**Особенности использования здоровьесберегающих технологий на уроках информатики**

В настоящие время педагогическая общественность обеспокоена снижением здоровья студентов. Именно в образовательном учреждении, где студенты проводят большую часть дня, должны быть созданы все условия, не только для получения знаний и умений, но и для сохранения и укрепления их здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Для сохранения здоровья студентов в техникумах и колледжах созданы на сегодняшний день все условия: сбалансированное горячие питание, современная диспансеризация, снижение аудиторной нагрузки, внеаудиторные мероприятия, индивидуальное и дистанционное образование, спортивные занятия, направленные на формирование здорового образа жизни и т.д.

Каждый из педагогов задавался вопросом: «Какова же должна быть деятельность преподавателя, что бы обеспечить условия для развития здоровья обучающегося?».

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях информатики – это залог успешного учебно – воспитательного процесса.

Основным компонентом в системе обучения информатики является компьютер. Современный человек не представляет свою жизнь без использования компьютера, как в образовательном учреждении, так и за его пределами. Проведено много исследований, доказывающих негативное влияние работы за персональным компьютером на здоровье растущего организма студента, при не соблюдении норм и правил работы за компьютером.

Преподаватель, учитывая все вредные факторы при работе на оборудовании, уделяет большое внимание требованиям здоровьесберегающих технологий на занятиях и внеаудиторных мероприятиях. Конечно – это прежде всего соблюдение всех санитарно – гигиенических условий, особое внимание педагог обращает на сохранность зрения студентов, правильной осанки, выполнение техники безопасности и норм при работе на персональном компьютере. Немаловажным фактором при сохранении здоровья учащихся является снижение утомляемости студентов, для этого необходимо во время занятия проводить физпаузы, минутки релаксации, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику. А так же важную роль играют для здоровьясбережения, положительные эмоции, которые учащиеся получают на уроке. Для этого нужны эмоциональные разрядки — мини—игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем —все то, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

Но самое важное — обеспечить студенту душевный комфорт и чувство защищенности. Положительный психологический климат на занятиях улучшает микроклимат в коллективе, способствует личностному росту и самоуважению. Для этого должно быть доброжелательное и уважительное отношение с учащимися, работа в атмосфере увлеченности поиском новых знаний и корректное и объективное оценивание деятельности учащихся.

Для побуждения у студентов желания самостоятельно заботиться о своем здоровье, на занятиях по информатике мы вырабатываем навыки соблюдения правил и норм работы за компьютером, для того чтобы во внеурочное время эти требования выполнялись автоматически. А также при изучении прикладных программ студенты выпускают памятки, брошюры, клипы, презентации, пропагандирующие здоровый образ жизни и правила работы на компьютере.

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. Здоровье нужно не только улучшать, но и стремиться беречь. Берегите себя и своих студентов!