

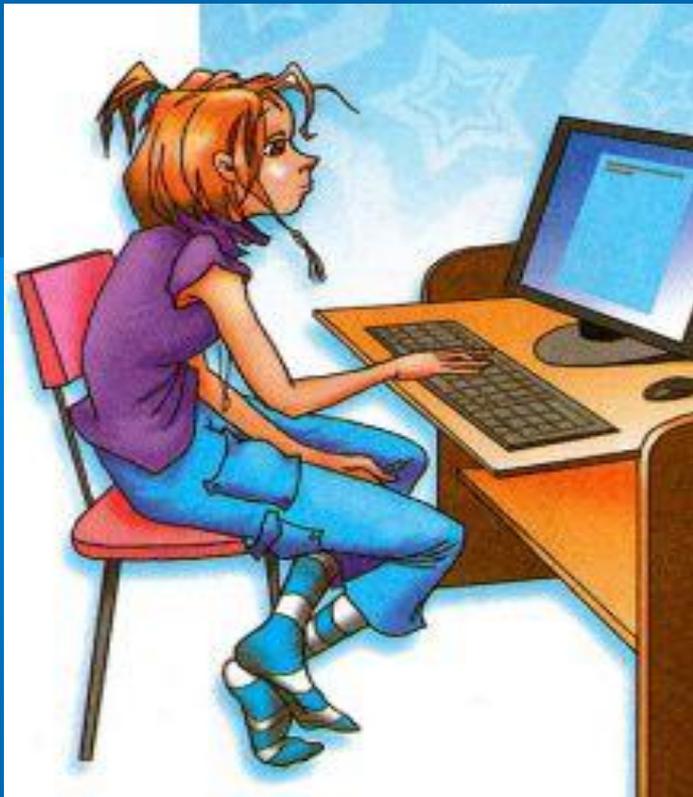
ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

**Автор проекта:
Водениктова Оксана Владимировна
учитель информатики
МБУ школа №21**



