МИНИСТЕРСТВО образования и науки Российской Федерации

Министерство образования Московской области

Государственное АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ образовательное учреждение Московской области «ЕГОРЬЕВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**ПРОГРАММа**

**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках информатики и икт**

Автор:

Образцова Татьяна Ивановна,

преподаватель информатики ГАПОУ МО ЕПЭТ

Программа рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательного цикла

протокол № 1 от «29» августа 2014 года

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.А. Савостьянова/

Егорьевск 2014

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| Цель и задачи программы | **3** |
| обоснование программы | **3** |
| содержание | **4** |
| Система контроля знаний обучающихся на уроках информатики | **7** |

**Программа**

**Здоровьесберегающие технологии на уроках информатики**

**Здоровье – это не всё,**

**но всё без здоровья – ничто.**

**Сократ**

**Цель и задачи программы**

 Создание педагогических условий для сохранения и развития здоровья обучающихся 1-2 курсов на основе выработки и закрепления здоровьесберегающих психофизиологических навыков на уроках информатики.

Основные задачи учебной работы:

* Формирование у обучающихся современного уровня знаний по предмету.
* Формирование навыков здорового образа жизни, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Здоровьесбережение образовательного процесса осуществляется по следующим разделам и направлениям:

* поддержание  в кабинете обоснованных санитарно-гигиенических условий, от чистоты и освещённости до дизайна;
* физиологически грамотное построение уроков с использованием в их процессе оздоровительных мероприятий, строгая дозировка учебной нагрузки;
* создание психологически комфортной среды в процессе обучения;
* использование современных педагогических технологий в процессе обучения (в том числе здоровьесберегающих).

**I. Обоснование программы**

1.1. Описание проблемы.

Здоровье подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Техникум как социальная среда, в которой подростки находятся значительное время, нередко создаёт для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью обучающегося, характером эмоционального фона и другими факторами. Обучающемуся приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Таким образом, одной из актуальных практических задач техникума является создание комфортной, экологичной, психологически здоровой образовательной среды для обучающихся путём внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации подростков.

В решении этой задачи может помочь внедрение в образовательный процесс коррекционно - развивающих пауз на уроках и новой обучающей, оздоровительной технологии игрового компонента посредством компьютерной техники.

**II. Содержание**

2.1. Содержание программы.

Конечная цель: создание педагогических условий для сохранения и развития психофизиологического здоровья подростков на основе выработки и закрепления здоровьесберегающих психофизиологических навыков.

Таблица 1

**Материал по здоровьесбережению на уроках информатики на 1-2 курсах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Компонент здоровья** | **Темы** | **Содержание материала по здоровьесбережению** |
| **1 курс** |
| 1 | Физическое здоровьеДуховно-нравственное здоровьеЭкологическое здоровье | Медиабезопасность. Введение. Структура информатики | Инструктажи по охране труда при работе в кабинете информатики, при работе на ПЭВМ, по пожарной безопасности, электробезопасности |
| 2 | Хранение информационных объектов различных видов на различных носителях | Анализ правил безопасного хранения информации |
| 3 | Передача информации между компьютерами. Защита информации   | Роль технических средств |
| 4 | Алгоритм – модель деятельности   | Модель правильного поведения человека |
| 5 | Компьютер: аппаратное и программное обеспечение | Проект «Виды компьютерной техники в жизни человека» |
| 6 | Линии связи, их основные компоненты и характеристики. Локальная сеть. Электронная почта. Интернет-ресурсы | Влияние состояния информационных  ресурсов на организм человека. |
| 7 | Создание документов средствами Microsoft Office | Создание рисунков, открыток, плакатов с использованием растровой и векторной графики на темы «Здоровый образ жизни», «Компьютер», «Красные даты календаря», «Охрана окружающей среды». |
| 8 | Создание документов средствами Microsoft Office | Создание презентаций на темы «Охрана труда на производстве», «Экология», «ЗОЖ», «Компьютер и здоровье», «Мир вокруг нас» |

|  |
| --- |
| **2 курс** |
| 1 | Физическое здоровьеДуховно-нравственное здоровьеЭкологическое здоровье |  |  |
| 2 | Информационные ресурсы Интернет | Безопасный Интернет.Действие INTERNET на развитие  человека |
| 3 | Web-сайт | Составление практических заданий по теме «Здоровье и компьютер» |
| 4 | Базы данных и СУБД   | Разработка информационной системы для хранения данных о состоянии здоровья группы |
| 5 | Электронные таблицы Microsoft Excel  | Составление задач, связанных  с выбором действий в зависимости от условий поставленных задач (здоровье, экология, интегрированные) |
| 6 |  | Создание документов средствами MS Word, MS PowerPoint | Создание презентаций в соответствии с техническим направлением профессиональной деятельности, «Экологические проблемы», «Как прекрасен этот мир» |
| 7 | Социальная информатика | Социальные проекты « Жизнь без вредных привычек». |

