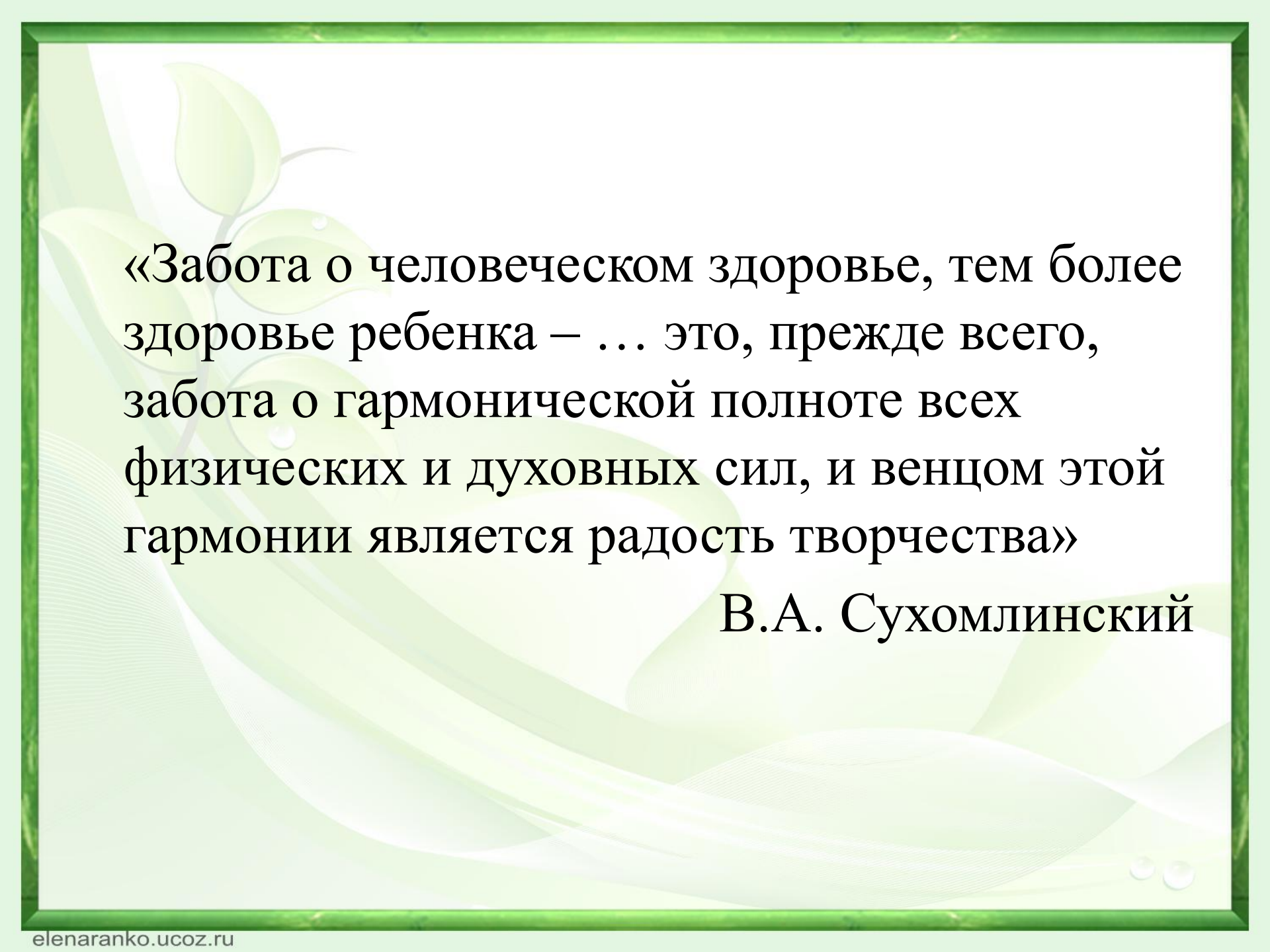




**•ДОКЛАД  
на тему: «Здоровьесберегающие технологии на уроках  
информатики»**

**Выполнил преподаватель  
информатики ГАПОУ СО  
«Саратовский политехнический  
колледж» Чаркова И.В**



«Забота о человеческом здоровье, тем более  
здоровье ребенка – ... это, прежде всего,  
забота о гармонической полноте всех  
физических и духовных сил, и венцом этой  
гармонии является радость творчества»

