

# Применение здоровьесберегающих технологий на уроках информатики и ИКТ



# Здоровье – это...



- Здоровье – это самая важная ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.
- Можно рассматривать здоровье как меру реализации генетических потенциалов. В процессе воспитания эти потенциалы развиваются – телесные, психические, духовно – нравственные.
- В процессе воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо развивается, либо утрачивается.

# Основные вредные факторы: мифы и реальность

1. Сидячее положение в течении длительного времени
2. Воздействие электромагнитного излучения монитора
3. Утомление глаз, нагрузка на зрение
4. Перегрузка суставов кистей
5. Стресс при потере информации

# Сидячее положение



## Что происходит:

Вынужденная поза при посадке за компьютером, напряжены шея, мышцы головы, руки, плечи.

## Чем это вредно:

Остеохондроз, сколиоз, малоподвижный образ жизни приводит к ожирению

## Что делать:

Первая задача учителя и родителей входит правильно организовать рабочее место школьника в школе и дома

# Утомление глаз



## Что происходит:

Влияние на глаза мерцания экрана, вибрация текста или картинки, неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах, неправильное расположение экрана

## Чем это вредно:

Перегрузка и излишнее напряжение глаз приводит к потере остроты зрения

## Что делать:

Научить учащегося как свести до минимума отрицательное влияние компьютера на зрение.

# Перегрузка суставов кистей



## Что происходит:

Длительная однообразная неправильная работа кистями рук при наборе текста с клавиатуры или перемещении мыши

## Чем это вредно:

Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими

## Что делать:

Достаточно выполнять несложные рекомендации по организации своего рабочего места и режима работы, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.

# Стресс при потере информации



Вирусы, различные поломки компьютера, случайное нажатие не на ту кнопку...

Стресс при потере информации иногда приводит к очень плачевным последствиям

Важная задача учителя привить культуру работы на компьютере

# Воздействие электромагнитного излучения



Рентгеновское излучение, исходящее от монитора, ничтожно мало и сравнимо с естественным радиационным фоном. Это означает то, что сидите ли вы рядом с дисплеем или гуляете по улице - дозу вы получите примерно одну и ту же (если монитор не бракованный).

# Применение здоровьесберегающих технологий

- Соблюдение санитарных норм и правил охраны труда
- Предупреждение интеллектуальной усталости
- Предупреждение физической усталости
- Приемы и методы преподавания
- Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни

# Соблюдение санитарных норм и правил охраны труда

- Соблюдение температурного режима
- Чистота
- Освещение
- Рациональное использование пространства  
класса



# Предупреждение интеллектуальной усталости

- Смена видов учебной деятельности
- Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке
- Использование различных видов преподавания
- Поощрение активизации инициативы и творческого выражения учащихся
- Эмоциональный фон урока



# Предупрждение физической усталости

Одним из важных условий успешного обучения является физический комфорт учащегося на уроке, т. к. в этом случае повышается эмоциональный настрой на работу, ребенка ничего не отвлекает, не вызывает раздражения.

# Физкультминутки и динамические паузы

Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий.



# Зарядка для глаз

Задача взрослого как можно больше рассказывать о правилах работы за компьютером, причем не только на уроке, но и в повседневной жизни.

