

Формирование здорового образа на уроках информатики.

Данная работа описывает проблему формирования здорового образа жизни у обучающихся школ на уроках информатики. В нынешнее время появилась необходимость применения здоровьесберегающих технологий на уроках информатики.

В данное время здоровье детей может вызывает тревогу у специалистов. Показателем тревожности можно считать то, что здоровье школьников ухудшается год от года. Проблема наблюдается у подростков в возрасте 11-16 лет. Здоровье обучающегося определяет его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие. Большую часть времени ребенок находится в стенах школы. В этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие ребенка, формирование его здоровья.

ФГОС приняло меры по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни, духовно-нравственного здоровья, экологической культуры обучающихся в ряд современных приоритетов образовательной деятельности школы. На уроках информатики обучающимся часто приходится работать за компьютером. Отсюда возникают вредные факторы, влияющие на состояние здоровья школьников: неправильная поза, сидячее положение, электромагнитного излучения монитора, усталость глаз, перегрузка суставов кистей; стресс при потере информации. Забота о здоровье школьника, его физическом развитии и воспитании является главной задачей учителя информатики. Личностными качествами и профессиональным компетенциям педагога являются осуществление развивающей деятельности, «готовность принять детей, в условиях их учебных возможностей, особенностей поведения, состояния здоровья.

Также в компетенции педагога отмечается организация мониторинга здоровья учащихся. Поэтому на уроках информатики нужно применять здоровьесберегающие образовательные технологии. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» определение понятию «здоровьесберегающая технология» представлено как система мер,

включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: нравственные и эстетические чувства, потребность в деятельности, овладение опытом общения с людьми, природой, искусством. Как пишет Смирнов Н. К.: «здоровьеформирующие образовательные технологии» — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. На мой взгляд охрана здоровья детей требует правильной организации режима труда; строгого режима различных видов деятельности; рационального распределения времени учебных занятий; увеличение двигательной активности и обеспечение отдыха. По моему мнению педагог должен работать во благо здоровья детей. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках информатики позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, правильно распределять свои способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.