При составлении тематического планирования я предусматриваю здоровьесберегающие компоненты, исходя из таблицы №1. На уроках, в зависимости от содержания учебного материала, планируются вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, а также снижение перегрузок учебным материалом и домашними заданиями. Стараюсь достаточно часто менять виды работ обучающихся: фронтальный опрос, компьютерное тестирование, выступление с докладами, работа за ПК (выполнение практической работы), работа с книгой, работа с опорным конспектом.

Содержание уроков информатики составляют устные и письменные задачи, упражнения. Однако их необходимо связать со здоровьем обучающихся, не только физическим, но и психическим, духовно-нравственным и экологическим. А эта связь осуществляется, прежде всего, через содержание заданий, как помещённых в учебниках, так и тех, которые составляю я.

**Основные вредные факторы при работе за компьютером:**

* Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени.

Дли тельное неизменное положение тела у пользователя ПК, вызывает мышечно-скелетные нарушения.

* Воздействие электромагнитного излучения.
* Утомление глаз, нагрузка на зрение.

Пользователь ПК читает не отраженные тексты, как при обычной работе с бумагой, а смотрит на источник света — монитор. Его глаза перебегают с листа на экран и обратно. Тысячи раз в день наше зрение должно перестраиваться с одного способа чтения на другой.

* Перегрузка суставов кистей.
* Стресс при потере информации.
* Психические расстройства.

При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми подросток ищет то, что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере.

Одной из моих основных задач является сохранение здоровья обучающихся. На уроках информатики это соблюдение санитарно-гигиенических норм: организация рабочего места, гигиенические требования к правильной посадке обучающихся организация режима работы.

1. Требования к монитору:

- количество цветов не менее 256;

- размер зерна не более 0,28 мм;

- возможность регулировки яркости и контраста изображения.

2. Монитор должен находиться на расстоянии не менее 60 см от глаз.

3. Освещение рабочего места не должно вызывать блики на экране монитора. В тоже время оно должно быть достаточным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы, с которыми работаем.

4. Чаще протирать экран монитора.

Кроме этого, для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- упражнения для глаз и пальцев рук через каждые 20-25 минут  работы;

- сквозное проветривание помещений во время перерывов (при отсутствии в нем учащихся);

- оптимальный тепловой режим;

- физкультурные паузы в течение 3-4 минут во время перерывов;

- физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия локального утомления выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости.

Здоровьесберегающие технологии находят отражение и в проектной деятельности обучающихся. На уроках информатики обучающихся создают проекты на темы:

- «Вредные привычки»

- «Режим дня»

- «Экстремальные виды спорта»

- «Спорт и здоровый образ жизни»

- «Компьютер и здоровье»

- «Интернет безопасность» и т.д.

**Ожидаемые результаты**

После проведения уроков, в которых чередуется и вид деятельности обучающихся, и способы преподнесения информации (зрительная, слуховая) с физкультурными паузами, я уверена перегрузок на уроке не будет. А создание благоприятной атмосферы в начале и в конце урока, через улыбку, будет способствовать хорошему настроению обучающихся, как на самом уроке, так и после него.

Применение на уроках физкультминутки, которая повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность, будет способствовать хорошему темпу урока, непереутомляемости и хорошему настроению.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объёмом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний обучающимися в течение урока такова:

5-25 минута – 80%

25-35 минута - 60-40%

35-45 минута – 10%

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы обучающиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Если правила здоровьесбережения недостаточно учитываются в организации и содержании самого процесса обучения, то возникает умственное переутомление обучающихся.

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас, преподавателей, зависит состояние здоровья и душевного состояния обучающихся.

