

## **УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ**

Кошкина М.А., Семчук Н.М.

*Астраханский государственный университет,  
Астрахань*

Здоровье - величайшая человеческая ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности; болезнь - ограниченная в своей свободе жизнь. Поэтому одним из важнейших богатств нашего общества надо считать здоровье детей, состояние которого в современных условиях не может не вызвать постоянной тревоги.

Валеология (лат. valeo – здравствовать) – это наука об индивидуальном здоровье человека, его критериях и уровнях. Она преподает правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности. Целью валеологии является вооружить человека научно-теоретическими знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями оздоровления организма. Важную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни. Учитель в школе должен создать благоприятную среду, способствующую укреплению здоровья, привить любовь к природе, так как человек - часть природы и его жизнь зависит от нее.

Основной идеей валеологической работы в школе стало формирование отношения детей к природе здоровья не на принципах приспособления и адаптации, а на формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных факторов.

Наше исследование направлено на разработку методики валеологического воспитания в школьном биологическом образовании. Валеологическое воспитание – целенаправленное формирование у школьников здорового образа жизни. Валеологическое воспитание позволяет сформировать у школьников систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности.

На основе этого мы определяем следующие задачи валеологического воспитания:

1. формирование у школьников понятия «здоровый образ жизни»;
2. формирование у учащихся ценностного отношения к здоровью своему и других людей;
3. развитие понимания школьниками ценностей семьи, ее роли для сохранения физического и нравственного здоровья человека;

4. усвоение правил здорового образа жизни; развитие стремления вести здоровый образ жизни, отказ школьников от вредных привычек.

Широкое внедрение в современный образовательный процесс новых информационных технологий для совершенствования системы образования и повышения компьютерной грамотности учащихся для обеспечения их доступа в глобальное информационное и образовательное пространство не может не вызывать беспокойство за здоровье подрастающего поколения. Компьютеры негативно воздействуют на детский организм: являются источником электромагнитного и электростатического полей, которые в свою очередь усиливают возбуждающие процессы в центральной нервной системе; влияние аэроионного состава воздуха приводит к неудовлетворительному самочувствию, повышенной утомляемости, частым головным болям; влияние на зрение приводит к появлению «пелены» перед глазами, нарушается сон, изменяется психофизическое состояние организма.

Работать с компьютером вредно, как вредно смотреть телевизор, читать, писать и т.д. Но по утверждению специалистов-медиков, работать за компьютером гораздо полезнее, чем писать, так как работа с клавиатурой развивает точки, расположенные на кончиках пальцев и таким образом стимулирует жизненную активность. Компьютер является одним из основных источников информации для детей. Поэтому сейчас МО РФ совместно с Минздравом РФ разрабатывают санитарно-гигиенические нормы для разработки, в том числе и электронного продукта, т.е. того продукта, который делается для школы, который пойдет в Интернет - он должен удовлетворять нормам, которые удовлетворяют развитию здоровья ребенка. Это и размер шрифта, и цветовой фон; например, при разработке первого электронного учебника при выборе наименее вредного экранного фона для ребенка неожиданно оказался черный и на нем цветной шрифт. И при работе с информационными технологиями мы должны думать о том, что они позволяют детям совершить прорыв, значительно ускорить процессы адаптации ребенка к современному миру и его социализации в той среде, в которой мы сейчас оказались. Есть исследования Российской академии образования, которые показывают - работа с Интернетом, с информационными технологиями повышает уровень образовательных достижений ребенка примерно на 30-40%. Одновременно также социологами доказано, что на самом деле культурные потребности ребенка, его образовательные потребности в значительно большей степени удовлетворяются, если он использует эти технологии. Это очень важный показатель при создании комфортных технологических условий для обучения и воспитания в школе, оптимальной организации учебной психологической и физической нагрузки необходимо исходить из законодательного трудового

кодекса о создании рабочих мест, потому что во многом от создания этих условий и от того, в каких условиях находится учитель, зависит образование школьников.

Поэтому мы считаем обязательным ознакомление школьников с правилами работы на компьютере: ограничить время работы за компьютером; использовать компьютер по назначению, а не в игровых целях; использовать меры защиты от электромагнитного и электростатического полей и т. д.