

Потребность в сохранении здоровья заложена в каждом человеке изначально. Нужны стимулы, мотивы для того, чтобы ребенок сам захотел быть здоровым, изменил отношение к самому себе. Добиться подобного стереотипа мышления можно через разъяснение того насколько это необходимо и не сложно. Важно вселить в ребенка уверенность в том, что от него зависит его собственное здоровье, а значит, достижения и успехи.

Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующееся его гармонией с окружающей средой. Школьная среда оказывает влияние на детей, на их чувства, поведение и рассматривается как фактор, обеспечивающий психологическую комфортность и благополучие ребенка.

Школа ставит задачу способствовать активизации деятельности педагогов, родителей в сохранении и укреплении здоровья школьников. Новое сознание связано с новым мировоззрением учителей по отношению к ребенку: на первом месте – ценность здоровья. Новые технологии связаны с новым валеологическим образованием ребенка, со сдвигом образовательного поля в сторону здоровья на уровнях структуры урока и образовательного процесса в целом.

Сохранение здоровья детей – задача глобальная и поэтому долговременная; она обращена в будущее, так как дети – это ценность особого рода, это главная ценность общества, главное поле материальных и духовных инвестиций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колбанов В.В., Зайцев В.К. Валеология в школе – С-Пб., 1992 г., 167 с.
2. Селевко Г.К. и др. Мониторинг здоровья школьников – Ярославль:ГАЦ, 1998 г.
3. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология – С-Пб., 1995 г.
4. Ковалева О.Б. Реализация валеологического подхода в гуманитарном образовании школьников – С-Пб., 2002 г.
5. Лебедченко С.Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки – Вл., 2000 г.

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Жанайдарова А.К.

ГУ «Средняя школа №5 отдела образования акимата города Костаная»

В настоящее время педагогическая общественность все больше осознает, что именно педагог способен сделать для здоровья учащихся гораздо больше, чем врач. Именно в школе учащиеся проводят значительную часть дня, и не помочь им сохранить здоровье – проявление бездушия и непрофессионализма. Школа остается той социальной структурой, в которой учащиеся не только могут сохранить свое здоровье, но и получить знания и устойчивые навыки здорового образа жизни. Как известно, основными вредными факторами, влияющими на состояние здоровья школьников, работающих за компьютером: сидячее положение в течение длительного времени; утомление глаз, нагрузка на зрение; перегрузка суставов кистей; загрязнения клавиатуры, мыши, монитора, компьютерного стола; стресс при потере информации. Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающие технологии предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних учащихся, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Основными целями здоровьесбережения на уроках, в том числе уроках информатики, являются следующие: создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния учащихся; создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Для реализации данных целей учителю информатики ежеурочно необходимо решить следующие задачи: отслеживать санитарно – гигиенического состояния класса; нормировать учебную нагрузку и объем домашнего задания в соответствии с требованиями; давать знания по предмету несущие воспитательное воздействие, в том числе, формирующие здоровый образ жизни учащихся; осваивать новые методы деятельности в процессе обучения школьников, предполагающие использование здоровьесберегающих технологий на уроках.

Самообразование и участие в обобщении опыта путем ознакомления с работами коллег, научной литературой по проблеме здоровьесбережения является неотъемлемой частью работы каждого учителя информатики и ИКТ.

При составлении тематического планирования учителю информатики и ИКТ необходимо предусматривать здоровьесберегающие компоненты. На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, необходимо планировать вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни. Психическому здоровью школьников может быть нанесен вред, связанный с большими объемами и видовым составом информации, доступ к которой осуществляется посредством телекоммуникационных сетей, возможной некорректностью, противоречивостью и недостоверностью подобной информации. Таким образом, система здоровьесбережения при обучении информатике должна стать неотъемлемым компонентом единой здоровьесберегающей среды школы. С целью реализации здоровьесберегающих технологий я сочетаю фронтальные, индивидуальные и групповые формы работы с ученическим коллективом, что разнообразит ход урока, позволяет дифференцировать и индивидуализировать нагрузку на ученика, полнее и посильно использовать урочное время. Для сохранения высокой работоспособности, исключения снижения переутомления школьников провожу динамические паузы, чередую виды деятельности, слежу за осанкой учеников, за выполнением ими санитарно-гигиенических норм, что в конечном итоге благотворно влияет как на организм, так и обучаемость в целом. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной общеобразовательной школы. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

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

В первую очередь это условия работы. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.

