

Костецька Ольга Павлівна,
вчитель інформатики
Комунального закладу
Великобerezовицька ЗОШ I-III
ступенів Тернопільської районної
ради Тернопільської області

ДАЮЧИ ЗНАННЯ – НЕ ВІДБИРАЙ ЗДОРОВ'Я

Діти, народжені в ХХІ столітті, змалку оточені комп'ютерами, ноутбуками, планшетами, смартфонами та ігровими приставками. І якщо двадцять років тому діти в середньому проводили перед екранами телевізорів три години на день, то сьогодні – близько восьми. Раніше підліткових кумирів можна було побачити в журналах і по телевізору, а герої сучасної молоді – це зірки YouTube.

Відомий американський офтальмолог Маргарет Корбетт зробила зауваження, що «цивілізація позбавила наші очі навіть того мінімуму уваги, яку ми ще надаємо своїм ногам; відчуваючи фізичну втому, ми продовжуємо напружувати очі читанням, кінофільмами і телевізором або комп'ютером».

Учені зазначають, що більш ніж 80% всієї інформації про оточуючий світ ми одержуємо за допомогою органів зору. Очі зазнають дуже великого навантаження не тільки під час виконання професійних обов'язків, але й у вільний від роботи час.

Працюючи за комп'ютером, людина часто застигає протягом декількох годин в одній позі, не роблячи перерв і не рухаючись. Внаслідок цього сильно напружуються м'язи потилиці і плечового пояса, затерпають руки, виникають болі у спині, запаморочення, зниження уваги і втомлення [1, с.57-58].

Медики констатують суттєве погіршення здоров'я дітей у нашій країні останнім часом. Використання здоров'язберігальних технологій у школі може бути спрямоване на поліпшення ситуації зі здоров'ям молодого покоління. Мета здоров'язберігальних технологій – забезпечення дітям можливості збереження

здоров'я під час навчання у школі, формування в них необхідних знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Сьогодні урок уже не вважається сучасним, якщо на ньому не враховується здоров'я дитини, якщо дитина втрачає на ньому здоров'я. Діяльність учителя щодувно повинна бути орієнтована на формування в них стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення. Здоров'язбережувальні технології – дорога в майбутнє знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна) [2, с.71]. Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Працюючи за комп'ютером дитина повинна дотримуватись певних правил і завдання вчителя – невпинно слідкувати за цим. Від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я в душу дитини чи ні.

Основні шкідливі фактори що впливають на дитину під час роботи за комп'ютером:

- сидяче положення;
- електромагнітне випромінювання;
- вплив на зір;
- стрес;
- перевантаження суглобів кистей рук.

Правила гігієни зору під час роботи за комп'ютером:

- комфортне робоче місце;
- спеціальне харчування для очей;
- гімнастика для очей;
- компреси, примочки на очі.

Зберегти здоров'я дітей змалку – головне завдання вчителя. У сучасному житті без комп'ютера не обійтися, виконання наведених профілактичних заходів дозволить користувачам ПК перетворити його на безпечного корисного помічника.

Вправи для очей

- Витягти праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільним рухом вказівного пальця витягнутої руки вліво і вправо, вгору і вниз. Повторити 4-5 раз.
- Швидко поморгати, заплющити очі і посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 5 разів.
- Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перевести погляд вдалину на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.
- Подивіться на протилежну стіну і водіть очима так, як ніби ви пишете очима. Не рухайте головою. Чим більше «букв» ви пропишете, тим кращий ефект [3]..

Комп'ютер приносить нам багато задоволення, розширює межі пізнання світу, однак користуватися ним слід розумно, дотримуючись необхідних правил. Залежно від віку та стану здоров'я змінюється подовженість часу, яке можна проводити за монітором без шкоди для здоров'я. Обов'язково потрібно щогодини робити 10-20-хвилинні перерви, щоб дати очам і всьому організму відпочити. Також розроблені цілі комплекси вправ та інших рекомендацій для очей і м'язів рук, плечей, тулуба, які може надати лікар.

Список використаних джерел

1. Діти та комп'ютер за правилами.// Інформатика в школі. – 2015. - № 6.- С.95.
2. Педагогічні технології: інструментарій, механізми, технологічна карта/М.В.Коновалова, Ю.О.Куликова. – Х:Вид.група «Основа»,2016. – 96 с.

3. Формування соціальної компетентності учнів на уроках інформатики.
[Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://synbrid-school.edukit.mk.ua/Files/downloads/%D0%A1%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8C%202016%20%20%20%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf>