

# Применение здоровьесберегающих технологий на уроках с использованием компьютера.



К выступлению на педсовете преподавателя  
информатики Тугуши Э.Г.

Апрель 2012.

# Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.
- аллергические реакции.



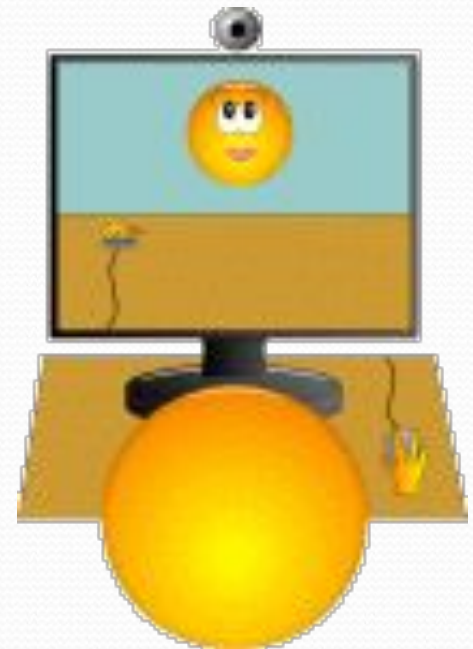
# Влияние компьютера на психику. (-)

- *Игровая зависимость (игромания)*
- *Навязчивый веб-серфинг (бесконечные путешествия)*
- *Виртуальные знакомства и общение*
- *Финансовая зависимость*



# Влияние компьютера на психику. (+)

- *Неограниченный доступ к любому виду информации дает возможность интеллектуального развития, самосовершенствования.*
- *Чувство востребованности и самореализации. Интернет – кладезь вакансий.*
- *Интернет - возможность общения.*



- Рациональная организация труда учителя и учеников.
- Создание комфортного психологического климата.
- Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
- Чередование различных видов деятельности на уроке.
- Использование аудиовизуальных средств обучения.



Регулировка  
положения  
монитора

Регулировка  
поясничного валика  
в двух плоскостях

Регулировка  
высоты стола

Регулировка  
высоты сиденья



## *Комплексы упражнений для снятия симптомов синдрома компьютерного стресса*

- **Симптом:** сонливость, утомляемость.
- **Упражнения:** круговые движения головой; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние - одним глазом; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние - двумя глазами.
- **Симптом:** головная боль после кропотливой работы.
- **Упражнения:** круговые движения головы; перевод взгляда с ближайших точек на дальние — одним глазом; перевод взгляда из угла в угол; общее потягивание тела; пожимание плечами (круговые движения плечами).
- **Симптом:** боли в бедрах, ногах, нижней части спины.
- **Упражнения:** общее потягивание; потягивание мышц спины; напряжение нижней части спины.
- **Симптом:** ощущения покалывания и боли в руках, запястьях, ладонях.
- **Упражнения:** общее потягивание; напряжение пальцев ладони; напряжение спинных мышц; быстрые махи пальцами.
- **Симптом:** ощущение напряженности в верхней части туловища.
- **Упражнения:** общее потягивание; напряжение спинных мышц; пожимание плечами (круговые движения); круговые движения головой.
- **Симптом:** воспаленные глаза.
- **Упражнения:** выработка правильного мигания; быстрое мигание; упражнение на смыкание век; круговые движения головой; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние одним глазом; перевод взгляда с ближнего расстояния на дальнее двумя глазами; фокусирование взгляда на левом и правом углу комнаты - одним и другим глазом попеременно;
- **Симптом:** раздражительность во время или после работы.
- **Упражнения:** напряжение глаз; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние - одним глазом; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние - двумя глазами; поочередное фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты; пальминг.
- **Симптом:** ошибки при печатании.
- **Упражнения:** перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние - двумя глазами; фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты; вращательные движения большими пальцами рук.

# Комплекс упражнений гимнастики для глаз

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4—5 раз.
- 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4—5 раз.
- 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.
- 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перенести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.
- 5. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.