Проблема

Ухудшение здоровья учащихся
ввиду излишней нагрузки при работе
с компьютером.



Миссия

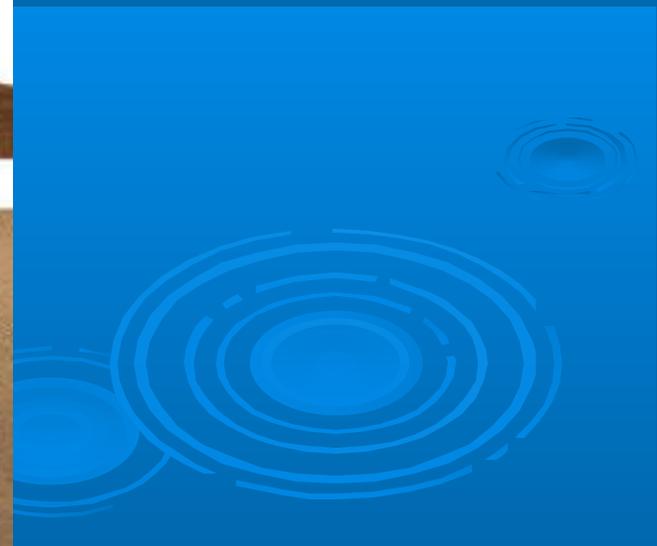
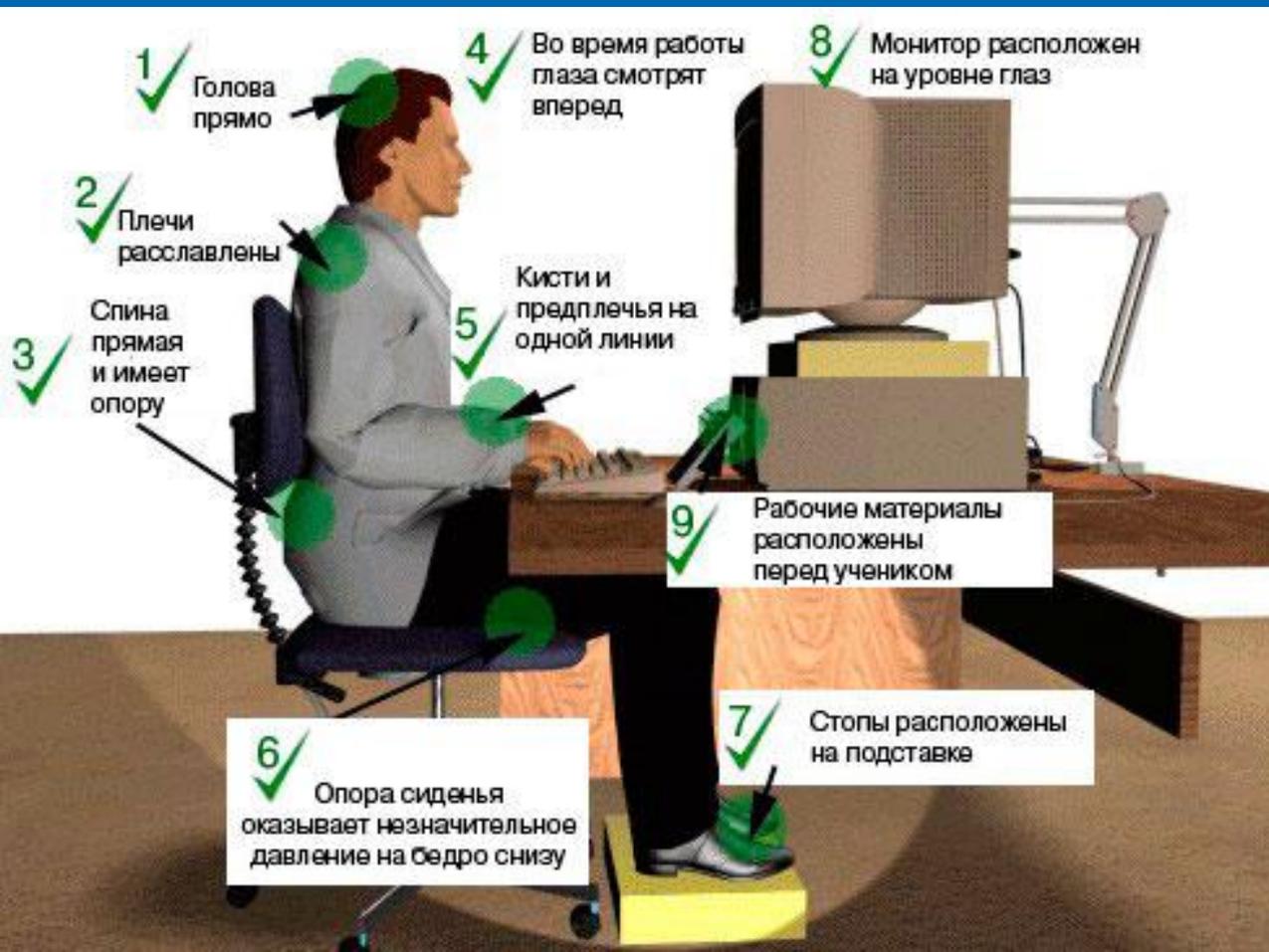


