**КРИТЕРИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ЗДОРОВЬЕ­СБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

При организации и проведении занятия необходимо учитывать сле­дующие факторы:

**1.Обстановка и санитарно-гигие­ническое состояние кабинета.**

Учителю необходимо грамотно оформить кабинет, подобрать удоб­ную мебель, обращать внимание на освещённость и отсутствие моно­тонных, неприятных звуковых раз­дражителей, соблюдать воздушно­-температурный режим, постоянно контролировать позу детей, что позволяет избегать перенапряже­ния мышц и способствует лучшему кровотоку и дыханию. Экран мони­тора должен располагаться ниже уровня глаз на 5-10°. Расстояние от учащегося до экрана - 60-70 см.

Организация занятий по учебно­му предмету «Информатика» долж­на соответствовать Санитарным нор­мам и правилам «Требования при работе с видеодисплейными терми­налами и электронно-вычислитель­ными машинами» и гигиеническому нормативу «Предельно допустимые уровни нормируемых параметров при работе с видеодисплейными терми­налами и электронно-вычислитель­ными машинами», утверждённым постановлением Министерства здра­воохранения Республики Беларусь № 59 28.06.2013.

При организации образовательно­го процесса по учебному предмету «Информатику» необходимо прове­сти обучение учеников всех клас­сов правилам безопасного поведе­ния в кабинете информатики, о чём в классном журнале в начале каждой учебной четверти делается запись: «Обучение правилам безопасного поведения в компьютерном клас­се» («ОПБП»).

2.**Число видов учебной деятель­ности.**

Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, самостоятельная работа, решение примеров, задач и так далее. В течение занятия должна произойти смена видов деятельнос­ти не менее трёх раз через каждые 10-15 *мин.* Норма - 4-7 видов за занятие.

**3.Средняя продолжительность и частота чередования видов учебной деятельности.**

Ориентировочная норма чередо­вания видов деятельности на учеб­ном занятии - 7-10 *мин.* Учащиеся чаще утомляются при длительном ограничении двигательной актив­ности, однообразной, монотонной деятельности, даже лёгкой!

Но однообразность занятия или частые смены одного вида деятель­ности на другой также способству­ет утомлению.

**4*.* Использование технологий, име­ющих здоровьесберегающий ресурс.**

Технология личностно-ориентиро­ванного обучения предполагает раз­витие личностных качеств учащихся с помощью учебных предметов. Такой подход создаёт оптимальные усло­вия для самовыражения учащихся.

Технология дифференцированно­го обучения опирается на изучение человека. Её цель - оказать психо­логическую и методическую помощь, чтобы их образовательная деятель­ность была успешной. Эта техноло­гия позволяет учитывать особенно­сти учащихся, создавать условия для их самовыражения, подбирать приё­мы, влияющие на сохранение инте­реса к учебному материалу.

Технология проблемного обуче­ния предполагает постановку раз­вивающей цели, формулирование проблемной ситуации или проблем­ного вопроса, а также поиск вариан­тов решения.

Технология диалогового обучения даёт возможность строить урок на диалоговой основе, то есть превра­тить учебное занятие в пространство эффективного общения. Это означает, что на учебном занятии приоритетны­ми становятся взаимные уважение, понимание, обогащение, дополнение и поддержка.

Игровая технология. Игра - осо­бая форма взаимодействия ребён­ка с миром, она развивает вообра­жение, стимулирует мотивы учебной деятельности, учит принимать реше­ния в различных ситуациях, создаёт комфортные условия для ребёнка как личности, повышает успешность обучения, помогает разобраться в сложных понятиях информатики, сни­жает утомляемость головного мозга. Например, занятие по теме: «Испол­нитель Робот и его система команд» можно провести в игровой форме. Уча­щиеся по очереди становятся Робо­том, придумывают для него систе­му команд, и тот выполняет те или иные команды.

**5. Применение активных методов обучения.**

5.1. Метод свободного выбора (сво­бодная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).

5.2. Активные методы (учащийся в роли учителя или исследовате­ля; деловая игра; дискуссия).

5.3. Методы, направленные на само­познание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки).

5.4. Использование наглядности на учебных занятиях, которая играет важную роль в развитии наблю­дательности, внимания, мышле­ния учащихся.

**6. Место и длительность приме­нения технических средств обуче­ния (ТСО).**

Здесь важно умение учителя использовать технические средст­ва обучения как средство для дис­куссии, беседы, обсуждения.

Продолжительность непрерывно­го применения технических средств обучения на занятиях при работе с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиату­рой зависит от возраста ребенка: 1 -4-й класс - не более 15 мин, 5-7-й - 20 мин, 8-11-й - 25 мин. Задача педагога, который проводит учебное занятие с использованием техниче­ских средств обучения, - снять или свести к минимуму их отрицатель­ное влияние на здоровье учащихся.

Сегодня на занятиях по учебному предмету «Информатика» применя­ются электронные средства обуче­ния (ЭСО): «Алгоритмика», 8-й класс; «Программируем с увлечением», 9-й класс; «От символов до строк», 10-й класс, авторы С. Пузиновская, И. Брагинец. Это приводит к значительному улучшению качества преподавания, повышается уровень использования наглядности в образовательном про­цессе, увеличивается производитель­ность труда учителя и учащихся. При этом растёт мотивация учащихся к самостоятельному изучению мате­риала, самопроверке и самооценке полученных результатов, снимает­ся психологическая напряженность.

