Здоровьесберегающие технологии

на уроке информатики

Ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения в нашей стране является достаточно пессимистической. С одной стороны, в школах происходят позитивные изменения: открываются новые медицинские кабинеты, совершенствуются методы диагностики, дети получают питание и т. п. А с другой стороны - увеличивается количество школьников с нервно-психическими нарушениями, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, учителям трудно справляться с подростками, интерес к учебе снижается, уровень культуры здоровья, как учеников, так и учителей, катастрофически падает и другое.

И что наиболее важно - снижается уровень духовно-морального здоровья детей и подростков, что осуществляет разрушительное влияние на все другие стороны здоровья. Следовательно, состояние здоровья подрастающего поколения в значительной степени связано с состоянием системы образования.

Остановимся в частности на уроках информатики и применения на них здоровьесберегающих технологий. Как известно, работая за компьютером ребенок должен придерживаться определенных правил и задач педагога непрестанно следить за этим. Кроме того, на этих уроках ребенок быстро устает, так как работая на компьютере напрягает зрение, шею, кисти рук, туловище.

Одним из приемов здоровьесберегающих образовательных технологий является компенсаторно-нейтрализирующий. К этому приему относят физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и корректирующая гимнастика, гимнастика для глаз. Именно такой прием и следует применять на уроках информатики как в младших классах, так и в старших.

На каждом уроке информатики следует проводить физкультминутки или физкультпаузы, которые "перекликаются" с темой, которая изучается. Например, при изученные тем "Команды и исполнители", "Понятие алгоритма" предлагать ученикам выполнить последовательность команд, или поиграть в игру "Выполни команду". И для примера предлагать команды: "Встаньте", "Поднимите правую руку" и так далее. При этом дети и усваивают изученный материал, но и в определенной мере отдыхают.

Также для проведения физкультминуток можно использовать видео. Такие паузы повышают работоспособность, улучшают эмоциональное состояние и отвлекают учеников от умственной деятельности. Но, по моему мнению, видео лучше использовать на тех уроках, когда ученики менее всего времени проводят за компьютером, ведь в ином случае будут уставать глаза.

Для снятия зрительного напряжения во всех классах важно проводить гимнастику для глаз. Даже при небольшой ее длительности она является эффективным средством профилактики усталости. Зрительная гимнастика проводится в середине занятия за компьютером и после него (по одному - два упражнения).

Как видим, знание, владение и применение здоровьесберегающих технологий на уроках информатики является важной составляющей профессиональной компетентности современного педагога.