**«Влияние информационных компьютерных технологий**

**на здоровье обучающихся»**

Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто Сократ

*Лаврова Е.Н.*

*заместитель директора, тренер-преподаватель*

*МБУДО ДЮСШ №2 г. Белгорода*

Внедряя информационные компьютерные технологии в учебный процесс, мы не должны забывать о здоровьесберегающих технологиях. Информатизацию образования не остановить, но ещё одна наша задача - не перегрузить детей общением с компьютером. И не вытеснить традиционных методов обучения. И это возможно, за счёт чёткого нормирования использования информационных технологий.

Информационные компьютерные  технологии обучения на первый взгляд, ни как не соответствуют  принципам здоровьесберегающих технологий. С одной стороны конструирование урока с использованием информационно-коммуникационных обучающих средств позволяет учащимся  развивать навыки работы в Интернете, разрабатывать обучающие презентации, способствует развитию творческих способностей детей, поддерживает интерес к процессу обучения. Но это  только с одной стороны. А с другой – работа с компьютером заставляет ученика просиживать за рабочим столом долгие часы, добиваясь долгожданного результата, что ведет к малоподвижному образу жизни.

Признание факта существования указанных противоречий также делают актуальной проблему поиска новых педагогических подходов, которые: с одной стороны, способствовали бы формированию устойчивой положительной мотивации и росту качества знаний, а с другой стороны, обеспечивали бы выполнение норм СанПиНа и безопасные условия пребывания в образовательном процессе. Решение этой проблемы, конечно же, носят комплексный характер.

Современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье обучающихся в образовательных учреждениях - учитель. Проблема здоровья сейчас у всех наслуху. Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Таким образом, актуальность настоящей темы обусловлена потребностью учёных, медиков, учителей и родителей в решении проблемы влияния информационных компьютерных технологий на состояние здоровья обучающихся.  
Во всех компьютеризированных странах признано, что работа человека, сидящего за компьютером - одна из самых напряженных и утомительных. Наибольшая частота функциональных изменений в организме отмечается со стороны органов зрения, дыхания, костно-мышечной и нервно-психической систем. Отечественные и зарубежные исследования утверждают, что более 90% работающих за мониторами жалуются на утомляемость, боли в области затылка, шеи, слезотечение, жжение или боли в области глаз. Поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать еще задолго до того, как ученик приступил к занятиям с использованием компьютера. Детский развивающийся организм имеет свои особенности. Все эти особенности очень важно учитывать при посадке ученика за компьютером, а также при проведении занятий с использованием мультимедийных презентаций. Что должен сделать учитель для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?   
 Существуют методы здоровьесбережения применяемые на уроках. В первую очередь это условия работы.

Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.   
Можно ли себе представить современное «компьютеризированное» образование ребенка как процесс, отстраненный от телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Очевидно, нет. Образование - процесс гармоничный. Здоровье, в широком смысле этого слова, выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «гармонии».

Естественно, что педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для школьника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Но для этого нужно обучиться здоровьесберегающим образовательным технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и себе в том числе, и на своих уроках, и в общей программе работы школы.

В.А. Сухомлинский утверждал, что "…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Продолжая мысль великого педагога, я убеждена, что задача любого учителя состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к "конструированию” собственного здоровья в свете современных компьютерных технологий.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Необходимо учитывать, что чередование видов преподавания (по норме их должно быть не менее трех) должно происходить через 10 – 15 минут, которые направлены на активизацию инициативы и творческого самовыражения учащихся.

Суммируя опыт исследований и практической деятельности, были выявлены следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

1. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.)
2. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся.
3. Рациональная организация труда учителя и учеников.
4. Создание комфортного психологического климата.
5. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
6. Чередование различных видов деятельности на уроке.
7. Использование аудиовизуальных средств обучения.

Следовательно, грамотно просчитанный урок с использованием  компьютерных информационных  технологий является здоровьесберегающим.

Анализирую всё вышесказанное можно сделать вывод, что именно такой комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья обучающихся, воспитания у них и у их учителей культуры здоровья может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.   
В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь!

Здоровая школа – здоровья желает!  
Здоровая школа – друзей собирает.  
Пусть льется повсюду друзей звонкий смех,  
Учитель улыбкой пусть радует всех.  
Здоровье не купишь, его не продать.

Про это давно уже нужно всем знать!

Берегите себя и своих учеников!