Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением физики, математики, русского языка и литературы»

Применение здоровьесберегающих технологий

на уроках информатики.

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым .

Ж. Ж. Руссо

 Перед учителем школы всегда стоит очень важная задача – сохранение здоровья детей на своих уроках. Учителю информатики сложнее, чем его коллегам выполнить данную задачу, так как на информатике предусматривается использование компьютера практически на каждом уроке, а работа за компьютером, может нанести вред здоровью ребенка.

 Проблемы здоровьесбережения на уроках информатики усугубляются вредными факторами, которые оказывает компьютер на здоровье человека:

* Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;
* Стресс при потере информации;
* Утомление глаз, нагрузка на зрение;
* Перегрузка суставов кистей;
* Воздействие электромагнитного излучения;
* Психические расстройства.

Поэтому использование на уроках здоровьесберегающих образовательных технологий будет способствовать сохранению и укреплению не только здоровья обучающихся, но и формированию у них представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

 **Здоровьесберегающие технологии** предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

 Считаю продуктивным использование проблемного метода и метода проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм. Кроме того ч**астая смена видов деятельности** применяется мною с целью снижения усталости, утомления, а также повышения интереса учащихся. Опрос, новый материал, практическая работа, выступление с небольшим сообщением по теме- все это переключает внимание и немного разряжает обстановку, особенно это важно на последних уроках, когда концентрация внимания сильно снижена.

 Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке, обязательно провожу динамические паузы, физминутки, минутки релаксации.

 Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторяется 8-16 раз.
Поэтому на каждом уроке провожу физкультминутки, на которых контролируется состояние глаз, мышц шеи и рук, позвоночника. Эти занятия тоже проводятся в виде игры, и очень нравятся детям.

 Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В системе использую в качестве физкультминутки и физические упражнения.  Например: На вдохе - ноги вместе, руки вверх и сильно прижимаем их к ушам, а затем на выдохе - резко опускаем руки вниз и др. Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером рекомендую ученикам в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. На компьютерном столе каждого учащегося находится памятка с физкультминутками и простейшими упражнениями для глаз, которые я рекомендую выполнять в начале работы за компьютером, в конце, а также при малейшей усталости глаз. Уже после нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

Помимо этого использую прием рассматривания стереограмм или стереокартинок, их еще называют «спортом для глаз». Стереокартинки  — это нестандартный способ развлечься. На первый взгляд они представляют собой просто неразборчивые узоры, но если посмотреть на картинку правильно, то вы сможете увидеть то, что на самом деле изображено на ней.

    Разглядывание таких картинок снимает усталость с глаз, укрепляет глазную мышцу, является хорошей тренировкой не только для зрения, но и для интеллекта, познавательных способностей, но главное при просмотре стереокартинок учащиеся испытывают настоящий восторг. Кроме того стереокартинки отлично развивают воображение и пространственное мышление.

 Немаловажную роль играют для здоровьясбережения и положительные эмоции, которые получает учащийся на уроке.

**Один из приемов** создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.

1.Когда компьютер мы включили,

Что на экране получили?

Рабочий стол, на нем в порядке

Лежат — квадратик Пуск и Папки.

В папке стрелка — “язычок”?

Значит, это ЯРЛЫЧОК.

2.Чтоб ввести в компьютер новость

Я использовать готов:

Мышь, дискету, клавиатуру, джойстик,

Сканер, датчик, микрофон.

Чтобы вывести наружу

Всё, что у компьютера внутри:

Я дисплей, колонки, принтер, плоттер, включаю.

Я на флешку, диск и по модему

Передам всё для тебя, смотри.

Информация и ее обработка и другие.

**Второй прием** – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как учителем, так и учащимися. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса.

Предлагаю учащимся информацию, содержащую неизвестное количество ошибок. Учащиеся ищут ошибку группой или индивидуально, спорят, совещаются. Придя к определенному мнению, группа выбирает спикера. Спикер передает результаты учителю или оглашает задание и результат его решения перед всем классом. Чтобы обсуждение не затянулось, заранее определяю на него время.

**Третий прием** - совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам.

 Изучение операций с файлами и папками считается несложной темой. Но дальнейшая практика показывает, что учащиеся совершенно не могут в реальной жизни пользоваться операцией «Поиск файлов». Можно **теорию изложить в проблемном варианте «Вы потеряли файл?!»**, иорганизовать работу в форме **игры**. Каждый учащийся за своим компьютером в текстовом редакторе пишет послание, а затем прячет его в любой папке. Путь к файлу записывают в тетрадь. На отдельном листе бумаги пишут записку, в которой указывают атрибуты поиска файла, т.е. что о нем известно. После этого учащиеся меняются местами, переходят по кругу. Читают оставленные записки и при помощи поисковой системы осуществляют поиск файла. Те, кто его нашел, записывают путь найденного файла, читают послание.

 Использование игровых технологий, оригинальных заданий и задач, введение в урок отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Особенно это необходимо на последних уроках, когда ребята устали и восприятие информации происходит с трудом. Стараюсь не планировать на последние уроки проверочные работы или объяснение какой-то сложной темы, хотя в рамках готового учебного плана это бывает довольно сложно. Уходя с урока, ученик должен чувствовать, что время потрачено не зря, что он узнал что-то новое, чего-то добился.

 В зависимости от содержания учебного материала на уроках, планирую вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни: составление и редактирование текстов, посвященных здоровому образу жизни, разработка презентаций, буклетов по теме здоровьесбережения, создание проектов.

 При организации урока выделяю всегда для себя три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности: эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова: · 5-25-я минута — 80%; · 25-35-я минута — 60-40%; · 35—40-я минута — 10%.

 **Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.** Структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько, но приоритетным, остается выполнение таких условий: разнообразие видов деятельности, работа на компьютере не больше установленного времени и доброжелательная обстановка на уроке. Эти три условия помогают избежать усталости и сделать общение детей с компьютером более безопасным для здоровья.

Учитель информатики

 Иванова О.С.