

# «Здоровьесберегающ ие технологии на уроках информатики»

Подготовила  
Учитель информатики и ИКТ  
МОО «ОШ №13 г.Енакиево»  
*Бабенко В.А.*

**«Здоровье - не все,  
но все без здоровья - ничто»**

**Сократ**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающимся.

**Основная цель учителя:** формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу **«Не навреди!»**.

# **Составляющие здоровьесберегающей технологии:**

- **Соблюдение температурного режима, грамотное оформление кабинета;**
- **Соблюдение всех условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**
- **Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);**
- **Соответствие учебной нагрузки возрастным возможностям;**
- **Соблюдение режима использования компьютеров (разное количество времени)**

# *Вредные факторы при работе с компьютером:*

- стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени ;
- воздействие электромагнитного излучения;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



# Пути решения проблемы сохранения здоровья обучающихся:

- **Чередование различных видов деятельности на уроке;**
- **Создание комфортного психологического климата** (*сотрудничество и дружелюбие между педагогом и обучающимся снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ему*);
- **Создание положительных эмоций на уроке** (*юмор, доброе слово, обращение к обучающему по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка*);
- **Учет индивидуальных особенностей обучающихся;**
- **Проведение динамических пауз, физминуток, минуток релаксации.**

# ЭРГОНОМИКА РАБОЧЕГО МЕСТА

**ГОЛОВА** расположена так, что верхняя треть экрана находится чуть ниже уровня глаз. Расстояние до экрана должно составлять от 50 до 70 см.

**ШЕЯ** прямая.

**ПЛЕЧИ** опущены вниз и расположены ровно.

**ПОЯСНИЦА** полностью опирается на спинку стула.

**РУКИ** согнуты в локтях под углом чуть более 90 градусов и опираются на подлокотники. Кисть и предплечье составляют прямую линию.

**БЕДРА** расположены параллельно полу.

Так я теперь буду сидеть всегда!

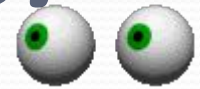
50-70 см

Так сидеть не надо!



**НОГИ** согнуты в коленях под углом около 100 градусов, стопы немного впереди и твердо стоят на полу. Невысоким людям требуется использовать подставку под ноги.

# Как снять усталость?



- Для глаз: движение глазами вверх – вниз, вправо – влево, вращение по часовой стрелке, против часовой стрелки, закрыть глаза и представить поочередно цвета радуги, отводить взгляд вдаль на несколько секунд и т. д.
- Для кистей пальцев рук - сгибание и разгибание пальцев, круговые движения в лучезапястном и локтевом суставах.
- Во избежание гиподинамии у обучающихся обеспечение небольшой организованной двигательной активности - физминутки.





Здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь!

Берегите себя и своих учеников!