

УДК 378.1

Фадеева Ю.А.,

магистрант

2 курс, факультет «Естественные, математические и компьютерные

науки»

НГПУ им. К.Минина

Россия, г. Нижний Новгород

Белова Т.А.,

магистрант

2 курс, факультет «Естественные, математические и компьютерные

науки»

НГПУ им. К.Минина

Россия, г. Нижний Новгород

Шиганова М.В.,

магистрант

2 курс, факультет «Естественные, математические и компьютерные

науки»

НГПУ им. К.Минина

Россия, г. Нижний Новгород

Гусев И.В.,

магистрант

2 курс, факультет «Естественные, математические и компьютерные

науки»

НГПУ им. К.Минина

Россия, г. Нижний Новгород

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: Статья посвящена проблеме информационной перегрузки учащихся школ и применению здоровьесберегающих технологий для уменьшения внешних и внутренних рисков использования информационных технологий. Авторами статьи рассмотрена научная литература по данной тематике и сделаны соответствующие выводы. Также в статье перечислены возможные риски, которые могут привести к потере здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, информационные технологии, информационная перегрузка, здоровьесберегающая среда.

Annotation: The article is devoted to the problem of information overload of schoolchildren and the use of health-saving technologies to reduce external and internal risks of using information technologies. The authors of the article reviewed the scientific literature on this topic and made the appropriate conclusions. The article also lists the possible risks that can lead to loss of health in schoolchildren.

Keywords: health-preserving technologies, health preservation, information technologies, information overload, health-preserving environment.

Информатизация системы образования предполагает активное использование средств информационных и коммуникационных технологий в образовательном процессе. Однако, при внедрении ИКТ в процесс обучения и воспитания необходимо учитывать возникновение рисков, которые влекут за собой видоизменение организации учебного процесса и методики обучения учащихся.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся. В соответствии с Законом РФ «Об образовании», здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области

образования. Важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является комплексное внимание к нему со стороны педагогов и родителей.

Манахова И.В. [4] выделяет внешние и внутренние риски реализации информационных технологий в учебном процессе. Риски внешние отражают общие проблемы информатизации общества, а внутренние касаются специфики самой системы образования. В настоящее время учащиеся предпочитают общаться и получать информацию, в том числе и познавательную, из сети Интернет, поэтому зачастую исследователи говорят о том, что отказ от включения в информатизацию равносильно отказу от социализации личности [3].

Если говорить о рисках, связанных с психологическим и физическим здоровьем учащихся, то следует упомянуть следующее:

- Информационная нагрузка вызывает ориентировочную реакцию (положительные эмоции) и оборонительную реакцию (отрицательные эмоции);
- Высокая эффективность обучения достигается только в том случае, когда оборонительные реакции вовлекаются в минимальной степени;
- Избыточное количество новой информации может вызвать состояние сонливости [2].

Все перечисленные риски ведут к вероятности потери здоровья школьников за счет информационной перегрузки.

Если проанализировать потенциал ИКТ в обучении предметам, то необходимо отметить такие риски, как:

- Снижение качества через нарушение принципа наглядности – когда слишком большое количество визуальных эффектов приводит к нарушению целостности восприятия;
- Потеря эффективности средств обучения;
- Снижение результативности обучения при повышении требований к учителю;

- Неспособность решить задачи информатизации;
- Возникновение некачественных информационных ресурсов [5].

Многочисленные школьные факторы риска для здоровья детей создают предпосылки к возникновению у школьников стрессовых перегрузок, следствием которых является развитие у них хронических заболеваний. В связи с этим необходимо стремиться к таким формам и методам организации обучения школьников, в которых прослеживается приоритет сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Основными целями общеобразовательной школы является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей среды.

Деятельность школы направлена на:

- Формирование у обучающихся и их родителей здорового образа жизни;
- Создание здоровой и безопасной среды;
- Совершенствование материально-технической базы для физического развития и воспитания;
- Совершенствование психологической поддержки школьников, профилактика девиантных форм поведения и др.

