

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ**

*Баишланова Ирина Анатольевна,*

*преподаватель биологии*

*ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»*

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своем будущем, у вас, его не будет...»

Наше будущее – это наши дети. Оказывается, детям, чтобы прочно усвоить знания и избежать пика усталости от занятий в наш интенсивный информационный век, нужна готовность номер один для восприятия знаний. Созданы ли нами условия для полноценного восприятия детьми этих знаний?

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности и становятся одним из главных средств адаптации человека к жизни в информационном обществе. Комплексная информатизация образования может рассматриваться как процесс обеспечения в образовательной системе условий для формирования информационной культуры как педагогов, так и школьников, в результате использования в процессе обучения компьютерной техники как основного атрибута современных образовательных технологий. Но, как всякий новый этап в развитии общества, информатизация несет с собой и новые проблемы. Выдвижение проблемы здоровьесбережения в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья.

Состояние здоровья современного человека зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Понятно, что выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества [1].

С применением современных информационно-коммуникативных технологий, усиливается нагрузка на организм подрастающего поколения и порождает остроту проблем здоровьесбережения. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современного образования. Установление гармоничной связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению [4].

В качестве актуализации проблем здоровьесбережения обучающихся в условиях информатизации, было проведено анкетирование среди студентов младших курсов. Было опрошено 73 респондента 15-17 лет.

Среди множества проблем применения компьютера следует особо выделить одну – валеологические аспекты влияния компьютера на психосоматическое здоровье человека. И решена она может быть исключительно на основе комплексного подхода, учитывающего целый ряд факторов: педагогических, медицинских, технических, организационных.

Проблема охраны здоровья студентов на занятиях в компьютерных классах – это, прежде всего, вопросы формирования у обучающихся адекватного восприятия новых, особых условий своей деятельности в компьютерном классе. Следует отметить, что подавляющее большинство (83%) студентов младших курсов, не представляют своей жизни без использования компьютера, Интернета, но при этом 92 % считают работу за компьютером небезопасной для своего здоровья.

Только понимание здоровья как сложной многоуровневой системы, в которой физиологические аспекты тесно взаимодействуют с социальными, позволит увидеть несостоятельность утверждений о том, что компьютер

представляет некую угрозу для здоровья студентов в процессе обучения, являясь исключительно негативным фактором.

Основные составляющие проблемы информатизации, определяющиеся, прежде всего, физиологическими особенностями работы человека за компьютером и параметрами технических средств («человеческая» и «техническая») – тесно переплетены и взаимосвязаны [2].

В настоящее время 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 и работа за компьютером по установленным правилам не должна превышать 50% продолжительности рабочего дня. Наибольшая частота функциональных изменений в организме отмечается со стороны органов зрения, дыхания, костно-мышечной и нервно-психической систем. По результатам опроса 90 % обучающихся колледжа 15-17 лет, при продолжительной работе за мониторами отмечают повышенную утомляемость (63%), боли в области затылка, шеи (54%), слезотечение, жжение или боли в области глаз (71%), онемение конечностей (36%), раздражительность, сонливость (57%). Во время продолжительной работы за компьютером, студенты не выполняют упражнения для снятия усталости и напряжения глаз и опорно-двигательного аппарата.

Адаптация колледжа к информационному веку заключается в организации учебного процесса, не наносящего вреда здоровью участников, в поиске перспективных образовательных систем. Прежде всего, педагог должен быть достаточно компетентным в вопросах возрастных особенностей своих воспитанников. Важно предупредить любое возможное отклонение в состоянии здоровья обучающегося, если такое может случиться при использовании конкретных методов и приемов обучения.

Быстрый скачкообразный темп роста и развития школьника уже с первого класса приводит к несоответствию между структурой и функцией органов и систем, поэтому организм становится чрезвычайно чувствительным

к неблагоприятным факторам внешней среды, к которым можно отнести ограничение двигательной активности, статические нагрузки, психические напряжения, связанные с учебной деятельностью.

В школьном возрасте продолжается рост и окостенение почти всех 206 костей скелета, остающихся в ряде участков хрящевыми. Особенно активно идет формирование костей таза, кисти, предплечья. Позвоночные хрящи остаются еще мягкими, эластичными. Очень чувствителен к воздействиям деформирующих факторов позвоночный столб, в котором костная основа еще окончательно не сформирована.

Мышечный комплекс, составляющий брюшной пресс, состоит из анатомически сформированных мышц, но их фасции и сухожилия еще развиты слабо. Необходимо следить за тем, чтобы мышцы шеи, груди и поясницы, а также межпоперечные мышцы и связки позвоночного столба образовали своего рода «естественный мышечный корсет». С годами у детей укрепляются мышцы спины и живота, преобразуется форма грудной клетки: из округлой, свойственной детям более раннего возраста, она становится уплощенной в переднезаднем направлении. Все эти особенности детей школьного возраста очень важно учитывать при посадке ребенка перед компьютером. Нас, конечно же, беспокоит та сидячая поза, которая увеличивает статистическую нагрузку и снижает и без того низкую двигательную активность современного ребенка. Осанка – это положение, которое принимает тело, когда человек сидит за компьютером. Правильная осанка необходима для профилактики заболеваний шеи, рук, ног и спины. На вопрос: «Оборудовано ли ваше рабочее место специальной мебелью?», только 38% опрошиваемых ответили положительно.

Необходимо так организовывать рабочее место, чтобы осанка была оптимальной, что снизит риск нарушений и отклонений в состоянии здоровья и развитии растущего организма школьника. Необходимо всегда помнить о правилах правильной посадки обучающихся за рабочим столом. Для улучшения осанки можно использовать специальные упражнения,

повышающие выносливость и продуктивность работы за компьютером, которые необходимо выполнять в любое время и в любом месте. Исследователи из Техасского университета предлагают стратегию под названием «20-20-20-20». Суть заключается в том, что человеку, работающему за компьютером, необходимо делать перерыв каждые 20 минут и в течение 20 секунд рассматривать объекты, расположенные от него на расстоянии 20 футов (около 6 метров). При этом необходимо моргать около 20 раз. Они помогают поддержать физическую форму и незаметно становятся естественным способом выполнения работы – здоровым и безболезненным. Самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу [3].

Реализацию принципа здоровьесбережения следует понимать как задачу, включающую не только охрану здоровья обучающихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье. Только совместные, скоординированные усилия педагогов, студентов и их родителей, направленные на реализацию принципа здоровьесбережения, способствует максимальному снижению негативного воздействия компьютера на организм детей при использовании информационных технологий.

#### Список литературы:

1. Димова А.Л. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: их влияние на здоровье пользователей / А.Л. Димова, А.А. Бакушин // Ученые записки / Ин-т информ. образования, Рос. акад. образования. – М., 2009. – Вып. 28. – С. 276-281
2. Здоровьесберегающий потенциал профильного обучения: учебно-методические материалы и программы элективных курсов / Авт.-сост., науч.ред. Т.В. Черникова. – М.: АПКиППРО, 2005. – 192с

3. Игнатъев А.В. Факторы здорового образа жизни// справочник медика. 2010. №3. С.60-63.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.