«Здоровье - не все,
но все без
здоровья - НИЧТО»

Сократ

Цель

Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся при работе с компьютером.



ЗАДАЧА 1

Изучить современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе, в повседневной жизни и проанализировать новейшие достижения в области здоровьесберегающих технологий на уроках информатики:

Мероприятия по реализации

- Составление расписания посещения библиотек, классов открытого доступа*
- Проведение анкетирования учащихся: «Соблюдаете ли вы правила безопасной работы за компьютером?»*
- Проведение дня здоровья*
- Наблюдение на уроке за работой учащихся и составление диаграммы на основе наблюдений*
- Проведение конкурса рисунков на тему здорового образа жизни*



ЗАДАЧА 2

Организовать здоровьесберегающую учебную деятельность на уроках информатики.

Мероприятия по реализации

- Соблюдение гигиенических требований*
- Строгая дозировка учебной нагрузки*
- Благоприятный эмоциональный настрой*
- Проведение физкультминуток и динамических пауз*
- Построение урока с учетом работоспособности учащихся*



ЗАДАЧА 3

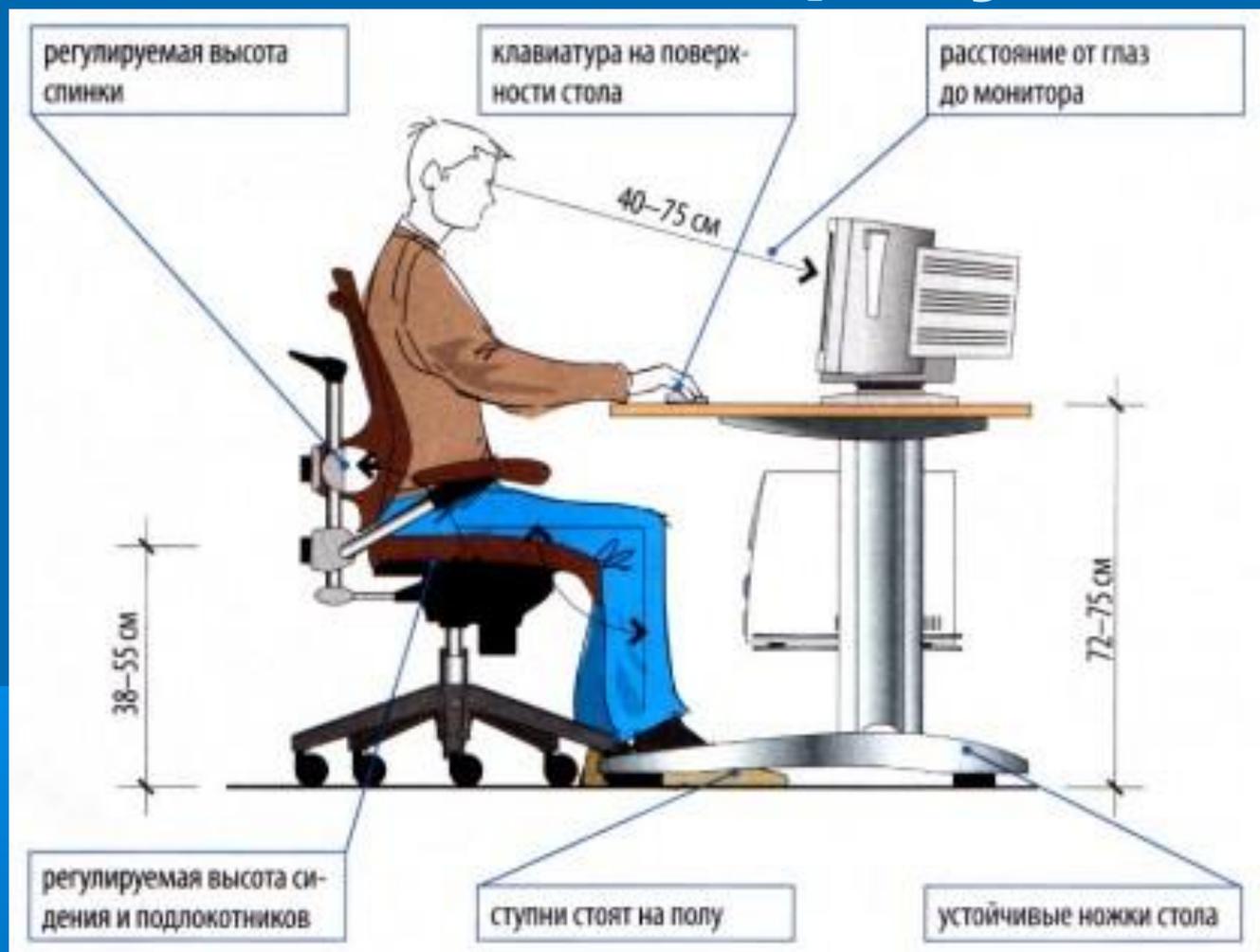
Проведение диагностики создания оптимальных условий путем ведения мониторинг по определению доли учащихся, занимающихся самостоятельным контролем работы за компьютером.

Мероприятия по реализации

- ▣ Ведение карт здоровья учащихся*
- ▣ Разработка Памятки по сохранению здоровья на уроках информатики*
- ▣ Мини-проекты на тему «Сохранение здоровья»*



