

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

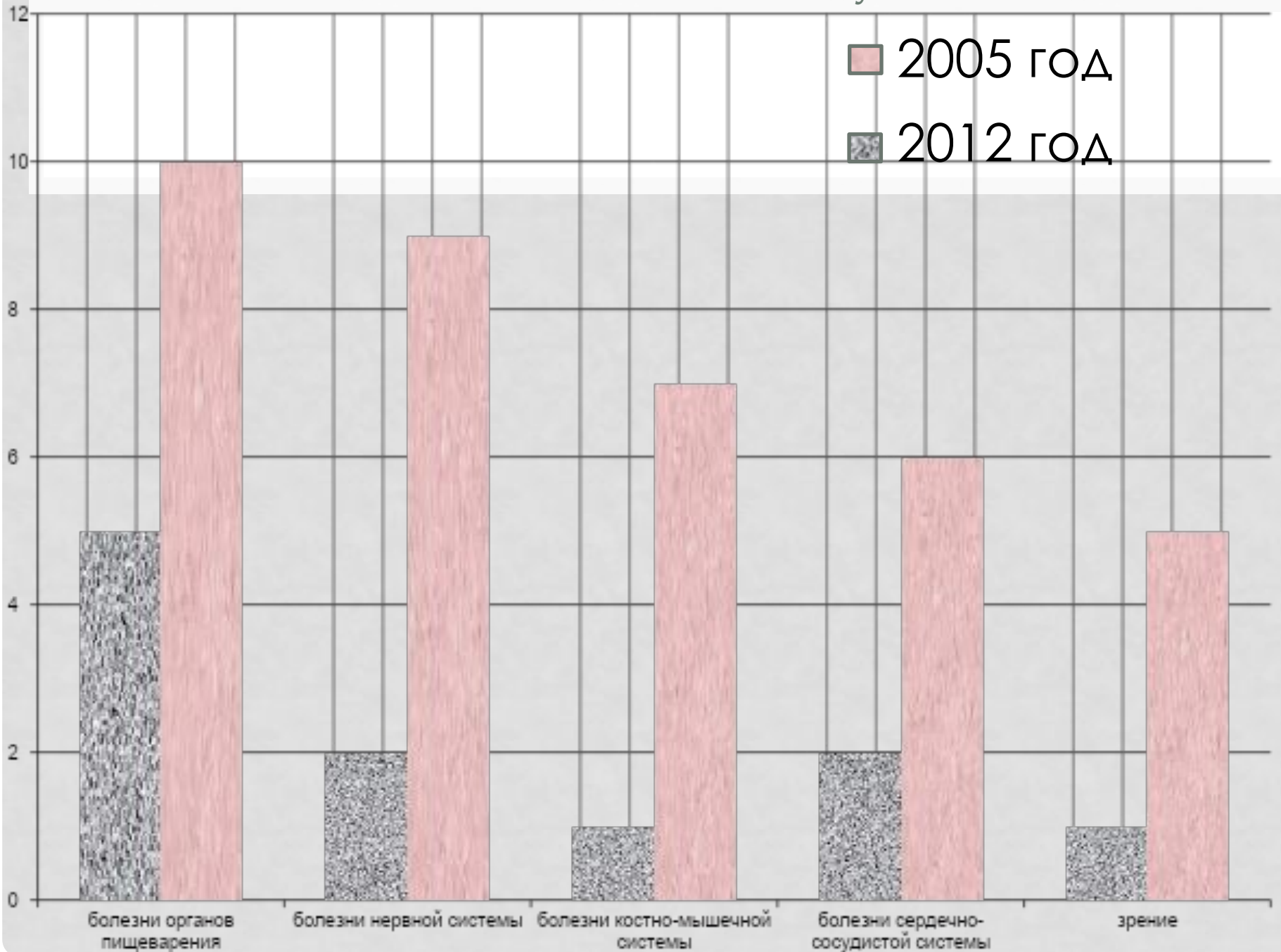
ПОДГОТОВИЛ:

учитель информатики
МБОУ «СОШ №32» ЭМР

Токмакова Л.В.



РОСТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

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



КЛАССИФИКАЦИЯ ЗСТ

- Медико-гигиенические (МГТ)
- Физкультурно-оздоровительные (ФОТ)
- Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖТ).
- Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) и т.д.

Здоровьесберегающая технология обучения - 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**

**Критерии
здоровьесбережения**

Характеристика

**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.**

**Критерии
здоровьесбережения**

Характеристика

**Количество
видов
преподавания.
Чередование
видов
преподавания**

**Виды преподавания:
словесный, наглядный,
самостоятельная
работа, практическая
работа.**

Критерии здоровьесбережения

Характеристика

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.

**Критерии
здоровьесбережения**

Характеристика

**Место и
длительность
применения ТСО**

**Умение учителя
использовать ТСО как
средство для дискуссии,
беседы, обсуждения.**

**Критерии
здоровьесбережения**

Характеристика

**Поза учащегося,
чередование позы**

**Правильная посадка
ученика, смена видов
деятельности требует
смены позы.**

**Критерии
здоровьесбережения**

Характеристика

**Наличие, место,
содержание и
продолжительность
на уроке моментов
оздоровления**

**Физкультминутки,
динамические паузы,
дыхательная гимнастика,
гимнастика для глаз,
массаж активных точек.**

Критерии
здоровьесбережения

Характеристика

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

Критерии
здоровьесбережения

Характеристика

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

**Критерии
здоровьесбережения**

Характеристика

**Эмоциональные
разрядки на уроке**

**• Шутка, улыбка,
юмористическая или
поучительная картинка,
поговорка, афоризм.**

Критерии здоровьесбережения

Характеристика

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.