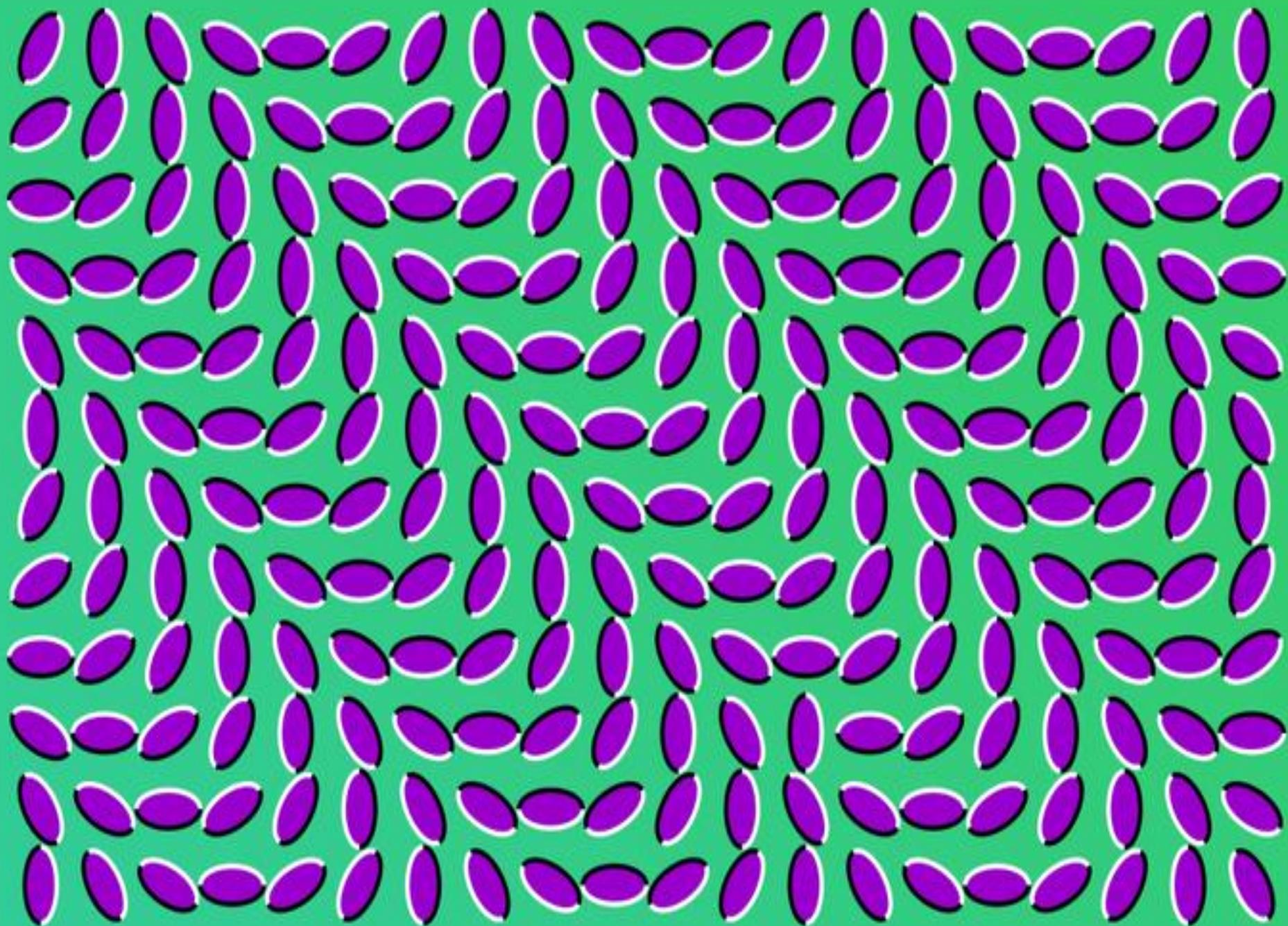
На столе учащихся расположены памятки с простейшими упражнениями, которые помогают снять напряжение с глаз