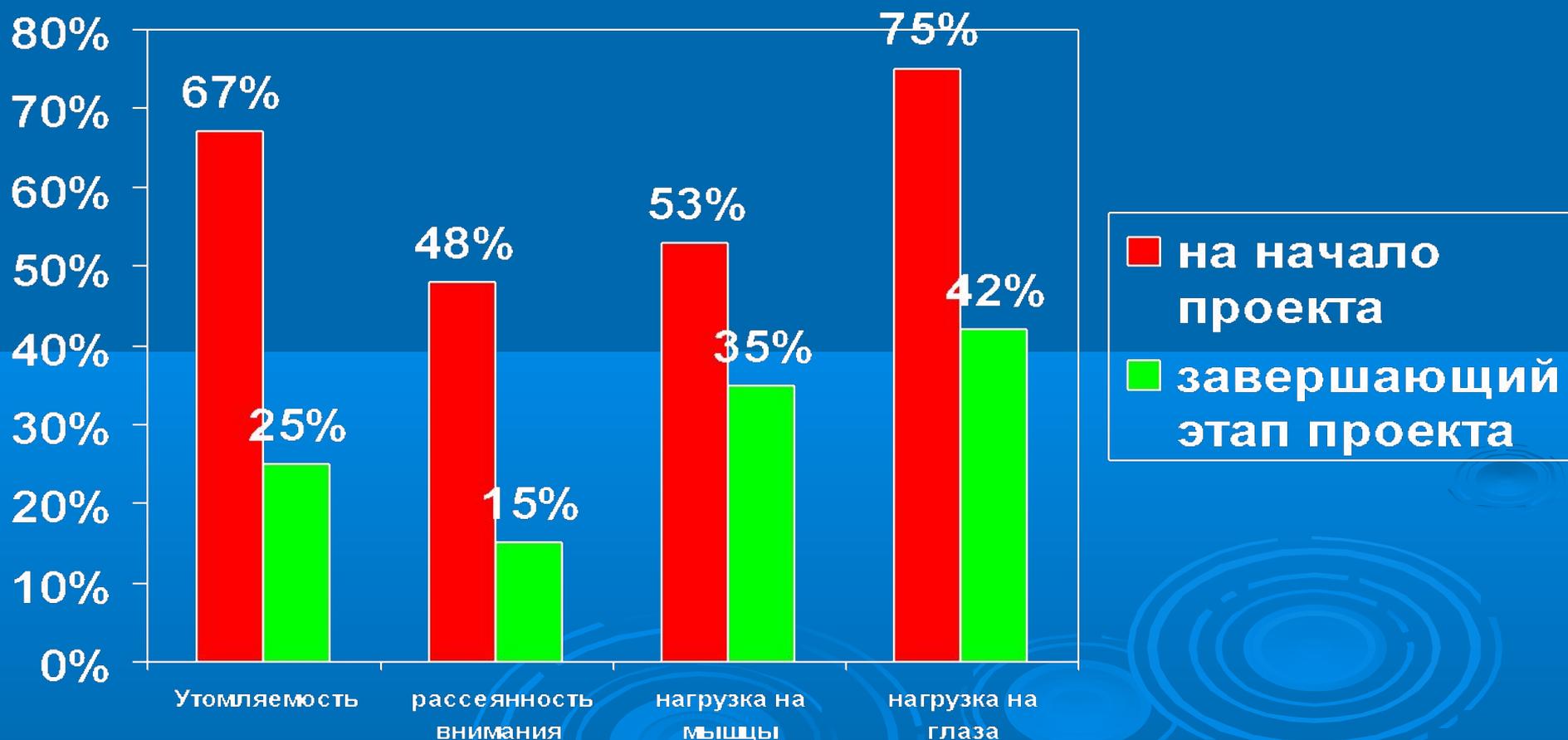
Ожидаемый результат



Соблюдение оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся при работе с компьютером.

Диаграмма наблюдений

Показатели



Этапы работы над проектом

1. Подготовительный этап - выбор темы и её конкретизация, учащиеся проводят

Опрос:

«Соблюдаете ли вы правила безопасной работы за компьютером?»

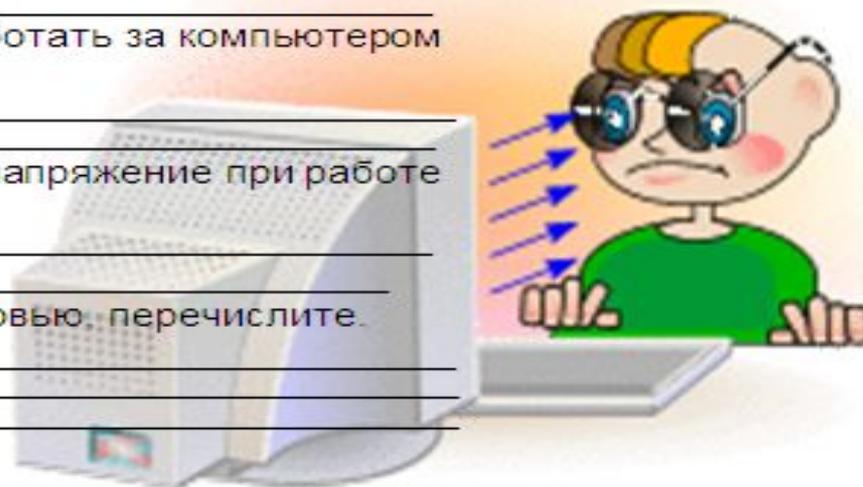
- Сколько времени в день вы проводите за компьютером?

- Делаете ли вы гимнастику для глаз?

- Сколько времени по-вашему необходимо работать за компьютером для безопасности здоровья?

- Назовите упражнения, которые могут снять напряжение при работе за компьютером:

- Какой вред наносит компьютер вашему здоровью, перечислите.

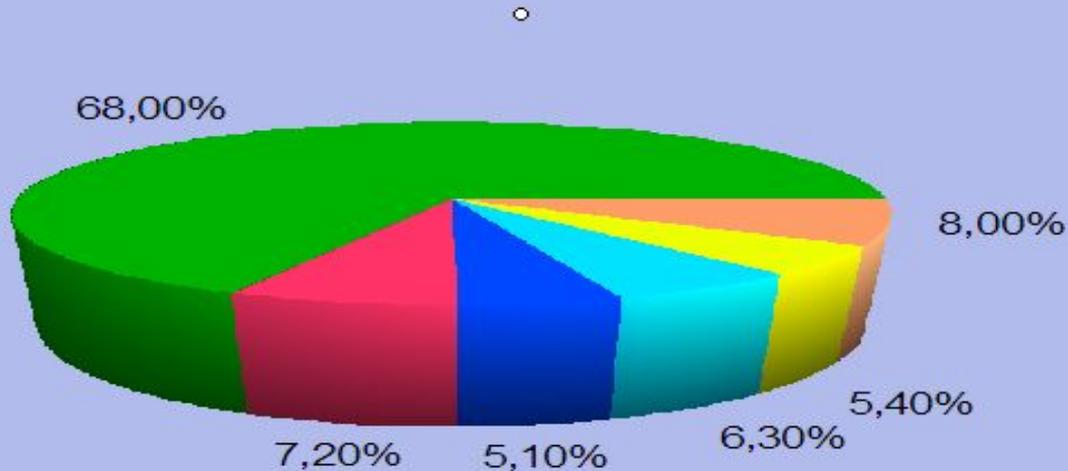


Этапы работы над проектом

2. Поисковый этап - моделирование идеальной ситуации, анализ имеющейся информации, сбор и изучение информации. Анализ здоровья учащихся.



Анализ здоровья учащихся



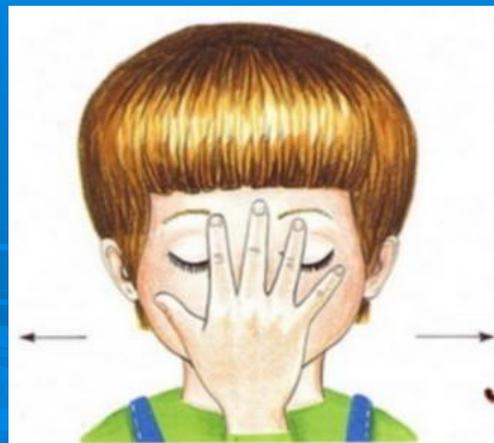
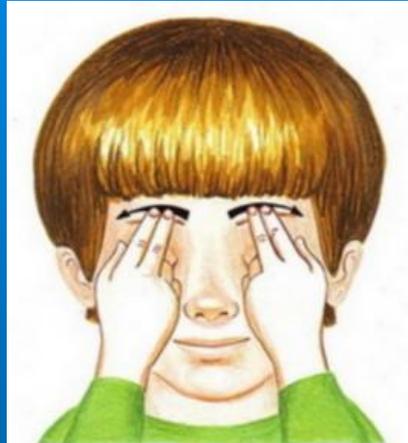
Этапы работы над проектом

3. **Аналитический этап** - постановка цели и задач проекта, определение способа разрешения проблемы. (Комплекс упражнений).

Комплекс упражнений

Выполнение приёмов самомассажа глаз
подушечками соединённых
указательного и среднего пальцев
обеих рук.
Продолжительность до 3 минут.

