**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Фомичева Ольга Юрьевна, преподаватель информатики,***

***ГБПОУ «Дубовский зооветеринарный колледж имени Героя***

***Советского Союза А. А. Шарова» Волгоградская область, город Дубовка.***

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,*

*что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.*

*Шопенгауэр А.*

По уставу Всемирной организации здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В последние годы в России заметно усилилось внимание государства и общества к вопросам здоровьесбережения. И хотя традиционно считается, что основная задача учебных заведений – дать необходимое образование, система образования в целом, и педагог в частности, не может спокойно наблюдать за ростом неудовлетворительных показателей состояния здоровья обучающихся. Поэтому одной из важных задач учебных заведений является сохранение и укрепление здоровья своих воспитанников. Можно с уверенностью заявить, что 21 век – век информационных технологий, потому что эти самые технологии не отпускают нас в реальную жизнь. В связи с этим усилилось беспокойство по поводу того, что обучающиеся большое количество времени проводят за компьютером, телефоном, планшетом и др. Таким образом, считаем актуальным активное использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания на своих дисциплинах информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников. Данные образовательные технологии основываются на принципах здоровьесберегающей педагогики, сформулированных Н.К.Смирновым:

• «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающегося и преподавателя.

• Приоритет заботы о здоровье преподавателя и обучающегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

• Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке. Выполнение рекомендаций СанПиНа: требования к освещенности кабинета, требования к мебели, температурный режим помещения, проветривание помещения, уровень шума, место и длительность применения ТСО и др. Динамическая организация урока: физкультминутка, дыхательная гимнастика, глазная гимнастика, поза обучающегося во время урока. Психологический подход при проведении урока: учет индивидуальных особенностей, учет темперамента обучающихся, умение работать с различными группами обучающихся, дифференцированный подход. Психологический климат урока: эмоциональность урока, доверительный подход к студентам, эмоциональная разрядка на уроке, создание ситуации успеха. Некоторые педагогические знания: чередование видов деятельности, различные методы и их чередование, плотность урока, определение утомления обучающихся, умение оценить формирование внимания и мышления, умение оценить уровень работоспособности. Формирование ЗОЖ и культуры здоровья на уроках: включение в учебные программы вопросов здоровья, постановка воспитательной задачи по привитию культуры здоровья.

• Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

• Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту и возможностям обучающихся.

• Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

• Активность — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления. Надо стараться, чтобы каждый обучающийся сформировал ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым преподавателем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации обучающегося.

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

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;

*Сидя за компьютером, ребенок вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы...*

- Воздействие электромагнитного излучения;

*Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение...*

- Утомление глаз, нагрузка на зрение;

*Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения...*

- Перегрузка суставов кистей;

*Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...*

- Стресс при потере информации;

*Если компьютер «зависает», в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна...*

- Психические расстройства.

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

Во всех компьютеризированных странах признано, что работа человека, сидящего за компьютером - одна из самых напряженных и утомительных. В некоторых странах работа оператора ЭВМ внесена в список 40 работ, наиболее вредных для здоровья. 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 обучающийся приступил к занятиям с использованием компьютера. В своей работе мы стараемся использовать 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 студентов.
3. Создание комфортного психологического климата.
4. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
5. Чередование различных видов деятельности на уроке.
6. Использование аудиовизуальных средств обучения.

Уроки с использованием компьютеров мы стараемся организовать в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей студентов.

Изучение дисциплин информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью растущему организму, чем на обычном уроке. Мы стараемся на уроке по максимуму использовать способы и приемы преподавания, выполняя которые можно создать условия для максимального сбережения здоровья обучающегося.

Ну конечно одно из самых главных условий *-* это условия работы. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель. Все это соблюдается у нас в колледже. Компьютеры установлены в соответствии с нормами. Стены светлых тонов, оборудованы жалюзи. В кабинете всегда светло и свежо. Студенты, заходя в такой кабинет, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу. Моей основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение урока.

После звонка, во время организационного момента, при создании рабочей обстановки в классе, стараюсь уловить психологическое состояние каждого студента: ведь неизвестно с какими проблемами он пришел из дома или ушел с предыдущего урока, с кем успел поссориться на перемене, на кого обидеться. Для каждого студента находится доброе слово и полезный совет. Созданный таким образом благоприятный эмоциональный климат сохраняется на протяжении всего занятия.

На наш взгляд, очень интересным являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность обучающихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Студент, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ему утомить свой организм.

Ведь, как известно, лучший вид отдыха – смена деятельности.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья обучающихся и эффективной работы на уроке мы, обязательно проводим динамические паузы, физкультминутки, минутки релаксации. Это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий. В системе используем физические упражнения, которые в разное время получали на курсах или находили в литературе:

Например:

На вдохе - ноги всегда 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 мы рекомендуем студентам в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, отводить взгляд вдаль на несколько секунд. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

На уроках необходимо выполнять простейшие упражнения для глаз, которые необходимо включать в физкультминутку при работе за компьютером, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Это следующие упражнения:

1. Вертикальные движения глаз «вверх – вниз»;
2. Горизонтальные «вправо – влево»;
3. Вращение глазами по часовой стрелке и против;
4. Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Зарядка для глаз обязательно имеет свое место перед и после окончания работы за компьютером, причем она проводиться, не всегда стандартно: мы предлагаем студентам не только инструкции по снятию утомления глаз, но и стереограммы. Они, как известно, рекомендованы людям, много работающим за компьютером. С их помощью укрепляются глазные мышцы, великолепно снимается усталость глаз. В интернете количество стереограмм не ограничено, да и программ для их создания предостаточно.