В нашей школе кабинет информатики расположен на втором этаже, окнами он выходит на северо-запад. Компьютеры установлены в соответствии с нормами, исключая до минимума, воздействие электромагнитного излучения на ребенка. Стены светлых тонов. В кабинете всегда светло и свежо. Учащийся, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, стараюсь уловить психологическое состояние каждого ученика: ведь неизвестно с какими проблемами он ушел с предыдущего урока, с кем успел поссориться на перемене, на кого обидеться. Для каждого ребенка находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия.

Дети очень любят наш предмет и от того как я буду использовать все доступные для меня методы преподавания, зависит их дальнейшее отношение ко мне как преподавателю и уроку.

Очень интересными, на мой взгляд, 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 ребенку утомить свой организм.

При составлении программ, используя такие формы работы, у ребят увеличивается количество шансов выполнить ее успешно, да и к тому же появляется больше уверенности, если рядом друг, с которым можно посоветоваться. Во время их совместной работы оказание дозированной помощи при затруднениях создает дополнительную ситуацию успеха.

Часто, во время работы с учащимися, использую игровой, соревновательный момент и тогда, деятельность ученика, обретает хотя бы временную, но значимость. Ведь, вместо банального составления алгоритма, организовав грандиозные Математические Соревнования или олимпиадные задания, активность ребенка возрастет и ни о каком переутомлении не может быть и речи.

Такие формы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей. Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке я, обязательно провожу динамические паузы, после объяснения нового материала.

Очень интересным для ребят 6-7 классов бывает такой способ проведения отдыха: ребенок выходит к доске, и, имитируя робота, выполняет несколько несложных движений (как бы задает программу), а задача учеников повторить их. Получается забавно, ведь не каждому удастся все запомнить. В итоге, даже выполняя физические упражнения, эмоциональность урока повышается.

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. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

Зарядка для глаз обязательно имеет свое 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. Они, как известно рекомендованы людям, много работающим за компьютером. С их помощью укрепляются глазные мышцы, великолепно снимается усталость глаз. Дети обожают определять изображение, спрятанное на рисунке. На уроке начинает присутствовать элемент соперничества, в котором зарядка для глаз не воспринимается как серьезный этап урока. В интернете количество стереограмм не ограничено. Вариантов упражнений для снятия усталости глаз тоже несколько.

Например:

1. Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.

2. Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

3. Исходное положение – сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой. Повторить 5-раз.

4. Исходное положение – сидя. Смотреть на классную доску 2-3 секунды, перевести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

5. Исходное положение сидя, закрыть веки. В течение 30 сек. массировать их кончиками указательных пальцев.

Всем известно, что потеря информации во время работы за компьютером в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ, а также замедление работы компьютера может вызвать нервозность, повышение давления и ухудшение сна у ребенка. Такого рода проблемы мной предупреждаются во время первых уроков, с помощью профилактических бесед, до появления критической ситуации. Основной упор можно делать на несовершенство современного ПО и устройств компьютера, которые приводят к этим нежелательным последствиям.

Особое внимание необходимо обратить на организацию внеурочной деятельности учащихся. Открытие в школах компьютерных клубов, в которых дети занимаются компьютерными играми, наносят наибольший вред здоровью ребенка. Рекомендую лучше поменять программу компьютерных клубов с игр на занятия понятия по WEB-дизайну, компьютерной графике, анимации, что вызывает не меньший интерес, чем игры.

В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь! Научите детей беречь свое здоровье! Берегите себя и своих учеников!

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Жила И.В.

ГУ « Гимназия №2», города Рудного