**Информационно-коммуникационные технологии и здоровье детей**

***Кроха Н.В.,***

*г.Новокузнецк, Кемеровская обл.*

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Чтобы помочь современному школьнику учитель должен владеть современными педагогическими технологиями, но какую бы технологию не выбрал учитель, он должен помнить о том, что она должна быть направлена на сохранение здоровья детей.

Поэтому о здоровье ребенка необходимо подумать еще задолго до того, как школьник 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 по информатике, вообще.

Опыт практической деятельности выявил 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.

Современные средства информационно-коммуникационных технологий дают возможность повышения эффективности и качества образования, играют большую роль в формировании новой системы образования. Они способствуют интенсивности и результативности обучения. Использование школьниками в своей деятельности компьютера оказывает существенное влияние на различные стороны их психического развития. Проявляются во всей полноте такие процессы, как мышление, представление, восприятие, память.

Влияние компьютера на подростков очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности, а умение пользоваться интернетом может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

Использование информационно-коммуникационных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. Использование компьютера для тести­рования учащихся дает возможность чередовать различные виды работ.

В то же время с применением современных информационно-коммуникационных технологий усиливается нагрузка на организм школьника и обостряет проблемы здоровьесбережения:

* увеличение физической и эмоциональной нагрузки на школьников,
* расширение содержания и теоретизация обучения,
* усложнение изучаемых средств и технологий,
* профилизацией школьного курса информатики,
* нанесение вреда психическому здоровью обучающихся, связанного с большими объемами и видовым составом информации, доступ к которой осуществляется посредством телекоммуникационных сетей, возможной некорректностью, противоречивостью и недостоверностью подобной информации.

На уроках и во внеурочной работе учитель решает задачи, связанные с проблемой здоровья учащихся, фиксируя при этом свое внимание не только на учащихся, но и на условиях проведения занятий.

Основной источник высокочастотного электромагнитного поля - отклоняющая электромагнитная система кинескопа. В мониторах такое излучение наиболее сильно сзади и вверху монитора. У жидкокристаллических мониторов одним из недостатков является маленький угол обзора для качественного изображения, отклоняясь от него, человек видит нечеткую картинку. Это вредит зрению.

Человеческий глаз приспособлен к тому, чтобы постоянно менять фокусировку, разглядывая мир вокруг себя. А при работе за компьютером, когда глаза постоянно смотрят в одном направлении, мышцы, управляющие глазными яблоками, ослабевают. Работая за монитором, человек гораздо реже моргает. Это приводит к пересушиванию коньюктивы глаза. Появляется резь и ощущение «песка в глазах». Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером я рекомендую учащимся 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.

Известно, что длительность активного внимания у школьников намного меньше, чем у взрослых. Утомившись, обучающиеся  плохо усваивают материал, отвлекаются, нарушают дисциплину. Стараясь расслабиться, неправильно сидят за столом, что приводит к нарушению осанки. Для предупреждения утомления целесообразно проводить необходимый отдых в виде физических упражнений. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой учащихся.

Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке, обязательно провожу динамические паузы, физминутки. Физкультминутки - это неотъемлемая часть здоровьесберегающих технологий.

Не следует забывать также, что творческий характер образовательного процесса является крайне необходимым условием здоровьесбережения. Ведь включение школьника в творческий процесс не только способствует развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

Целенаправленное, управляемое со стороны преподавателя развитие творческих способностей при помощи системы познавательных прикладных задач приводит к тому, что у школьников появляется интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения.

Всем школьникам должно быть указано на опасности, которые могут возникнуть при неограниченном использовании компьютера.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

* статичность позы в течение длительного времени;
* усталость кистей рук при отсутствии специального стула с подлокотниками;
* повышенная нагрузка на зрение;

Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом, — это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе.

Рост гиподинамии современных школьников является фактором, способствующим развитию заболеваемости. Поэтому важна профилактика так называемых «школьных» болезней.

Кроме всех вышеперечисленных вредных факторов увлечения компьютером, в настоящее время появилась «компьютерная зависимость».

К первым признакам развития такой зависимости у школьника относятся следующие:

* потребление пищи, приготовление уроков у компьютера;
* пропуски школьных занятий ради времяпрепровождения за компьютером;
* после возвращения из школы ребенок сразу садится за компьютер;
* пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
* конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Большинство учащихся старших классов не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводят за компьютером слишком много времени, что может привести к возник­новению различных заболеваний, в том числе психических. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случаются и нервные заболевания.

Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах. Длительные и устойчивые изменения, как правило, приносят вред организму.

Всем хорошо известно о пагубном воздействии на психику подростков компьютерных игр. В 2009 году моими учениками было произведено анкетирование среди учащихся 8-11 классов на выявление старшеклассников, «живущих» в Интернете. На основе этих выводов была написана научная работа «Влияние компьютерных игр на здоровье человека». Мы сделали неутешительные выводы:

1. Обучающимся с признаками «компьютерной зависимости» необхо­дима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, неудовлетворенность, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т. п.
2. Необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете.
3. Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр. Но даже если игра или программа ориентирована на возраст, нельзя просто запустить ее на компьютере и оставить ребенка с ней наедине. Даже самые лучшие компьютерные игры и программы делают жизнь однобокой, а развитие - неполноценным.

На мой взгляд, наиболее интересными являются проблемный метод и метод проектов. Они всегда ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся через организацию индивидуальной, парной, групповой форм работы. Ученик, анализируя фактический материал и оперируя им, расширяет и углубляет знания при помощи ранее усвоенной информации. А поэтапная смена деятельности данных методов не дает ребенку утомить свой организм. При составлении программ с использованием таких форм работы для ребят расширяются возможности выполнить ее успешно, формируются навыки коллективной работы, растет уверенность в собственных силах. Во время совместной работы оказание дозированной помощи при затруднениях создает дополнительные условия для успеха.

Такие формы работы с учащимися помогают избежать однообразия на уроках, монотонности и преждевременной усталости. Ведь, как известно, лучший вид отдыха - смена деятельности.

Все выше перечисленные факторы и многие другие приводят к тому, что на сегодняшний день педагогам при использовании информационно-коммуникационных технологий бесспорна необходимость здоровьесберегающих технологий и методик на своих уроках, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формированию потребности умения и решимости творить свое здоровье.

**Литература**

1. Доклад о состоянии здоровья детей в Российской Федерации (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.)//Медицинская газета.-2006.-№30.-с.15-18.
2. Открытый класс сетевые образовательные сообщества [Электронный ресурс] - Режим доступа :http://www.openclass.ru/portfolios/33498
3. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.htm
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.shkolnymir.info/content/view/258/57/