

# *Сохранение здоровья учащихся при работе с компьютером*

*Подготовила:*

*Лысенко*

*Татьяна*

*Авхалтдиновна*



*«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невозддержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры», - И.П. Павлов.*



*Для учащихся 5 классов – не более 15 минут*

*Для учащихся 6 – 7 классов – не более 20 минут*

*Для учащихся 8 – 9 классов не более 25 минут*

*Для профилактики зрительного утомления после работы с компьютером проводится комплекс упражнений гимнастики для глаз 1 – 2 минуты, а в среднем занятия – перерыв для организации подвижного отдыха длительностью 10 минут.*

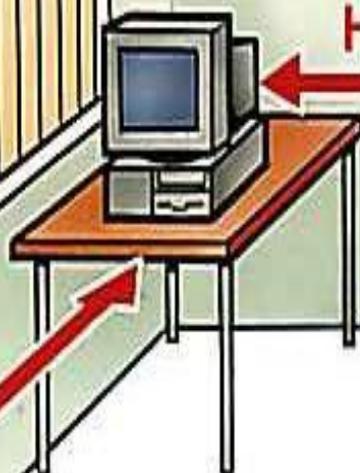


Регулируемые  
жалюзи

Предпочтительная ориентация окон  
- на север или северо-восток



2 м

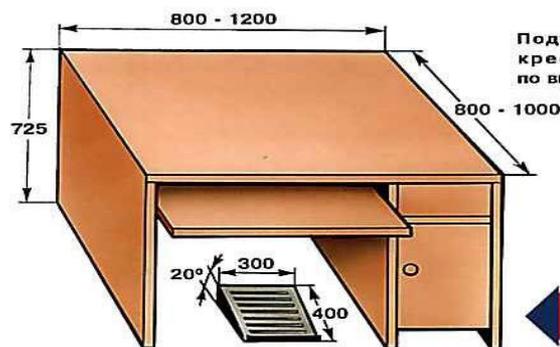
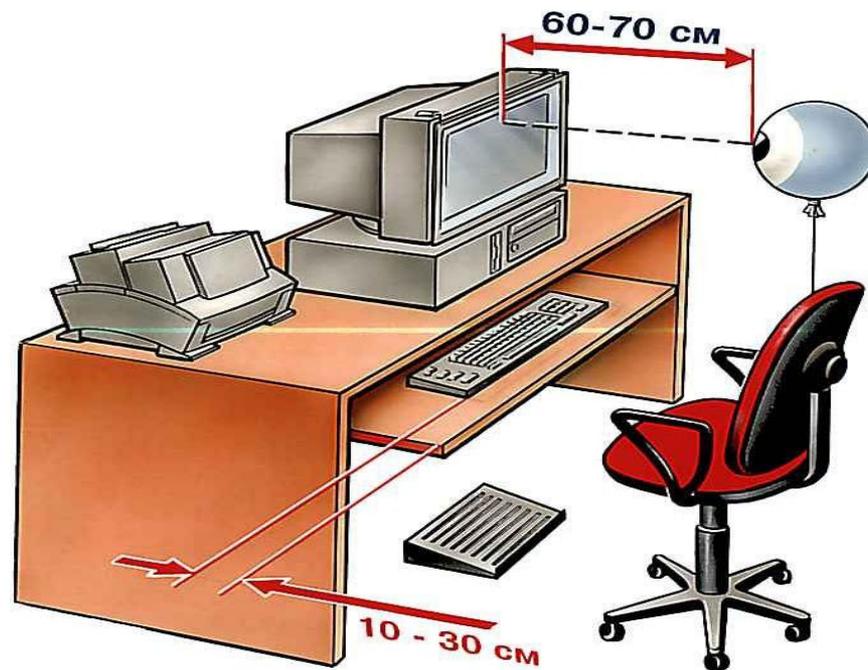


