**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

**при обучении профессии «Делопроизводитель»**

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют все новые и более высокие требования к человеку и его здоровью. Проблема  сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодежи в современных условиях развития России исключительно значима  и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. Серьезную озабоченность вызывает рост числа детей с ослабленным соматическим и психоневрологическим здоровьем. За последние годы в нашей стране произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников.

По данным Минздрава, только 5%  выпускников школ, являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно-психическими расстройствами. Из 1000 новорожденных 800-900 имеют врожденные пороки  развития.

Компьютеризация во всех сферах деятельности, в том числе с использованием персонального компьютера, необходимо помнить о том, что компьютеры вместе с пользой и удовольствием несут в себе и ряд факторов, отрицательно сказывающих на здоровье.

Сегодня персональные компьютеры используются в самых различных сферах деятельности человека. Во многих профессиях (и с каждым годом перечень таких профессий увеличивается) они являются либо объектом труда, либо основным орудием труда, либо рабочим инструментом. Обучение профессии «Делопроизводитель» не является исключением.

Здоровьесберегающие образовательные технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних учащихся, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных детей.

***Основными целями*** здоровьесбережения на занятиях являются следующие:

1.Создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния учащихся;

2. Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной работ по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

        Для реализации данных целей учителю необходимо решать ***следующие задачи:***

1.Отслеживать санитарно-гигиеническое состояние класса;

2. Нормировать учебную нагрузку и объем домашнего задания в соответствии с требованиями;

3. Давать знания по предмету несущие воспитательное воздействие, в том числе, формирующие здоровый образ жизни учащихся;

4. Осваивать новые методы деятельности в процессе обучения.

При составлении тематического планирования я предусматриваю здоровьесберегающие компоненты. На занятиях, в зависимости от содержания  учебного материал, планируются вопросы о сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни, а так же снижении перегрузок учебным материалом и домашними заданиями. Стараюсь достаточно часто менять виды работ учащихся: опрос, тестирование, работа у доски, работа за ПК (выполнение практической работы), работа с книгой и тетрадью.

Содержание занятий составляют устные и письменные задачи, упражнения. Однако  их необходимо связать со здоровьем обучающихся не только физическим, но и психическим, духовно-нравственным и экологическим.

Как известно, основными вредными факторами, влияющими на состояние здоровья обучающих, работающих за компьютером, являются:

1.Стесненная поза, сидячее положение в течении длительного времени;

2.Длительное неизмененное положение тела у пользователя ПК, вызывает мышечно-скелетные нарушения, перегрузка суставов кистей;

3.Воздействие электромагнитного излучения;

4. 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.

Кроме этого к факторам,  влияющим на состояние здоровья можно отнести:

5. Стресс при потере информации;

6. Психические расстройства.

Изучив соответствующую литературу и ознакомившись с опытом других педагогов, я выработала комплекс правил и упражнений для реализации здоровьесберегающих технологий на своих  занятиях по обучению профессии  «Делопроизводитель».

В первую очередь, для обеспечения безопасной работы и соблюдения ***санитарно-гигиенических условий*** обучения,  проводятся следующие мероприятия:

* Класс проветривается, перед занятием и на каждой перемене;
* Согласно СанПин на одно рабочее место с компьютером приходится не менее 6 м2;
* Расстановка рабочих мест учащихся в кабинете обеспечивает электробезопасность и безопасность воздействия электромагнитных полей, а так же свободный доступ обучащихся и подход педагога во время урока к каждому рабочему месту;
* Монитор находится на расстоянии не менее 60 см от глаз
* Каждое рабочее место оборудовано специальным рабочим стулом и диэлектрическим ковриком;
* Ежедневно перед занятием проводится влажная уборка класса [4]

Таким образом, строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения в значительной мере предотвращает влияние неблагоприятных факторов учебного процесса на состояние здоровья обучащихся.

Особое внимание на своих занятиях стараюсь ***уделять утомлению глаз и снятию зрительной нагрузки***, путем проведения упражнений.

Например:

 1. Исходное положение - сидя на стуле, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелке, повторить 5 раз.

2. Есть другое упражнение: Резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть. И таких упражнений может быть неограниченное количество, что позволяет каждое занятие использовать разные упражнения

Кроме перечисленных факторов, не стоит забывать и о таких факторах как ***стесненная поза, сидячее положение в течении длительного времени, перегрузка суставов кистей***, что вызывает  мышечно-скелетные нарушения. Данный фактор не является исключением и так же нуждается в применении здоровьесберегающих технологий. Для решения данной задачи, на своих занятиях я провожу физкульт минутки.

Проведение физкульт минуток – это эффективный способ поддержания работоспособности обучащихся, поскольку во время физкульт минутки обеспечивается отдых центральной нервной системы, а так же скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой или за компьютером.

Для того чтобы физкульт минутка оказывала универсальный профилактический эффект, он должна включать  упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Продолжительность такой физкульт минутки составляет 1,5-2 минуты. В кабинете, в котором стоят персональные компьютеры, есть своя специфика их проведения: не обязательно прыгать и махать руками, достаточно лишь встать, сделать наклоны, несколько раз присесть, а так же сделать гимнастику для пальцев рук

Большое значение имеет микроклимат как на занятии, так и во время перерывов, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить на занятия, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья. Одним из требований к современному занятию с точки зрения здоровьесбережения является создание и поддержание на занятии благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяем позитивное воздействие школы за здоровье.

С этой целью, я использую в практике нестандартные занятия:

- занятие-игра;

-занятие – дискуссия;

-занятия с групповыми формами работы;

- занятия – конкурсы и так далее

        Применение таких форм проведения занятия обеспечивает плотность урока не менее 60%, у учащихся преобладают положительные эмоции, и момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности наступает к 40 минуте занятия.

         Самообразование и участие в обобщении опыта путем ознакомления  с работами коллег, научной литературой по проблеме здоровьесбережения  является неотъемлемой частью работы каждого учителя, тем более учителя, деятельность которого непосредственно связана с персональным компьютером.

**Список использованной литературы:**

1.Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников. М.: Педагогика, 2001.- С.1-52

2. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // Начальная школа, 2006,  № 8.- 114 с.;

3. Кузнецов И.Н. Делопроизводство. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашко и Ко», 2006. – С. 336-363

4. Шумилин В.К. Краткий курс безопасности  для пользователей компьютеров. – М.: Издательство «Соуэло», 2008. – С. 3-12