Описание используемых здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках информатики и ИКТ

Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. В школе преобладают так называемые «сидячие» занятия: в учебном плане недостаточно предметов, связанных с движениями, со сменой формы организации урока. 25% первоклассников и 21% десятиклассников ведут «сидячий образ жизни»: в школе они все время проводят за партами, а дома — перед телевизором и компьютером. 68,2% детей с недостаточной двигательной активностью дают 100%-ную заболеваемость: мало двигаются — много болеют. Сохранить и укрепить здоровье школьников помогает умение применять здоровьесберегающие технологии.

 Здоровьесберегающее сопровождение на уроках информатики – совместная деятельность учителя и ученика по устранению прогнозируемого негативного воздействия компьютера на здоровье ученика с использованием учителем здоровьесберегающих технологий, методов и приёмов.

Цель здоровьесберегающего сопровождения: создание безопасного для здоровья образовательного пространства на уроках информатики и ИКТ, а так же создание оптимальных психолого-педагогических условий для развития и самореализации индивидуальных способностей ребёнка, сохранения и укрепления его здоровья.

В связи с этим, я при проведении урока учитываю:

*1. Создание положительной мотивации к учебной деятельности.*

Интерес к занятиям, стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу.

*2*. *Создание благоприятного психологического климата.*

Отношения между учителем и учащимися доброжелательные, используются приемы психоэмоциональной разгрузки (смехотерапия).

*3. Смена видов учебной деятельности в течение урока:* опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, наглядные пособия, ответ на вопрос, решение примеров и задач, практическая работа на компьютере. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

*4.* *Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности*.

Рекомендуемая средняя продолжительность не более 10 минут.

*5.* *Число видов преподавания в течение урока:* словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа, практическая работа. Рекомендуется – не менее трех.

На своих уроках информатики и ИКТ я провожу короткие (2 – 5 минуты) минутки здоровья, которые нацелены на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, виды болезней, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни. В этот момент я знакомлю учащихся с нормами и правилами работы за компьютером, с влиянием техники на здоровье человека, основными упражнениями для кистей рук, глаз, позвоночника.

Приведу фрагменты тематического планирования уроков здоровья по информатике и ИКТ на 2009-2010 учебный год.

4 класс (УМК Н.В. Матвеева)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема программы** | **Тема урока здоровья** | **Умения и навыки, формирования у учащихся здорового образа жизни** |
| 1 | Человек и информация | Соблюдение правил техники безопасности и САНПиН норм | Выработка навыков и умений безопасной работы на компьютере |
| 2 | Суждение | Народная мудрость о здоровье человека. | На примерах истинных суждений (пословиц и поговорок) показать, как заботились люди о своем здоровье |
| 3 | Модель объекта | Соблюдение правил техники безопасности и САНПиН норм | Выработка навыков и умений безопасной работы на компьютере |
| 4 | Исполнение алгоритма | Охрана окружающей природы | Формирование навыков бережного отношения к природе |

6 класс (УМК Л.Л. Босова)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема программы | Тема урока здоровья | Умения и навыки, формирования у учащихся здорового образа жизни |
| 1 | Компьютер – универсальная машина для работы с информацией | Соблюдение правил техники безопасности и САНПиН норм | Выработка навыков и умений безопасной работы на компьютере |
| 2 | Переводы двоичных чисел в десятичную систему счисления | Организация правильного питания учащихся | Формирование умений решения задач на вычисление потребности организма в калориях. Понимание вреда избыточного питания |
| 3 | Единицы измерения информации | Высказывания о ЗОЖ | Формирование навыка решения задач на вычисление информационного объема высказываний о ЗОЖ |
| 4 | Содержания и объем понятия | Соблюдение правил техники безопасности и САНПиН норм | Выработка навыков и умений безопасной работы на компьютере |
| 5 | Суждение как форма мышления | Режим дня учащегося | Формирование навыков составления режима дня учащегося |
| 6 | Построение циклических алгоритмов | Охрана окружающей природы | Выработка навыков и умений при решении задач о защите окружающей среды |

*6. Снятие у учащихся зрительного утомления, мышечного напряжения, используя различные приемы - физкультпаузы, метод динамических поз.*

На уроках использую:

* индивидуально-личностного подхода к оценке знаний: умение показать успешность ученика, выбор адекватных по сложности заданий;
* приемов внешней мотивации (оценка, похвала, здоровая конкуренция между учащимися);
* приемов внутренней мотивации (стремление учащихся к увеличению своего багажа знаний)

*7. Соблюдение гигиенических норм и требований при организации урока: освещенность, соблюдение светового, воздушно-теплового и цветового режима*

Температура воздуха в кабинете информатики составляет 19-21 0С (оптимальная), 18-22 0С (допустимая).

Относительная влажность воздуха в кабинете 40-60%.

Ориентация окон кабинета информатики – на север, северо-восток.

Цвета красок кабинета: светлые тона желтого.

*8. Использование средств обучения в соответствии с гигиеническими требованиями.*

Современные школьники вынуждены проводить много времени за компьютером, что неблагоприятно влияет на здоровье учащихся. При этом страдает не только физическая, но и психическая сфера («компьютерная зависимость»). В этой связи, учитель информатики обязан обучать школьников мерам безопасности при работе за компьютером

На занятиях с использованием компьютеров необходимо учитывать возрастные регламенты непрерывной работы с ними:

- для учащихся 1 - 5 классов - не более 15 мин.;

- для учащихся 6 - 7 классов - не более 20 мин.;

- для учащихся 8 - 9 классов - не более 25 мин.;

- для учащихся 10 - 11 классов - не более 30 мин.

После 10-15 минут непрерывной работы за ПК необходимо делать перерыв для проведения физкультминутки и упражнений для глаз.

*Наличие в кабинете стендов по технике безопасности и по ЗОЖ*

*Заключение*

Здоровьесберегающие технологии помогают мне обеспечить обучающихся возможностью сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать у них необходимые знания и навыки  по здоровому образу жизни, научить  использовать полученные знания в повседневной жизни.

На занятиях компьютерного практикума уделяю внимание выработке навыков соблюдения правил и норм работы за компьютером (соблюдения правил техники безопасности, посадки за компьютером, выполнение периодически гимнастики для глаз и физкультминуток) для того, чтобы во внеурочное время эти требования выполнялись автоматически. При изучении прикладных программ обучающиеся выпускают памятки, презентации, пропагандирующие здоровый образ жизни и правила работы за ПК.

Здоровьесберегающие технологии находят отражение и в проектной деятельности обучающихся. На уроках информатики и на классных часах обучающиеся создают проекты на темы:

* «Вредные привычки»
* «Режим дня»
* «Пейте дети молоко – будете здоровы!»
* «Спорт и здоровый образ жизни»
* «Влияние компьютера на здоровье школьника»
* «Безопасность работы в Интернете» и т.д.