ИЗ ОПЫТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Алексеева Ю.А.,*

*МКОУ «Средняя школа №3»*

*городского округа город Фролово*

*Волгоградской области,*

*учитель обществознания*

Неоспоримым требованием при реализации вводимого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования является обеспечение безопасности собственно образовательного процесса и формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

При организации учебного процесса соблюдаю гигиенические нормы. Образовательный процесс строю с учетом психофизиологии, особенностей внимания и динамики работоспособности детей. Уделяю внимание гигиенически рациональному построению урока. В зависимости от дня недели и номера урока в расписании использую различное количество видов деятельности.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса.

Разнообразные задания позволяют избежать монотонности на уроке. Чтобы не было перегрузки учащихся, учитываю время для каждого задания, чередую виды работы.

Методики обучения, используемые в работе, выбираю адекватно возрастным возможностям и особенностям (игровые методики, развивающие уроки, проектная деятельность, уроки, использующие возможности ТСО).

Ежедневно стремлюсь исключить факторы, негативно влияющие на здоровье (неподвижная поза на уроке, преобладание словесно-информативного принципа учебного процесса, отсутствие эмоционального фона на уроке) На уроках провожу физкультминутки, игровые паузы, зрительную гимнастику, эмоциональную разгрузку. Все это создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, увеличивает эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

При работе с мультимедийными презентациями на уроках я, прежде всего, учитываю психофизиологические закономерности восприятия информации с экрана компьютера, телевизора, проекционного экрана. Работа с визуальной информацией, подаваемой с экрана, имеет свои особенности, т. к. при длительной работе вызывает утомление, снижение остроты зрения. Особенно трудоемкой для человеческого зрения является работа с текстами.

При создании слайдов я учитываю ряд основных требований:

-- Слайд должен содержать минимально возможное количество слов.

-- Для надписей и заголовков следует употреблять четкий крупный шрифт, ограничить использование просто текста. Лаконичность — одно из исходных требований при разработке учебных программ.

-- Предпочтительнее выносить на слайд предложения, определения, модели, алгоритмы, слова, термины, которые учащиеся будут записывать в тетради, прочитывать их вслух во время демонстрации презентации.

-- Размер букв, цифр, знаков, их контрастность определяется необходимостью их четкого рассмотрения с последнего ряда парт.

-- Заливка фона, букв, линий предпочтительна спокойного, «неядовитого» цвета, не вызывающая раздражение и утомление глаз.

-- Чертежи, рисунки, фотографии и другие иллюстрационные материалы должны по возможности, иметь максимальный объем и равномерно заполнять все экранное поле.

-- Нельзя перегружать слайды зрительной информацией.

-- На просмотр одного слайда следует отводить достаточное время (не менее 2-3 мин.), чтобы учащиеся могли сконцентрировать внимание на экранном изображении, проследить последовательность действий, рассмотреть все элементы слайда, зафиксировать конечный результат, сделать записи в рабочие тетради.

-- Звуковое сопровождение слайдов не должно носить резкий, отвлекающий, раздражающий характер.

После установленной длительности работы с ПЭВМ (5 класс – 15 минут, 6-7 классы – 20 минут, 8-9 классы – 25 минут, 10-11 классы – 30 минут) провожу комплекс упражнений для глаз.