-11-56-35>