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:



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



Требования к оборудованию и содержанию кабинетов информатики

1. Компьютерные классы необходимо часто проветривать,
2. Желательна установка кондиционеров с увлажнением, аквариума, растений с широкими листьями.
3. На одно рабочее место с компьютером должно приходиться не менее 6 кв. м. площади помещения.
4. Расстановка рабочих мест учащихся в кабинете информатики должна обеспечить электробезопасность и безопасность воздействия электромагнитных полей, свободный доступ учащихся и подход педагога во время урока к каждому рабочему месту.
5. Освещение должно быть яркое, но без бликов.
6. На занятиях с использованием компьютеров следует использовать специальные рабочие стулья

Таким образом, строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения в значительной мере предотвращает влияние неблагоприятных факторов учебного процесса на состояние здоровья детей и подростков.

ОБЩИЕ НОРМЫ НАГРУЗОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ:

- **Вариант 1** - это стандартные нормы, рассчитанные Министерством здравоохранения в расчете на компьютерные классы выпуска ранее 1997 года (Данные России). Они предполагают обыкновенную школьную мебель, устаревшие дисплеи, простое программное обеспечение и отсутствие динамических игр.
- **Вариант 2** - это более современные нормы, соответствующие нормам Лицея и примерно соответствующие специализированному домашнему рабочему месту. Они предполагают высококонтрастный дисплей, специальную мебель, наличие кондиционера и систем пылесбора, а так же работу в учебных программах (но не в Интернет).
- **Вариант 3** - это вариант экстра-класса, предусматривающий работу с ЖК-дисплеем, работа в Интернет.

Класс	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	Работа на компьютере запрещена	30 минут в неделю	45 минут в неделю
2—3	30 минут в неделю	45 минут в неделю	45 минут в неделю
4—6	1 час в неделю	1,5 часа в неделю, не более 45 минут в день	2 часа в неделю, не более 1 часа в день
7—9	2 часа в неделю	2,5 часа в неделю, не более 1 часа в день	2,5 часа в неделю, не более 1 часа в день
		6 часов в неделю,	7 часов в

НЕПРЕРЫВНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ ЗА ВИДЕОТЕРМИНАЛАМИ НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

- для учащихся I классов – 10 минут;
- для учащихся II-V классов – 15 минут;
- для учащихся VI-VII классов – 20 минут;
- для учащихся VIII-IX классов – 25 минут;
- для учащихся X-XI классов при двух уроках подряд на первом из них – 30 минут, на втором – 20 минут. Интервал между работой на ПЭВМ на первом и втором уроках должен быть не менее 20 минут.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗТО НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

1. Учебный материал излагается учащимся в доступной форме в соответствии с возрастными особенностями школьника;
2. Каждый урок сопровождается современными наглядными пособиями;
3. При изложении учебного материала и выполнении творческих заданий используются многочисленные межпредметные связи информатики с другими науками;

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗТО НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

4. Соблюдение техники безопасности при работе с техникой
5. Контроль за соблюдением временных норм работы с компьютером
6. Систематическая организация «минутки здоровья»;
7. Соблюдение температурного режима в классе и режима проветривания на переменах.
8. Практические работы и учебно-познавательная, исследовательская деятельность проводится в малых группах по 2-4 человека

НАЛИЧИЕ, МЕСТО, СОДЕРЖАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКЕ МОМЕНТОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Физкультминутки, динамические паузы,
дыхательная гимнастика, гимнастика
для глаз, массаж активных точек,
игровые паузы, стереограммы.

Эмоциональные разрядки на уроке: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм.

- **1 прием**— юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость.
- **2 прием** – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками.
- **3 прием** – “возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома.
- **4 прием** – совместное эмоциональное переживание материала: восхищение ученым, сделавшим открытие; красивым решением задачи, переживание неудачи, радуемся успехам и достижениям.

Материал по здоровьесбережению на уроках информатики.

№

Компонент
здоровья

Темы

Содержание
материала по
здоровьесбережению

8 класс

9 класс

11класс

Гигиенические
критерии
рациональной
организации урока

**ЗДОРОВЬЕ НЕЛЬЗЯ
УЛУЧШИТЬ,**

**ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО
СБЕРЕЧЬ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
УЧЕНИКОВ!**



Литература:

Аветисов Э.С. «Охрана зрения у детей.» – М.: «Медицина», 1975.

Вострокнутов И.Е. «Почему устают глаза при работе на компьютере.» ИНФО. – 2002, №1.

Степанов В. М., Лапина О. А., Макаровская А. П. «Организация единого воспитательного пространства в инновационной школе.»
М.:«Модэк», 2000.

Интернет-ресурсы:

<http://paravinasyzran.ucoz.ru/>

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

<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>

http://window.edu.ru/resource/874/37874/files/mpi_5.pdf

<http://www.myshared.ru/>

<http://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-na-urokakh-matematiki>

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

<http://tat-ni.edusite.ru/>