

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Рыжова Елена Александровна

учитель информатики

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина»

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. Здоровье — состояние полного физического, душевного (эмоционального) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. [1]

Здоровьесберегающая среда в условиях дистанционного обучения имеет огромное значение для устойчивого иммунитета и сохранения здоровья обучающихся. Качество здоровьесберегающей среды во много зависит от компетентности и ответственности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся. Перед педагогами стоит задача формирования «отзывчивой» виртуальной среды обучения, способствующей созданию комфортного, психологически-здорового климата в реализации образовательных целей и задач. В соответствии с данными требованиями, педагогам рекомендуется уделить пристальное внимание здоровьесберегающим технологиям. Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Основные здоровьесберегающие технологии, применяемые при организации дистанционного обучения отображены в схеме (рис.1):



Рис.1. Основные здоровьесберегающие технологии, применяемые при организации дистанционного обучения

Важным моментом, несомненно, является соблюдение санитарных норм и правил охраны труда (табл.1).

Табл.1. Соблюдение санитарных норм и правил охраны труда

Приемы здоровьесберегающих технологий		
<u>Длительность занятий</u>	Продолжительность дистанционных занятий	рекомендуется сократить до 30 минут
	<i>В соответствии с Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и (или) по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утв. Минпросвещения</i>	

	<i>России 19.03.2020 № ГД-39/04)</i>
<u>Непрерывная длительность фиксации взора на экране монитора</u>	Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора, не должна превышать: для обучающихся 1-4 классов – 15 мин; для обучающихся 5-8 классов – 20 мин; для обучающихся 9-11 классов – 25-30 мин (на 2-м часу работы – не более 20 мин). <i>Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»</i>

Также, при организации учебного занятия в дистанционной форме необходимо включить элемент физической активности. Работа за компьютером или планшетом вынуждает тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. Любая поза при длительной фиксации вредна для опорно-двигательного аппарата, а именно для суставов и позвоночника (табл.2).

Табл.2. Физическая активность

Приемы здоровьесберегающих технологий	
<u>Выполнение физкультминуток</u>	• Демонстрация интерактивной гимнастики в соответствии с возрастом; • Физкультминутки (динамические паузы) по окончании первой части учебного занятия (1-2 мин.); • Профилактическая гимнастика по окончании занятия, в целях профилактики общего утомления, нарушения осанки и др.
<u>Снятие</u>	• Демонстрация интерактивной гимнастики со звуковым

<u>напряжения с органов зрения</u>	сопровождением; • Применение стереограмм <i>Разглядывание таких картинок снимает усталость с глаз, является хорошей тренировкой не только для зрения, но и для интеллекта, познавательных способностей.</i> • Смена видов деятельности <i>Устный фронтальный опрос, объяснение нового материала, беседа, просмотр видеоролика, работа с тренажерами, выступление с небольшим сообщением по теме.</i>
------------------------------------	---

Для предупреждения развития переутомления обязательным мероприятием со стороны родителей и педагогов является обеспечение благоприятного микроклимата помещения (табл.3).

Табл.3. Обеспечение благоприятного микроклимата помещения

Приемы здоровьесберегающих технологий	
<u>Питание</u>	• Организация сбалансированного горячего питания; • Соблюдение режима приема горячей пищи.
<u>Наличие отдельного рабочего места</u>	• Организовать постоянное рабочее место для обучающегося; • Исключить посторонние предметы, мешающие работе и отвлекающие внимание; • Предоставить быстрый доступ к необходимым учебным принадлежностям.
<u>Световой и тепловой режим</u>	• Соблюдение режима проветривания; • Обеспечение освещения помещения (возможность регулировки интенсивности света); • Использование жалюзи от солнечных бликов на экране монитора (при необходимости).
<u>Влажная уборка</u>	• Проведение влажной уборки комнаты, где находится рабочее место обучающегося.

<u>Регулируемая мебель</u>	• Мебель должна соответствовать росту (при необходимости использовать регулировку по высоте).
----------------------------	---

Немаловажным моментом являются организационно-педагогические и психолого-педагогические технологии, которые определяют структуру учебного занятия, связаны с непосредственной работой педагога, с психологическим климатом урока. Создание благоприятного психологического климата на занятии, его поддержка в течение всего учебного процесса способствуют предотвращению состояния переутомления и снятию нагрузки (табл.4).

Табл.4. Организационно-педагогические и психолого-педагогические технологии

Приемы здоровьесберегающих технологий	
<u>Обеспечение благоприятного психологического комфорта</u>	• В начале занятия необходимо настроиться на работу, создать позитивную мотивацию, проверить готовность учебных принадлежностей, привести в порядок рабочее место; • В течение всего занятия поддерживается доброжелательная обстановка, спокойная беседа, тактичное исправление допущенных ошибок, поддержка, уместный юмор, создание ситуаций успеха; • Проведение рефлексии по окончании занятия.
<u>Распределение нагрузки</u>	С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа дистанционного занятия, которые характеризуются продолжительностью, объемом нагрузки и отличаются эффективностью работы: • 5-15-я минуты – КПД 80%; • 15-25-я минуты – КПД 60-40%; • 25-30-я минуты – КПД 10%. <i>Следовательно, новый материал лучше изучать до 15-й минуты урока, с 15-й по 25-ю – разъяснение возникающих</i>

	<i>вопросов, закрепление материала, а заключительную часть занятия оставить для просмотра дополнительных материалов, видеороликов, занимательной информации и подведения итогов.</i>
<u>Профилактика переутомления</u>	• Не допускать использование на одном занятии более двух видов электронных средств обучения; • Чередовать различные виды учебной деятельности. <i>Рекомендуется использовать 4-7 разнообразных видов деятельности с интервалом их смены 5-7 мин., с целью поддержания интереса к изучаемому материалу, режима динамичности обучения;</i> • Учитывать особенности восприятия информации. Необходимо задействовать все каналы восприятия: слуховой, зрительный.
<u>Проведение инструктажа</u>	• Проведение инструктажа по ТБ на каждом занятии; • Применение разнообразных форм инструктажей: опрос, диалог, видеоролик, мультфильм, викторина; • Воспитываем ответственности свое здоровье.

Таким образом, ученик здоров:

- физически, если умеет преодолевать усталость, распределять нагрузку;
- социально, когда он коммуникабелен, общителен;
- эмоционально, если уравновешен, способен контролировать эмоции;
- интеллектуально, когда проявляет умственные способности, внимательность, наблюдательность, самостоятельность;
- нравственно – честен, самокритичен.

Цель педагога – обеспечить школьнику условия сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания и умения в повседневной жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>

2. <http://docs.cntd.ru/document/901865498>
3. <http://www.arz-school2.ru/uchitelyu/24-teacher/ryzhova-elena-aleksandrovna/270-kabinet.html>
4. <http://docs.cntd.ru/document/902256369>