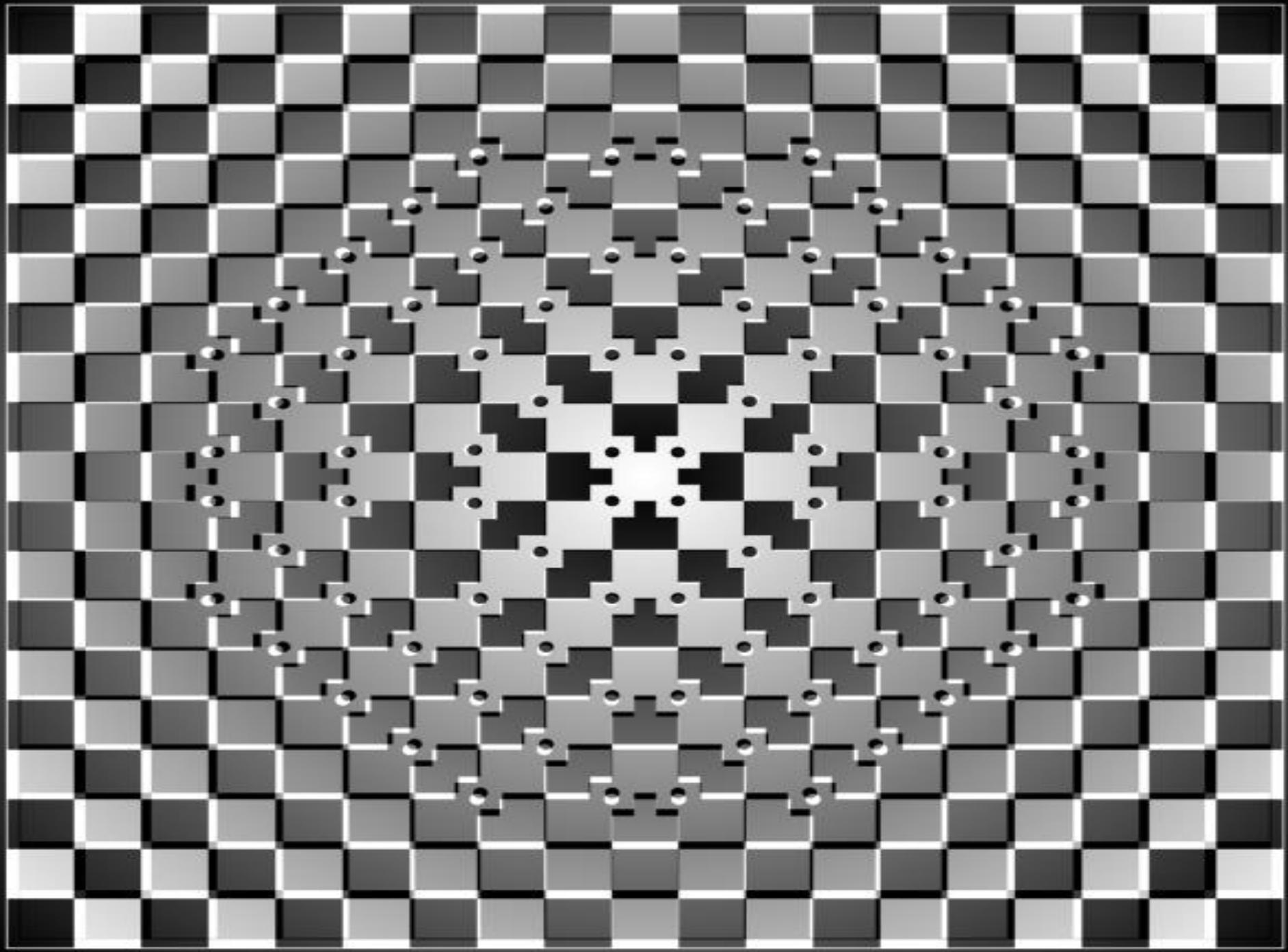
- Плотнo закрываем и широко открываем глаза 5-7 раз, делая интервал в 30 секунд.
- Посмотрим вверх, вниз, вправо, влево, голову не поворачиваем.
- Вращаем глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево, а потом в обратную сторону.
- Быстро-быстро поморгаем веками в течение 1 или 2 минут.
- Закроем веки, потом массируем их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

