КОРЕКЦІЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО ШУМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОРОВ’Я УЧНІВ (НА УРОКАХ ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ)

«Духовною наставницею» нашого життя стала «Всесвітня мережа». Однією з найважливіших ознак ХХІ століття є поява інтернету. З нього ми можемо довідатися про що завгодно: дізнатися останні події, які відбувалися на планеті, подивитися який завгодно фільм, побувати в будь-якому куточку світу, навіть спілкуватися ми навчилися через інтернет…

Сучасне суспільство вже має нову дитину, що вихована вуличним та віртуальним світом комп’ютерів і телевізорів. Байдужість, жорстокість, егоїзм, відчуття неповноцінності,  бездуховність, з ослабленим здоров’ям, низьким духовним розвитком, порушеною психікою – ось, далеко не ввесь, перелік відбитку сучасного часу. А звідси і низька успішність, апатія та пасивність до навчально-виховної роботи учня в школі.  Ось чому сьогодні важливо використовувати на уроці здоров’язберігаючі технології.

Поняття «здоров’язберігаючі технології» об’єднує в собі роботу вчителя, направлену на формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Під здоров’язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

-   сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

-   оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

-   повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій пов’язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров’язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Здоров’язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров’я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров’язберігаючих технологіях повинен не викликати в учнів погіршення здоров’я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій.

При проведені уроків із зарубіжної літератури, крім визначеної теми, треба торкнутися проблеми, а саме: як впливає інформаційний шум на навчально-виховний процес і взагалі на здоров’я учнів. Отже, на таких уроках учитель і учні працюють зі «словом». Тому що «слово» − це джерело будь-якої інформації. Вдивляючись у насичений неспокоєм світ, що оточує нас, ми всюди відчуваємо слово. Воно могутньою зливою звалюється на нас звідусіль: з екранів телевізорів, радіо, унтернету, журналів, плакатів, реклам, з вуст близьких, чужих і знайомих.

Учені довели, що не тільки людина має якусь енергетику, але і кожне її слово теж несе притаманний їй енергетичний заряд. І незалежно від того, чи вникаємо ми у смисл слів, які чуємо – вони проявляють свою силу. Як кажуть, кулею попадеш в одного, а словом влучиш у тисячу. Слово може бути позитивним і енергетично негативним.

Позитивне значення слова в тому, що належно і своєчасно сказане, має велику силу. По-перше, воно вчить спілкуватися і розуміти одне одного. По-друге, вчить людей обговорювати почуте, а це в свою чергу вчить разом співчувати. Тобто, слово виконує роль соборної людської єдності, що в свою чергу дає можливість створювати спільні моральні принципи.

Негативний вплив слова проявляється в тому, що на людину звалюється стільки інформації, що вона вже не в змозі профільтрувати її і залишити тільки корисну. Кількість інформації у світі збільшується у геометричній прогресії, а через кожні два роки удвоюється. І тільки сота доля інформації корисна для людини.

Потік інформації, яку мозок може «переварити» має свої межі. Людина розучилася спокійно думати, приймати самостійне рішення. Навіть спокійно прогулюючись, не здатна бути на самоті, їй потрібна «доза інформації». Поруч завжди телефон, який знову ж таки не дає спокою – треба у щось грати, щось слухати, повторюючи все підсвідомо. Отруюють мозок і рекламні ролики, окремі вирази стають «крилатими» для сучасної молоді.

Мозок людини стає пристроєм по обробці незліченної інформації. Фізичні і розумові можливості людини за останній час майже не змінилися, але вплив на них інформаційного шуму збільшився набагато. Кожен учень кожного дня підпадає масивній атаці інформації. Повністю «увійти» в інтернет на кілька годин – дуже просто, річ іде про звичайне «лазіння в мережі». Така природа інформації: набутися нею важко. Але повертатися з мережі, приводити себе «назад в реальність» важко. І тут трапляються небажані наслідки:

* залежність від інтернету;
* життя у віртуальному світі;
* перевтома;
* депресія;
* не бажання спілкуватися з однолітками;
* згаяний час;
* зниження пам’яті.

Важливо, щоб учні зрозуміли, яка інформація є корисною і допомагає сприяти духовному і інтелектуальному здоров’ю, що дає можливість відкрити уми для нових ідей та досвіду. Отже, словом можна оживляти душу, підвищувати емоційний настрій, а мозок змушувати думати, висловлювати свої думки, самостійно приймати рішення. Запам’ятайте, слово – лікує людину, наповнює її життя смислом, дає можливість спілкуватися, що є найважливішим у житті людини.

Щоб уникнути впливу негативної інформації, слід дотримуватись таких правил:

* шукаючи будь-яку інформацію, треба чітко зрозуміти, що ти шукаєш і для чого це потрібно;
* треба вчитися виділяти корисну інформацію;
* уникати читання «усього, що впадає в очі»;
* не треба витрачати свій дорогоцінний час, «проживаючи життя зіркових кумирів»;
* уникати «блукання» по інтернету аби щось «цікавеньке» знайти;
* достатньо зайти один раз на день у соціальні мережі;
* уникати усіляких реклам – вони впливають на підсвідомість;
* необхідно витрачати більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі  поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров’я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Кожний учень повинен бути господарем свого власного внутрішнього світу − думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню у неї реалістичної здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності. Ось чому запропонована тема є такою актуальною під час проведення уроків зарубіжної літератури.

Література:

1. Демирчоглян Г. Компьютер и здоровье. – М.: «Лукоморье», 1997. − 112 с.
2. Павленко А. Компьютер, мобильный и здоровье. Решение проблемы/

А. Павленко. – К.: Основа, 2007 – 250 с.

3. Танась М., Беднарек Ю. Комп’ютерні небезпеки нашого часу.//

Науковий світ. − № 5. – 2003. – с. 8-10.