Известно, что урок оказывает серьёзнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье обучающихся.

**III. Система контроля знаний обучающихся на уроках информатики**

**Типы контроля знаний**

В зависимости от того, кто осуществляет контроль за результатами деятельности обучающихся, выделяют следующие три типа контроля:

Внешний (осуществляется преподавателем над деятельностью обучающегося);

Взаимный (осуществляется обучающимися над деятельностью друг друга);

Самоконтроль (осуществляется обучающимся над собственной деятельностью).

В процессе контроля преподавателем знаний и умений обучающихся выделяют следующие компоненты:

1. Уточнение целей изучения данного отрезка учебного материала и установление конкретного содержания контроля.

2. Оценка результатов учебной деятельности обучающихся.

3. Выбор видов, форм, способов и средств контроля, соответствующих поставленным целям.

**Методы проверки знаний**

Наблюдение; пользование книгой; устный контроль; письменная проверка; практическая работа; дидактические тесты.

**Формы контроля**

Индивидуальный контроль (контроль учителем)

1. Устный опрос.

2. Зачет (устный, письменный).

3. Домашняя работа (контрольная, творческая).

4. Самостоятельная работа (воспроизводящая; реконструктивно – вариативная; эвристическая; творческая)

5. Диктант (компьютерный, цифровой).

6. Контрольная работа, лабораторная работа.

7. Тесты (на бумаге, на ПК).

Взаимоконтроль

1. Устный опрос (в парах, в группах).

2. Проверка самостоятельной работы по эталону (образцу), четкие критерии оценок.

Самоконтроль

1. Используя эталон или опорный конспект, справочный материал.

2. Тестирование.

**Критерии оценки знаний по информатике**

Результат оценки зависит от наличия и характера погрешностей, допущенных при устном ответе или в письменной работе. Среди погрешностей можно выделить ошибки, недочёты и мелкие погрешности. Погрешность считается ошибкой, если она свидетельствует о том, что обучающийся не овладел основными знаниями и умениями и их применением. К недочётам относятся погрешности, свидетельствующие о недостаточно прочном усвоении основных знаний и умений или отсутствии знаний, которые в соответствии с программой не считаются основными. Недочётом также считается погрешность, которая могла бы расцениваться как ошибка, но допущена в одних случаях и не допущена в других аналогичных случаях. К недочётам относятся погрешности, объясняемые рассеянностью или недосмотром, небрежная запись. К мелким погрешностям относятся погрешности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные описки и т.п.

В ОУ России принято оценивать результаты обучения по пятибалльной системе.

Можно пользоваться следующими примерными нормами оценок.

Положительная оценка («3», «4», «5») выставляется, когда обучающийся показал владение основным программным материалом. Оценка «5» выставляется при условии безупречного ответа либо при наличии 1-2 мелких погрешностей, «4» - при наличии 1-2 недочетов. Неудовлетворительная оценка («1», «2») выставляется в том случае, когда обучающийся показал неусвоение основного программного материала.

Оценка за усвоение темы выставляется на основе всех текущих отметок.

Особое значение придаётся оценкам за итоговую контрольную работу или ответы обучающихся на зачётном занятии по всей теме. При выставлении тематической оценки преподаватель может не учитывать текущих отметок, если по результатам тематической контрольной работы или зачёта эти отметки обучающимися не подтверждены (например, неудовлетворительные оценки, полученные за пробелы в знаниях и умениях, которые затем были ликвидированы).

Годовая оценка должна отражать фактический уровень знаний обучающихся на конец учебного года.

В процессе обучения преподаватель обязан комментировать выставляемые оценки на основе критериев, сформулированных в программах.

**Литература**

1. Безрукова В. С. Все о современном уроке в школе: проблемы и решения. – М.: Сентябрь, 2004. – 160 с.

2. Запрудский Н. И. Современные школьные технологии: Пособ. для учителей. – Мн., 2003. – 288 с.

3. Леонова Л.А., Макарова Л.В. Компьютер и здоровье ребенка. – М.: Вентана-Графф, 2003.

4. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: Методическое пособие. / Под ред. Э.Н. Вайнера. – М.: Просвещение, 2004. – 185 с.

5. Примерная программа среднего (полного) общего образования по информатике и информационным технологиям. // Первое сентября: Информатика. – №34. – 2004. – 32 с.