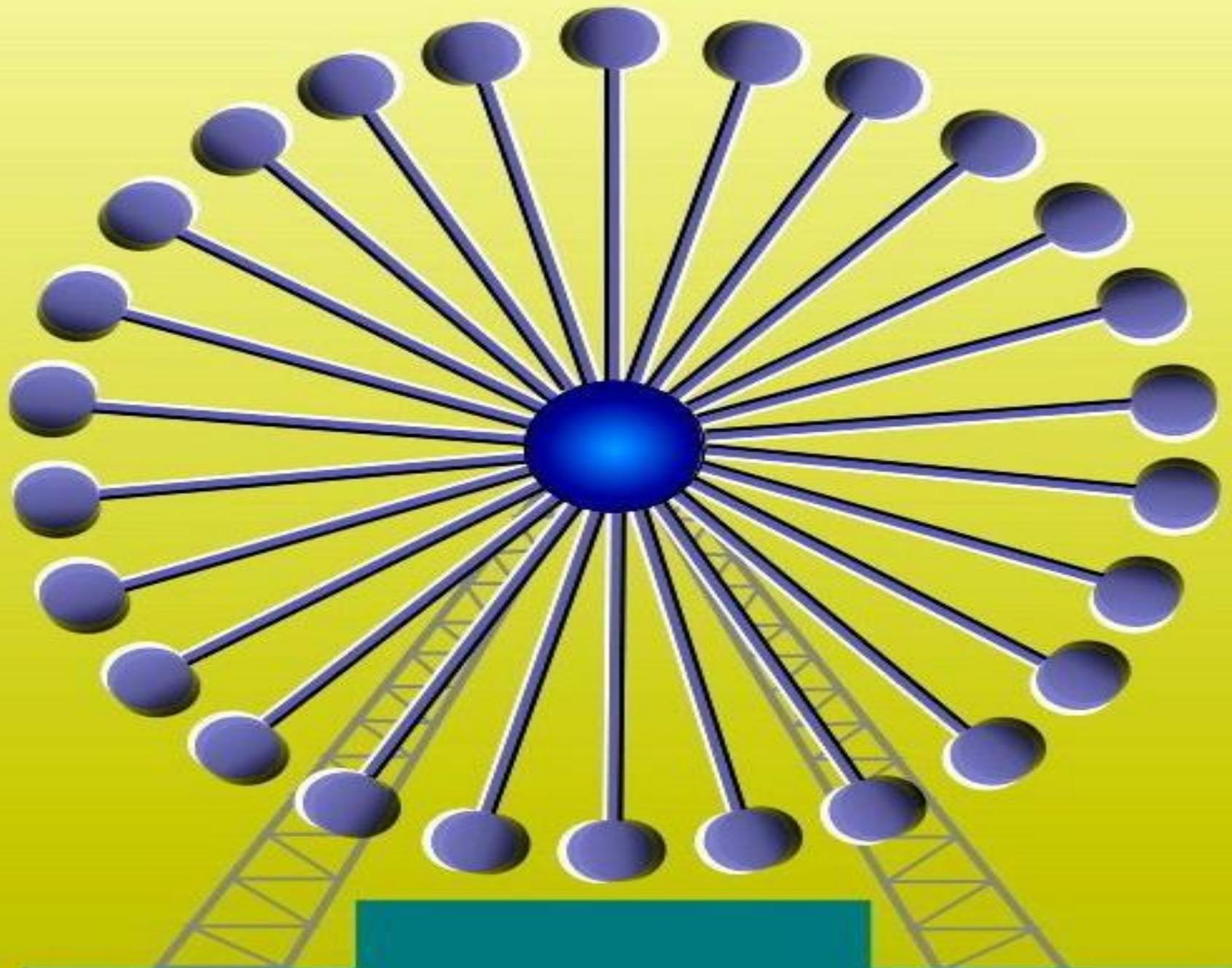


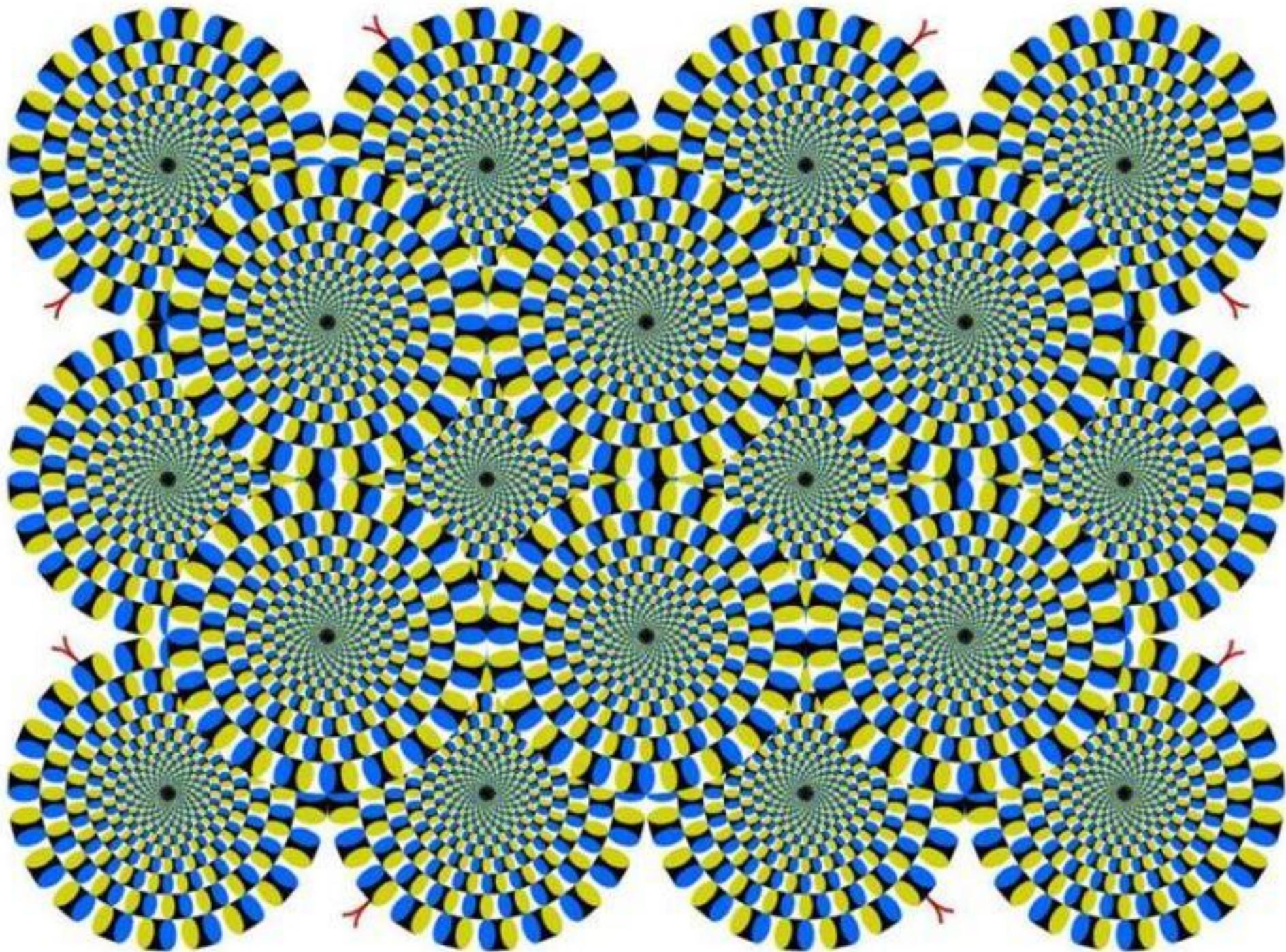
# Стереограммы

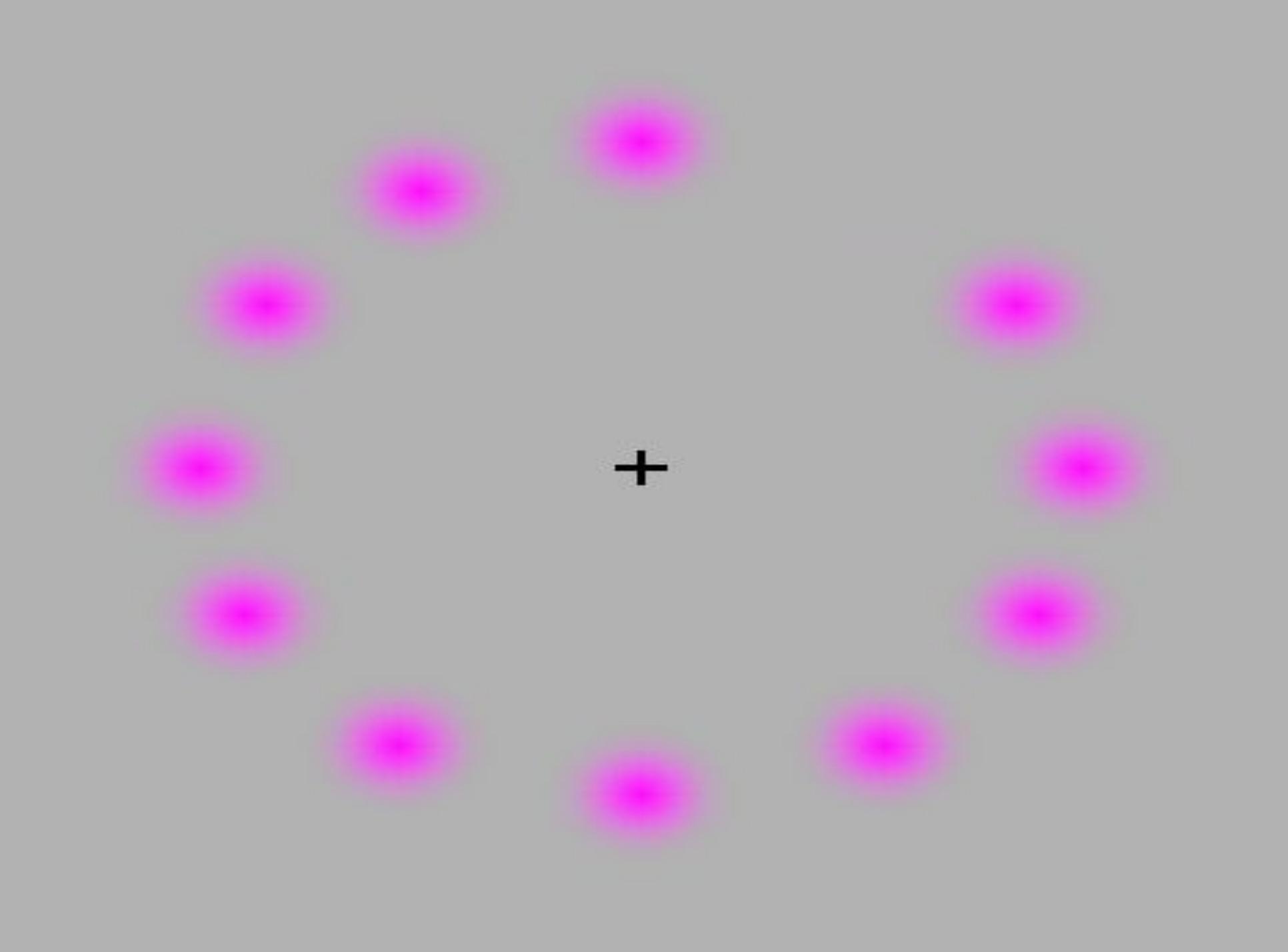
Наряду с инструкцией по снятию утомления с глаз можно поместить на рабочий стол компьютера стереограммы или стереокартинки рекомендованные людям, которые долго работают за компьютером. Разглядывание таких картинок снимает усталость с глаз, укрепляет глазную мышцу.