**В.А. Сухомлинский**

# **Здоровьесберегающие технологии**

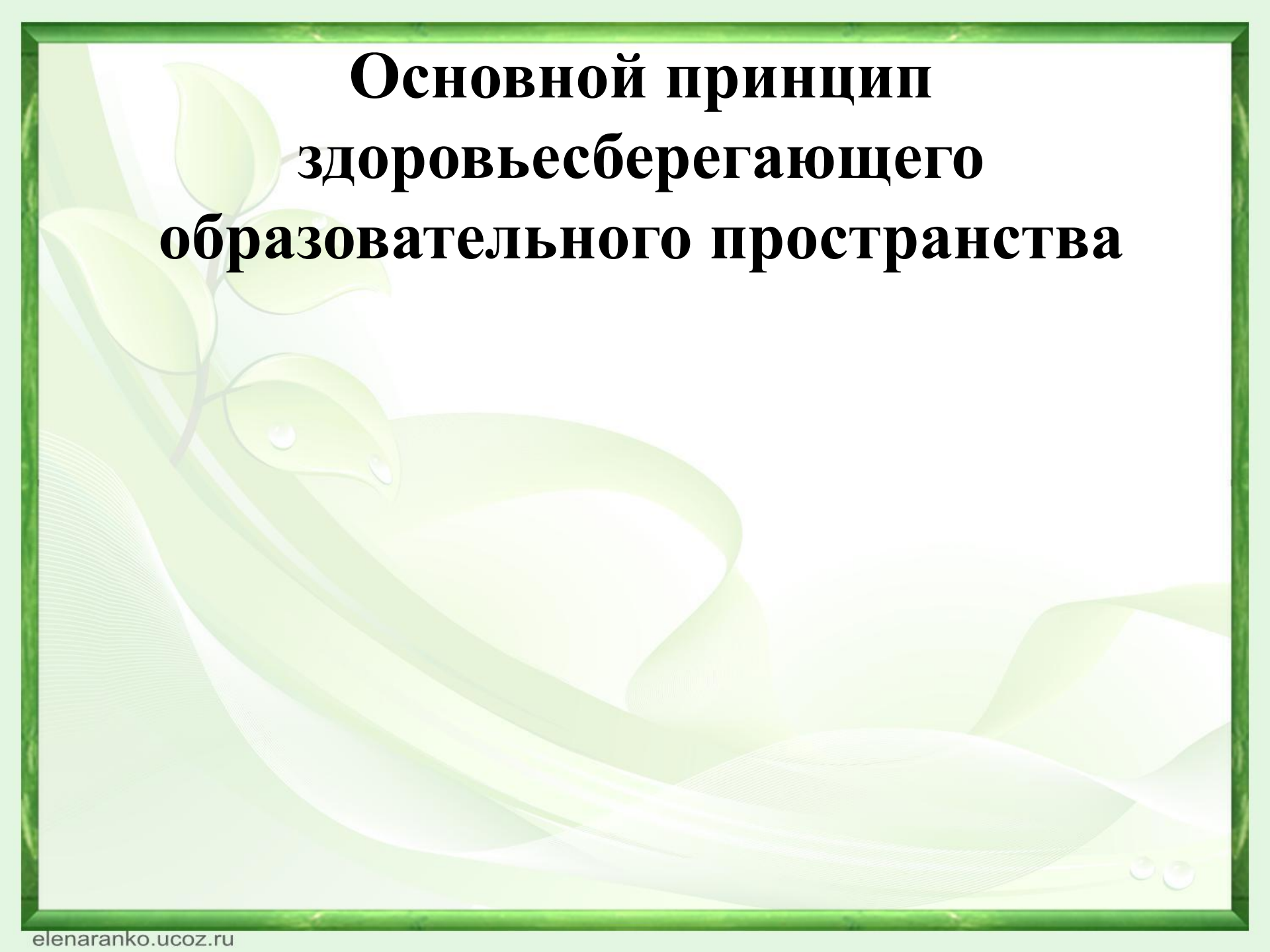
– это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

# Цель здоровьесберегающих технологий:

- 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.

