

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ КАБИНЕТА ВУЗА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.Л. Димова

Россия, г. Москва

Использование средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в процессе учебной деятельности в образовательных учреждениях порождает проблемы психологического и медицинского характера, связанных, во-первых, с изменением структуры и психологической аспектности устоявшегося веками информационного взаимодействия между обучаемым и обучающим; во-вторых, с нарушением пользователем режима работы, который необходимо соблюдать в процессе применения средств информатизации и коммуникации [4].

Анализ литературы позволил выделить три группы вредных факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье пользователя ИКТ в процессе учебной деятельности: факторы, влияющие на пользователя непосредственно при эксплуатации средств ИКТ; факторы, влияющие на пользователя при нарушении правил пользования средствами ИКТ; негативные факторы природно-климатической среды [2].

Авторы [1–4] отмечают следующие возможные ухудшения состояния здоровья пользователя ИКТ вследствие воздействия вышеперечисленных вредных факторов: нахождение в течение длительного времени в положении сидя; повышенное зрительное напряжение: зрительное переутомление; метеотропные реакции, сопровождающиеся ухудшением самочувствия, снижением работоспособности; аллергические реакции; ярко выраженный дефицит отрицательных аэроионов в зоне дыхания пользователя; сухость воздуха; длительное воздействие электромагнитных полей, создаваемых элементами компьютера; стресс при потере информации: нервная нагрузка.

На государственном уровне в настоящее время делаются определенные шаги в решении проблем компенсации негативного влияния вредных факторов на здоровье пользователей ИКТ, формирования здоровьеразвивающей среды в образовательном учреждении. Особое значение придается организации кабинетов здоровья в каждом образовательном учреждении.

В целях решения возникших проблем, в рамках Плана фундаментальных исследований Института информатизации образования Российской академии образования на 2008–2012 гг. нами были проведены теоретические исследования в этом направлении.

Исследование различных моделей обустройства кабинета здоровья доказывает, что кабинетом здоровья может быть практически любая аудитория в вузе.

В настоящее время мы выделяем кабинеты здоровья на базе аудиторий и на базе кабинетов информатики.

Так, кабинет здоровья на базе учебного помещения может быть оснащен следующим образом: бутилированная вода – 1 шт.; диск CD «Звуки природы» для проведения сеансов аутотренинга, создания комфортной образовательно-оздоровительной среды – 1 шт.; прибор для кварцевания аудитории – 1 шт. (примерно на 3–5 аудиторий); ионизатор воздуха «Истион» – 1 шт.; механический тренажер для кистей рук – 15 шт.

Кабинеты здоровья на базе аудиторий могут быть различных видов, иметь определенную оздоровительную направленность. Так, в целях исправления осанки пользователя ИКТ кабинет может быть оснащен специальными столами, стульями, вибромассажерами и т.п.

Для оснащения кабинета информатики предлагаются два варианта. Первый вариант – оснащаются непосредственно кабинеты информатики, второй вариант – дополнительно к кабинету информатики оснащается зона оздоровительного процесса (лаборантская).

Примерный стандарт оснащения кабинета информатики оздоровительными средствами и оборудованием оздоровительного назначения

(индивидуальный комплект для обучающегося): прибор для ионизации воздуха; аппарат психоэмоциональной коррекции и очки-тренажеры со светодиодами; механический тренажер для кистей рук; комплект для проведения аутотренинга; стул лечебно-реабилитационный.

Дополнительно помещение кабинета оснащается прибором для очистки и увлажнения воздуха, бутилированной водой, прибором для кварцевания аудитории, диагностическими комплексами для оценки физического состояния, выявления нарушений в работе внутренних органов и систем организма (пять–семь штук).

Примерный стандарт оснащения зоны оздоровительного процесса кабинета информатики (лаборатории): вибромассажные кресла, матрасы, массажные стулья; аппараты для магнитотерапии; стимуляторы биомеханические; прибор для очистки и увлажнения воздуха, ионизатор воздуха; бутилированная вода.

Приведенные выше стандарты оборудования кабинетов здоровья являются примерными и могут быть дополнены различными средствами и приборами. Тем не менее основанием для включения прибора в комплект оснащения кабинета здоровья могут являться только положительные результаты исследования эффективности этого прибора на различных контингентах обучающихся в условиях образовательного процесса.

Общая продолжительность занятий по информатике – 1 час 30 мин (включает в себя два занятия по 45 мин). Студенты 30 мин занимаются в компьютерном классе, затем на своих рабочих местах и в лаборантской кабинета информатики (зоне оздоровительного процесса) в течение 30 мин подвергаются воздействию диагностических приборов, оздоровительных средств, затем возвращаются к работе за компьютером. Метод приема оздоровительных процедур в лаборантской – круговой, студенты переходят с одной «станции» на «другую».

Литература

1. Безгрешнов В.Н., Гончаренко В.Л., Скворцов Л.С. Ионизированный воздух и здоровье человека. // Наука Москвы и регионов. № 3. 2005. С. 71-74.
2. Димова А.Л. Информационно-коммуникационные технологии и их влияние на физическое и психофизиологическое здоровье пользователей. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10 (44). С. 35-40.
3. Мухаметзянов И.Ш. Патофизиология информатизации образования: Санитарно-гигиенические и медицинские аспекты информатизации университет», 2006. 148 с.
4. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). М.: ИИО РАО, 2007. 234 с.