На своих уроках также особое внимание уделяем одному из принципов развивающего обучения: включаем в процесс обучения не только рациональную, но и эмоциональную сферу. В нейрофизиологической и нейропсихологической литературе широкое распространение получила теория функциональной ассиметрии мозга, которая в общем понимании трактуется так, что правое полушарие – это все художественное, интуитивное, а левое – рационально-логическое. Поэтому в основу когнитивного стиля личности положена концепция функционального доминирования работы левого и правого полушарий и связанных с этим особенностей «предпочтений» восприятий. Необходимо учитывать, что правое полушарие воспринимает всю новую информацию, передает ее в левое полушарие, оставляя себе копию в виде образов. Возникает проблемная ситуация. Обучающиеся, выдвигают гипотезу (интуиция). В этот момент работает правое полушарие. Затем предлагаем студентам объяснить это явление (например, радугу). И здесь включается логическое мышление. Эта цикличность приводит к левополушарной гармонизации. Оба полушария в работе. Эта технология является здоровьесберегающей, потому что она развивает оба полушария. Или можно провести такое упражнение: Для гармонизации двух полушарий предлагаем студентам вначале медленно, а потом в более быстром темпе левой рукой взять правое ухо, а правой рукой взять левое ухо. Выполнять упражнение нужно несколько раз и в системе. Это снимает психологический стресс, улучшает гармонизацию полушарий.

Перед контрольной работой или зачетом предлагаем студентам на перемене (на доске или листке бумаги) рисовать, писать формулы, чертить схемы и т.д. Это позволяет заметно снять внутреннее напряжение перед контрольной работой.

Некоторым студентам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Не следует забывать также, что творческий характер образовательного процесса является крайне необходимым условием здоровьесбережения. Ведь включение студента в творческий процесс не только способствует развитию личности, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе.

Следовательно, возникает необходимость увлечь обучающихся творческой деятельностью, добившись их личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели.

Целенаправленное, управляемое со стороны преподавателя развитие творческих способностей при помощи системы познавательных прикладных задач приводит к тому, что студентов появляется интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения. Они соприкасаются также и с эстетической стороной умственного труда, когда они учатся сравнивать несколько способов решения одной задачи, как по правильности, рациональности, так и по «красоте» – простоте, изяществу, лаконизму.

Немаловажную роль играют для здоровьесбережения и положительные эмоции, которые получает обучающийся на уроке.

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

**Второй прием –** возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и студентами. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса (рефлекс – это реакция организма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль студента, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.

**Третий прием** – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются «очень трудные», таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.

**Четвертый прием** – совместное с преподавателем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам. Для того чтобы научить студентов заботиться о своём здоровье, часто на уроках рассматриваем задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «правильное питание», «здоровый образ жизни» и др.

Включая, в дисциплины хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии стараемся сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у студентов бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес обучающихся к предметам. Необходимо планировать вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни. Например:

* Составление и редактирование текстов, посвященных здоровому образу жизни;
* Составление графиков и диаграмм;
* Разработка презентаций, плакатов, эмблем;
* Поиск информации в интернете и разработка Web – страниц;
* Разработка презентаций для других дисциплин, где можно широко освещать вопросы здоровья. При этом происходит осуществление межпредметных связей и интегрированного обучения.
* Осуществление проектной деятельности обучающихся индивидуальной и групповой.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Вот здесь необходимо применять разнообразные элементы рефлексии, причем, если она была проведена в начале урока и в конце, то сразу видна оценка уроку, причем выставленная группой в целом.

Для рефлексии содержания учебного материала, мы предлагаем учащимся продолжить фразу: Своей работой на уроке: «я доволен», «не совсем доволен», «я не доволен, потому что...»; Сегодня на уроке: «я научился...», «было интересно...», «было трудно...», «больше всего мне понравилось…».

Это позволяет сделать выводы по уроку для себя каждому и, нам, как преподавателям, особенно необходимо!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, которые мы используем на уроках способствуют укреплению и сохранению здоровья обучающихся. Развивают творческий потенциал студентов, снимают стресс и повышают интерес к урокам.

Мы считаем, что внедрение здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - ведет к снижению заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективе.

В заключение хотелось бы напомнить, здоровье нельзя улучшить, его можно только сберечь!

Берегите себя и своих обучающихся!

**Список литературы:**

1. Аветисов Э.С. «Охрана зрения у детей» – М.: «Медицина», 2015 – 296 с.
2. Безрукова В. С. Все о современном уроке в колледже: проблемы и решения. – М.: Сентябрь, 2014. – 160 с.
3. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: Методическое пособие. / Под ред. Э.Н. Вайнера. – М.: Просвещение, 2014. – 185 с.
4. Вострокнутов И.Е. «Почему устают глаза при работе на компьютере» ИНФО. – 2015, №1.
5. Запрудский Н. И. Современные школьные технологии: Пособ. для учителей. – Мн., 2013. – 288 с.
6. Леонова Л.А., Макарова Л.В. Компьютер и здоровье ребенка. – М.: Вентана-Граф, 2013.
7. Лапина О. А., Степанов В. М., Макаровская А. П. «Организация единого воспитательного пространства в колледже» М.:«Модэк», 2015.