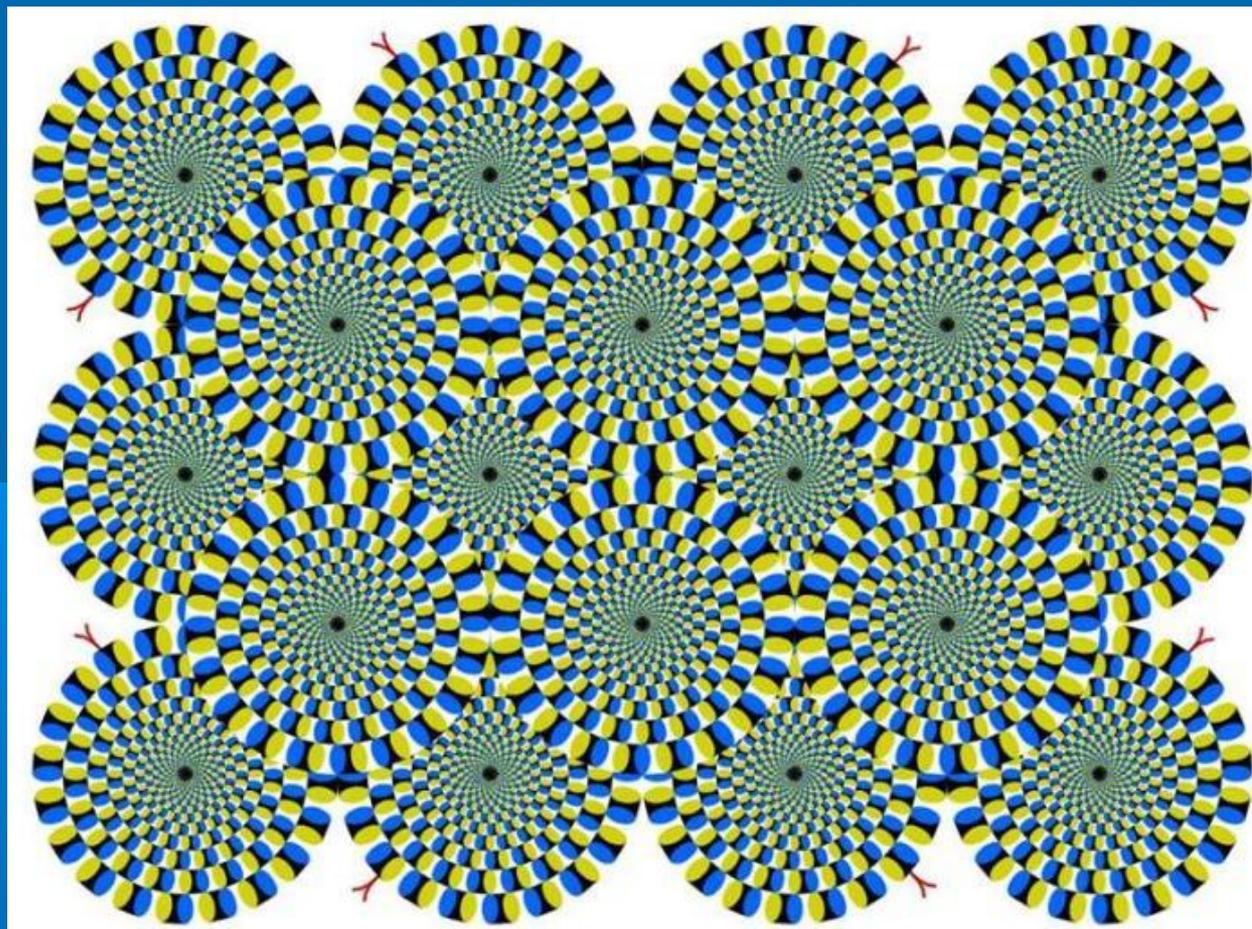
Приближение и
отдаление ладони с
закрытыми глазами.
Приближение и
отдаление ладони
с открытыми глазами.