# Структура здоровьесберегающих технологий

- **Здоровьесберегающие педагогические технологии** должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.
- **Здоровьеформирующие 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.

The background features a soft, light green color palette. On the left side, there are several stylized green leaves of varying shades, some with small white dew drops. A thick, flowing green ribbon or wave-like shape curves across the lower half of the page. The entire scene is framed by a thin, dark green border.

**Основной принцип  
здоровьесберегающего  
образовательного пространства**

# Классификация здоровьесберегающих технологий:

- **Медико-гигиенические технологии (МГТ).**
- **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**
- **Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).**
- **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).**
- **Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)**

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

- технология личностно-ориентированного обучения;**
- технология дифференцированного обучения;**
- технология проблемного обучения;**
- технология безотметочного обучения;**
- технология диалогового обучения;**
- технология рефлексивного обучения;**
- педагогика сотрудничества.**



# Вредные факторы, действующие на человека за компьютером

(приложение 1.doc)

- ❖ Сидячее положение в течение длительного времени;
- ❖ Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- ❖ Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- ❖ Перегрузка суставов кистей;
- ❖ Стресс при потере информации.

# Физкультминутки

(приложение 3.docx)

Физкультминутка - способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.



# Техника безопасности в компьютерном классе

В компьютерном классе установлена дорогостоящая и сложная аппаратура (компьютеры, принтеры, сканеры, проектор и другие технические средства), которая требует осторожного и аккуратного обращения. В кабинете находится большое количество техники, питающейся от электросети, с одновременным присутствием школьников. Это является достаточным условием для выдвигаемых повышенных требований к безопасности такого помещения.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КАБИНЕТЕ ИНФОРМАТИКИ



### Правило № 1

#### Вход в компьютерный класс

- Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви, с громоздкими предметами, с едой.
- Передвигаться в кабинете спокойно, не топаясь.
- Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других учеников.
- Перед началом работы ученик должен убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования на рабочем месте.
- Напряжение в сети кабинета включается и выключается только преподавателем.
- При использовании компьютером следует носить чистую и сухую одежду и обувь.
- Не работать на ПК мокрыми, грязными руками.
- Нельзя находиться в кабинете без учителя.



### Правило № 2

#### Работа за ПК

##### Запрещается:

- Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
- Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
- Передвигать компьютеры и мониторы;
- Стирать системный блок;
- Пытаться самостоятельно устранить неисправности в работе аппаратуры;
- Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
- Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
- Удалять и перемещать чужие файлы;
- Приносить и запускать компьютерные игры.



### Правило № 3

#### Юный пользователь, помни!

- Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:
- Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);
- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
- Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.



### Упражнения для глаз

1. Времени от времени часто легко и непринужденно моргайте, двигайте глазами.
2. Переводите взгляд с близких предметов на удаленные и обратно.
3. Часто закрывайте глаза, чтобы дать им возможность отдохнуть.
4. Сильно зажмуривайте после чего широко открывайте глаза.
5. Вращайте глазами (посмотрите, не поворачивая головы, влево, вправо, вверх, вниз, опирайте локоть сядьте по часовой стрелке, затем против часовой).
6. Массажирьте зрачки пальцами (круговыми движениями).
7. Смотрите на зелень (деревя, растение в кабинете).

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

В кабинете информатики установлена дорогостоящая, повышенной опасности аппаратура – компьютеры, требующие бережного и осторожного обращения. Перед началом работы необходимо пройти инструктаж по правилам эксплуатации ВТ и по электробезопасности. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится инструктаж по охране труда. Учащиеся несут материальную и административную ответственность в случае порчи оборудования технических средств в кабинете.

### ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

1. Не входить в кабинет информатики в уличной обуви.
2. Отрегулировать высоту сидения стула таким образом, чтобы линия зрения приходилась на центр экрана монитора.
3. Убедиться в отсутствии видимых повреждений аппаратуры, соединительных проводов, другого оборудования.
4. Начинать работу на компьютере необходимо только по указанию учителя.

### ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Неправильное обращение со средствами ВТ может привести к поражению электрическим током, вызвать возгорание аппаратуры. При появлении небольшого загорания немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру и сообщить об этом преподавателю. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и прочее прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

### ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

По окончании работы по указанию преподавателя отключить аппаратуру, навести порядок на рабочем месте. Покидать кабинет можно только по разрешению преподавателя.

### ЗНАЙ И ВЫПОЛНЯЙ!

В куртках, шубах и пальто  
Не приходишь в наш кабинет!  
В грязной обуви друзей,  
В кабинетах быть нельзя!

Начинать работу строго  
С разрешения педагога!  
И учтите: вы отвечаете  
За порядок в кабинете!

Бережливым будь умей  
И по клавишам не бой!  
Там, учтите этот факт,  
Электрический контакт.

Если где-то загорится,  
Или что-нибудь задымит,  
Время попусту не траить,  
Нужно взрослых позвать!  
Воды из крана, звоните сами,  
Возгореться может пламя!

Мышка может другом стать,  
Коль ей не обижать:  
Двускорый ей умело,  
Не крутик в руках без дела!

Если сбоях дает машина,  
Терпелив вам необходимо,  
Не бывае без проблем  
Диск с одной ЭВМ.

Основное вам известно:  
Чтоб не осваивали с места,  
Не кричали, не толкались,  
За компьютеры не дергались!



# Зрение и компьютер

(приложение 5.docx)

Монитор – источник света

Глаза – в неестественных  
для себя условиях



Напряженные **глазные нервы** передают **усталость** и **напряжение** всему организму, что приводит к **общей утомляемости** и **апатии**.



Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы.

Г. Гельмгольц

# Туннельный синдром

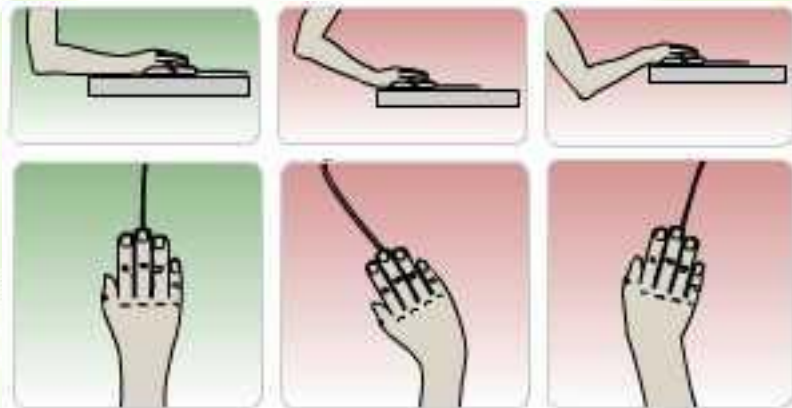
## приложение 6.docx



Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Это происходит вследствие постоянной статической нагрузки на одни и те же мышцы, которая возникает при большом количестве однообразных движений (например, при работе с мышкой), при неудобном положении рук, когда запястья находятся в постоянном напряжении.

### Правильное положение рук:

- При работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов).
- При работе с мышкой кисть должна быть прямой и лежать на столе как можно дальше от края.
- Стул или кресло должно быть с подлокотниками; желательно также наличие специальной выпуклости для запястья (валик у коврика для мыши, клавиатура специальной формы или компьютерный стол с подобными выпуклостями).





**Будьте здоровы!**