A central black plus sign (+) is surrounded by ten magenta circular spots arranged in a ring. The spots are evenly spaced and have a soft, glowing appearance. The background is a light gray color.





*Art*  
© 2004





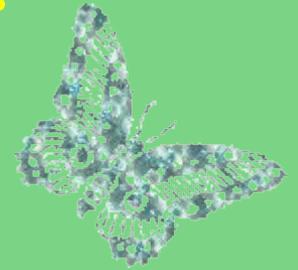
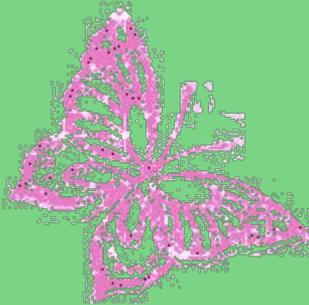




Кого больше на рисунке: кошек  
или собак?



Сколько бабочек на рисунке?



# Содержание урока

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.

Например:

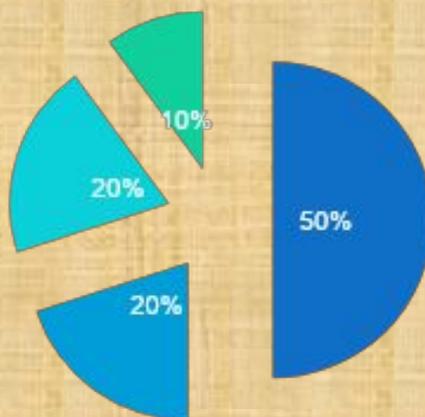
# Содержание урока

- Составление и редактирование текстов, посвященных здоровому образу жизни.
- Составление графиков и диаграмм
- Разработка презентаций, плакатов, эмблем
- Поиск информации в интернете и разработка Web – страниц
- Разработка презентаций для других уроков (физика, химия, биология и т. д.), где можно широко освещать вопросы здоровья. При этом происходит осуществление межпредметных связей и интегрированного обучения.
- Осуществление проектной деятельности учащихся, индивидуальной и групповой.

# Построение диаграмм

## Факторы, влияющие на здоровье человека

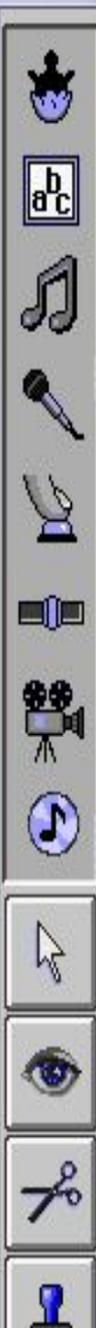
■ Образ жизни ■ Наследственность ■ Экологическая обстановка ■ Здоровоохранение



# Текстовый редактор

Учащимися в качестве зачетной работы по теме «Текстовый редактор» были подготовлены доклады по темам: **«В здоровом теле здоровый дух»**, **«Влияние вредных привычек на организм подростка»**, **«Правильное питание – как основа здорового образа жизни»**. К оформлению текста предъявлялись определенные требования, также, к каждому докладу разрабатывалась презентация.

start



**Здоровье нельзя улучшить,  
зато его можно сохранить!**