Комплекс упражнений

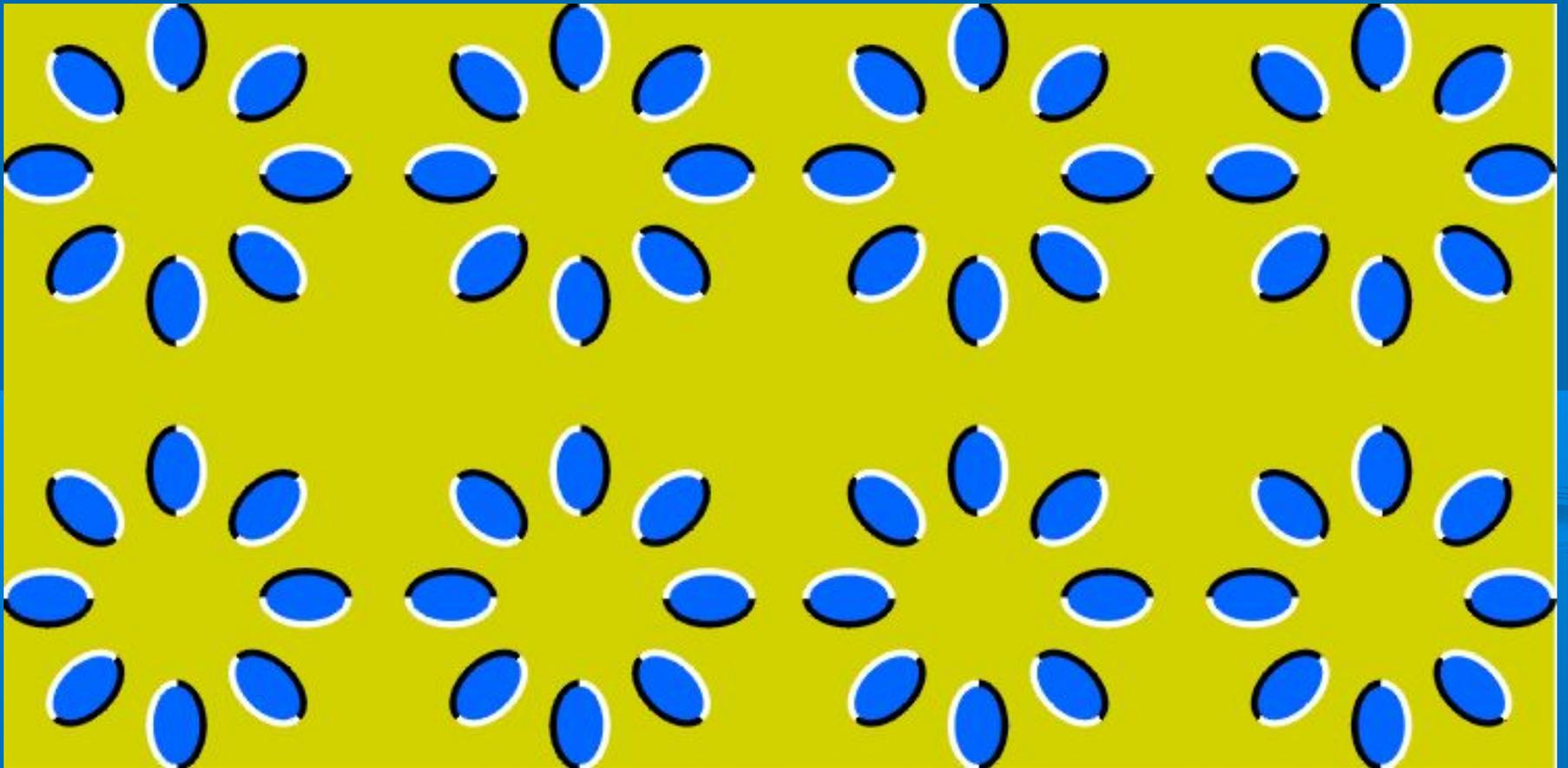


Если что-то крутится – Вам нужен отпуск!!!
Посмотри внимательно на каждый круг в
отдельности
- он стоит на месте!



Опять всё крутится?

А если поглядеть внимательно, то нет.



Этапы работы над проектом

4. Практический этап - Выполнение плана работ и контроль.

Памятка школьникам



Памятка детям «Правила работы за компьютером. Требования к рабочему месту».

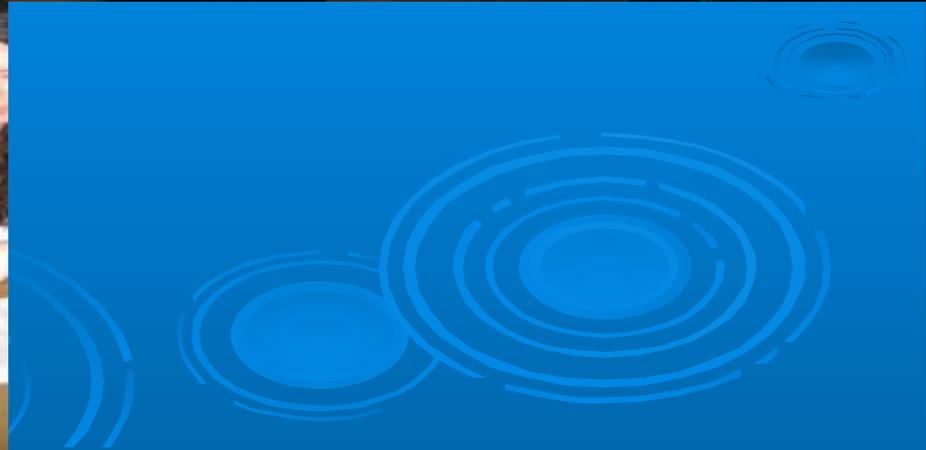
Дорогие ребята, для того, чтобы уменьшить негативное влияние компьютера на Ваше здоровье, помните:

- Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.
- Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
- Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).
- Оптимальное положение при работе – боком к окну, желательно левым.
- Помещения с компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно иметь коэффициент естественной освещенности не ниже 1,2 – 1,5%. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно быть равномерным.
- Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.
- Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения – 800 x 600, опускаться ниже этого предела – опасно.
- Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон – светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают четливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон – светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.

- Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120 – 150%.
- Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 – 70 см и на 20° ниже уровня глаз.
- Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор – слеза.
- Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.
- Регулярно протирайте экран специальным раствором.
- Через каждые 20 – 30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв.
- Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику. Короткие, но регулярные перемены гораздо эффективнее, чем длинные и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора.
- Без перерыва работать за компьютером можно не дольше 2 ч.
- Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере: для старшеклассников – 25 – 30 мин., для учеников 7 – 8-го классов – еще меньше: 15 – 20 мин., для детей младшего школьного возраста – не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз.
- Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.
- Ребенку в те дни, когда он занимается с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.
- Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните. По рекомендации офтальмологов (глазных врачей) общая продолжительность работы на компьютере не должна превышать 4 ч.

Этапы работы над проектом

5. Презентационный этап - планирование и подготовка презентационных материалов.



Формируемые компетенции



Формируемые компетенции



Формируемые компетенции



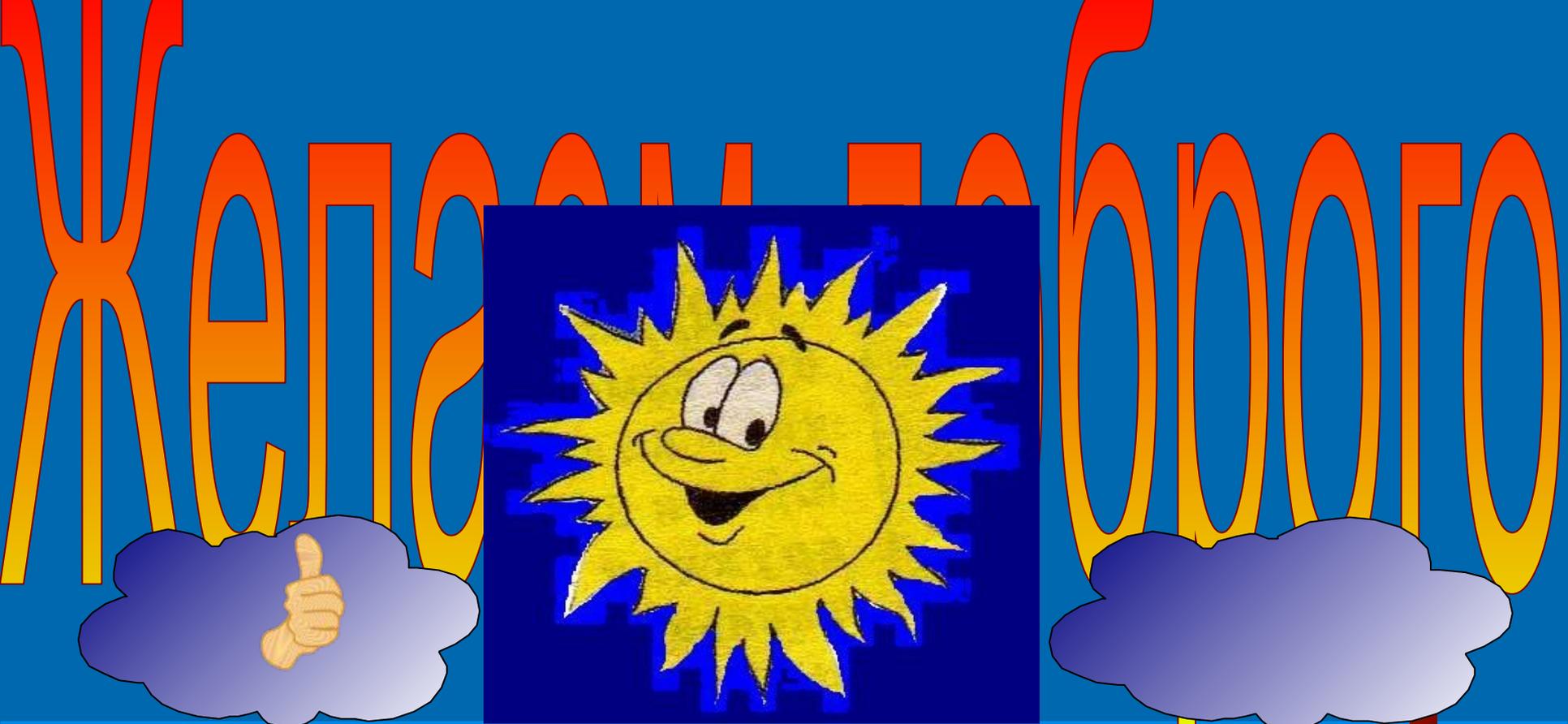
Формируемые компетенции

**Компетенция
самостоятельной
познавательной
деятельности**

```
graph TD; A[Компетенция самостоятельной познавательной деятельности] --> B[Интерес к учебному предмету]; A --> C[Познавательный интерес];
```

Интерес к
учебному
предмету

Познавательный
интерес



здоровья!

Спасибо за внимание!!!