# Комплекс упражнений для шеи.

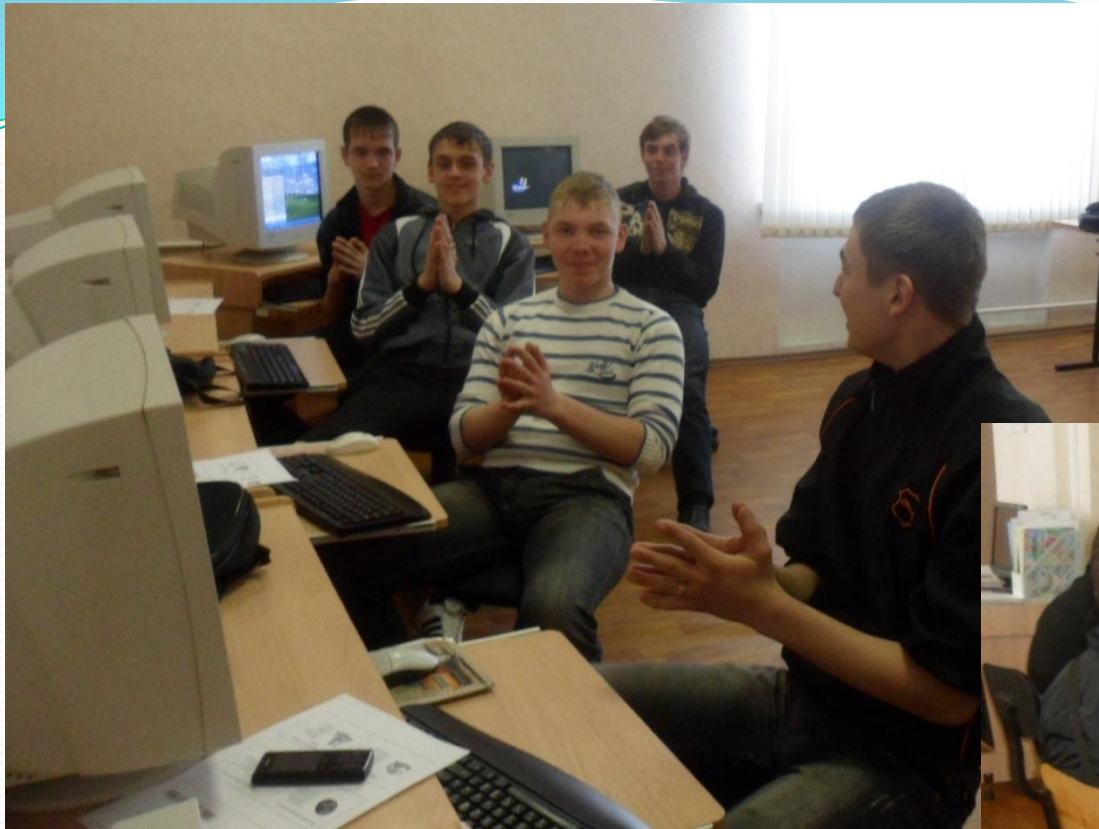
- Качания головой (упражнение стимулирует мыслительные процессы): Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.
- «Ленивые восьмёрки»: Медленно нарисовать подбородком в воздухе в «восьмёрки» сначала в горизонтальной плоскости, затем в вертикальной. Выполнять по 20 сек.

# Элементы пальчиковой гимнастики.

- «Моем руки»: ритмично потирать ладони, имитируя мытье рук.
- «Стряхиваем воду с рук»: пальцы сжать в кулак, затем с силой выпрямить пальцы, как бы стряхивая воду.
- «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.
- «Приветствие»: ладони плотно прижаты друг к другу. Каждый палец левой руки «здоровается» со своим соседом на правой руке.
- Две ладони одновременно сжать в кулаки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальцы и прижать ладони к столу. Повторить 3–5 раз.

«Отвели глаза от экрана. Посмотрели наверх! Поморгали глазками!»





Элементы «пальчиковой гимнастики».



Здоровье нельзя улучшить,  
его можно только сберечь!

Берегите себя и своих  
учеников!