**7.Физкультминутки и другие оздо­ровительные моменты.**

Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковремен­ные серии физических упражнений, используемых в основном для актив­ного отдыха. Обычно это 3-5 упраж­нений во время учебного занятия. Обязательное условие эффективно­го проведения физкультминуток - положительный эмоциональный фон. Они должны решать следую­щие задачи: уменьшать утомляемость и снижать отрицательное влияние однообразной рабочей позы; акти­визировать внимание учащихся и повышать способность к восприятию учебного материала; обеспечивать эмоциональную встряску учащих­ся, возможность сбросить накопив­шийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

Физкультминутки обязательно должны содержать не только дви­гательный компонент, но и гимна­стику для глаз, динамические пау­зы, дыхательную гимнастику, массаж активных точек. Например, в муль­тимедийном курсе «Мир информа­тики» компании «Кирилл и Мефодий» есть интересная гимнастика для рук, которая очень нравится млад­шим учащимся, и они с радостью её выполняют. Учащиеся постарше про­водят самомассаж пальцев рук. При этом активизируется кровообраще­ние в кончиках пальчиков, что пре­дотвращает застой крови не только в руках, но и во всём теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

**8. Мотивация к учебной деятель­ности на занятии.**

Внешняя мотивация: оценка, похва­ла, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, инте­рес к изучаемому.

Например, хорош метод обучения с использованием модулей системы LearningApps.org., который является приложением Web 2.0 для поддержки обучения и процесса преподавания с помощью интерактивных модулей.

**9. На занятии дают знания по учеб­ному предмету, несущие воспита­тельное воздействие и связанные со здоровьем.**

В данном направлении деятельнос­ти большое значение имеют:

отражение в содержании учебного занятая вопросов, связанных со здо­ровьем, здоровым образом жизни;

формирование в процессе препода­вания отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выра­ботка понимания сущности здо­рового образа жизни; формирова­ние потребности в здоровом образе жизни;

выработка индивидуального спосо­ба безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и так далее.

Например, при изучении текстово­го процессора Word можно подгото­вить задания на темы, связанные с физическим здоровьем (сообщение «Влияние ПК на здоровье человека» или сочинение-рассуждение «Ком­пьютер - враг или друг здоровью» и «Вредные советы»).

При выполнении творческих зада­ний по компьютерной графике уча­щимся предлагают создать копилку «Вредных советов», то есть нари­совать, как нельзя себя вести при работе на ПК.

**10.Психологический климат на занятии.**

Для многих учащихся причиной переутомления является не сама учебная деятельность, а эмоциональ­ное напряжение, боязнь допустить ошибку, необходимость сдерживать эмоции и движения. Эмоциональный климат на занятии во многом зави­сит от улыбки учителя, первого при­ветствия, выбора дистанции, стиля общения, юмористической состав­ляющей педагогического общения, наличия на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и тому подобного.

О том, что хороший смех дарит здоровье, сказано немало. Улыбка, искренний смех учащегося на занятии стоит, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминуток. По мнению Карла Родаля, «смех прони­зывает существо человека вибрацией радости и удовольствия, в теле посе­ляется радость, болезнь не находит места». Трёхминутный смех заменяет пятиминутную гимнастику. А каждое слово учителя влияет на ребёнка.

***Приёмы создания положительных эмоций на учебном занятии:***

юмор, доброе слово, обращение к учащемуся по имени, строки из стихо­творения или народная мудрость, или тихо звучащая лирическая музыка;

возбуждение сомнения в спра­ведливости истин, излагаемых как преподавателем, так и учащимися. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведёт к угасанию ориентировочного реф­лекса (рефлекс - это реакция орга­низма на раздражение рецепторов). Этим стимулируется мысль учащегося, побуждая его и всех остальных нахо­дить убедительные доказательства, мотивировать точку зрения;

возбуждение «умственного аппе­тита» к самостоятельной работе на учебном занятии и дома при решении одинаковых для всех задач.

Обычно кто-то даже не берётся за это дело вообще, а вот при индиви­дуальном подборе, когда все справ­ляются с лёгкими задачами, пред­лагают и «очень трудные». Таким образом закрепляется вера в собст­венные силы, успех.

С целью укрепления психологи­ческого здоровья учащихся важно добиться на учебном занятии благо­приятного психологического настрое­ния: а) с помощью создания ситуаций успеха для учащихся, корректности и объективности оценки их деятель­ности на уроке на основе искренне­го уважения и доверия; б) избегать в собственном поведении отрицатель­ных эмоций для себя и для учащих­ся, так как отрицательные эмоции являются здоровьеразрушающими.

**11.Темп и нормирование учебной нагрузки, объёма домашнего задания.**

Быстрый темп, скомканностъ про­цесса: нет времени на вопросы уча­щихся, быстрое, практически без ком­ментариев, записывание домашнего задания...

Или... Спокойное завершение учеб­ного занятия: учащиеся имеют воз­можность задать педагогу вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с детьми.

Содержание домашних заданий конкретизировано в пособии «Инфор­матика. 6-11 кл.: примерное кален­дарно-тематическое планирование: пособие для учителей учреждений общ. сред, образования» (А. А. Буславский [и др.]. - Минск: НИО : Аверсэв, 2018. - 44 с.). Домашнее задание по учебному предмету «Информатика», требующее использования компью­тера, не задают.

При современной возрастающей компьютеризации общества стала актуальной проблема игровой ком­пьютерной зависимости среди детей и подростков, проблема сохранения здоровья детей сегодня, как никогда, актуальна. В настоящее время мож­но с уверенностью утверждать, что именно учитель, наставник в состоя­нии сделать для здоровья нынешних учащихся больше, чем врач. Педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью. Педагог обязан обладать важными профессиональными каче­ствами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные образовательные результаты.