В школе должна быть организована работа по следующим направлениям:

- Профилактика утомляемости школьников, охране зрения, опорно-двигательного аппарата и др.;
- Работа с обучающимися и их родителями по формированию здорового образа жизни;
- Организация и проведение прогулок в начальной школе;
- Проведение «дней здоровья»;

- Лечебно-профилактические мероприятия по укреплению здоровья школьников;

- Спортивные мероприятия.

Деятельность педагогов направлена как на достижение оптимального уровня обученности, воспитанности учащихся, так и на обеспечение условий для сохранения и развития здоровья.

Коллектив школы работает по модели здоровьесберегающей среды, наиболее значимыми компонентами которой являются:

- Создание комфортных условий обучения (моделирование в образовательном учреждении зоны экологической комфортности);

- Использование оздоровительных методик, регулирующих двигательную активность, и приемов реабилитации умственной и физической работоспособности.

Учитывая все риски, для учителей был сформулирован ряд действий для безопасной работы учащихся с компьютером:

1. Необходимо соблюдать условия работы и соблюдение санитарно-гигиенических норм. Очень важно соблюдать температурный режим. Следует грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель. Соблюдение этих условий в значительной мере предотвращает влияние неблагоприятных факторов учебного процесса на состояние здоровья детей и подростков.

2. Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером рекомендуется учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд.

3. Структуру урока можно изменять в зависимости от вида и темы урока, этапов может быть различное количество, методов проведения может быть несколько: разнообразие видов деятельности, работа на компьютере не больше установленного времени (в соответствии с возрастом школьника) и доброжелательная обстановка на уроке. Эти три условия помогают избежать

усталости и сделать общение детей с компьютером более безопасным для здоровья

4. Контроль за позой учащихся во время занятий. С первых дней учебы в школе необходимо уделять внимание формированию правильной позы первоклассников, обучать детей самым простым приемам контроля рабочей позы во время занятий в школе и дома.

5. Контроль веса ранца или портфеля с ежедневным учебным комплектом для занятий (с физиологической точки зрения вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела его владельца).

6. Проведение физкультминуток на уроках. Для того чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения.

7. Регулирование умственной нагрузки. Это ряд необходимых мер, которые нужно соблюдать в процессе обучения. Данный список можно продолжать по мере углубления исследований по рассматриваемой проблеме, необходимость проведения таких исследований и расширения круга рассматриваемых вопросов очевидна [1].

Возникла необходимость в корректировке общего подхода к образовательному процессу, с целью снятия учебных перегрузок и сохранения здоровья учащихся без потери его качества. В связи с этим решена достаточно сложная задача по интеграции оздоровительного процесса в учебный план в расписании занятий школы. В учебный план включены уроки здоровья с учетом возрастных особенностей детей, в режим работы школы в обязательном порядке введены утренняя физзарядка и физкультминуты на уроках. Расписание составлено в соответствии с санитарными требованиями, предъявляемыми государственным санитарно-эпидемиологическим надзором.

Библиографический список:

1. Козловских М.Е. Формирование у школьников универсальных действий здоровьесбережения в процессе обучения информатике: автореферат дис. ...кандидата педагогических наук: 13.00.02 / Козловских Марина Евгеньевна; [Место защиты: Ур. гос. пед. ун-т]. - Екатеринбург, 2015. – С. 20.
2. Богатырева Ю.И. Подготовка будущих педагогов к обеспечению информационной безопасности школьников: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.08 / Богатырева Юлия Игоревна; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. - Тула, 2014. – С. 40-45.
3. Крамер Е.А. Воспитание ответственного поведения младших школьников в условиях информатизации образовательного процесса: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Крамер Елена Александровна; [Место защиты: Том. гос. пед. ун-т]. - Томск, 2018. – С.15.
4. Манахова И.В. Риски информатизации образования. [Электронный ресурс], URL: www.spbrca.ru/Chtenia/2009/2/manahova.pdf (Дата обращения: 21.12.2020).
5. Сивоконь Е.Е. Здоровьесберегающие технологии в информатизации системы образования. [Электронный ресурс], URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-informatizatsii-sistemy-obrazovaniya/viewer> (Дата обращения: 21.12.2020).