Не менее 1,2 м



ПОКРЫТИЕ ПОЛА -  
ИЗ НЕГОРЮЧЕГО МАТЕРИАЛА,  
НЕ НАКАПЛИВАЮЩЕГО ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД

# СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА ДО ГЛАЗ



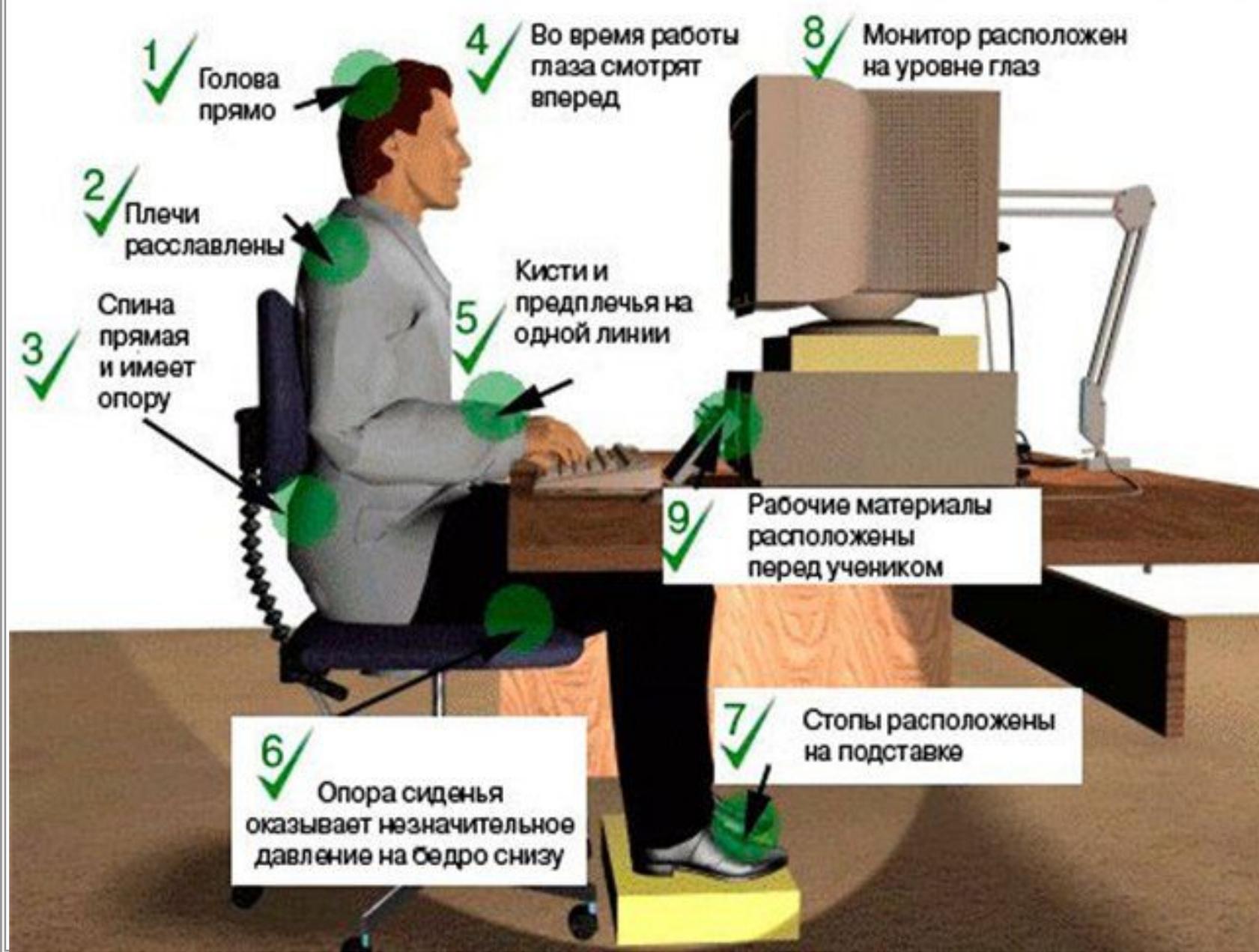
Подъемно - поворотное  
кресло, регулируемое  
по высоте и углам наклона  
сиденья и спинки



Стол  
с выдвижной  
доской  
для клавиатуры



Подставка для ног с бортиком 10 мм  
и рифленой поверхностью



1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

7 ✓ Стопы расположены на подставке

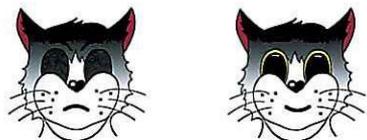
*Компьютер – это рабочий инструмент, а не игрушка. При работе в Интернете всегда надо придерживаться следующих правил:*

- \* Использовать только имя или псевдоним,*
- \* Никогда не сообщать свой номер телефона, или адрес,*
- \* Не посылать свои фотографии в Интернет, никогда не встречаться со знакомыми по Интернету без контроля со стороны взрослых,*
- \* Не допускать, чтобы ребенок выходил на сайты: самоубийц, порнографии и педофилии.*

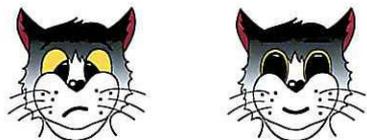


# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

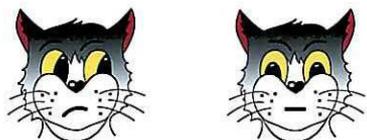
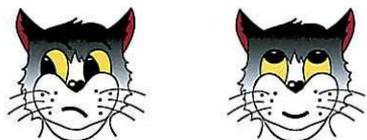
## ДЛЯ ГЛАЗ



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

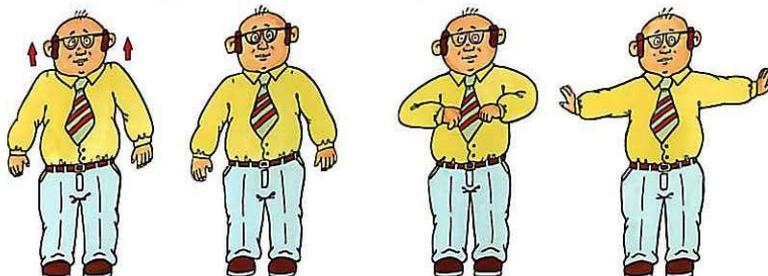


Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



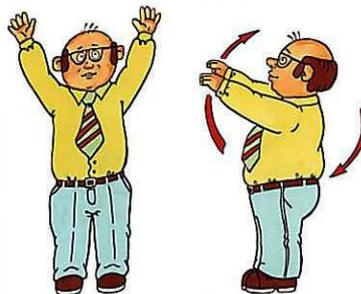
Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-вверх-влево-вниз", затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но "влево-вверх-вправо-вниз" и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

## ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

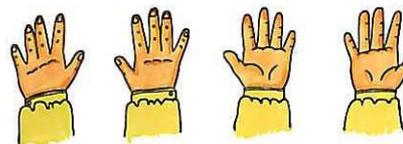


Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи

Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3-4 то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи



Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.



Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться



На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз

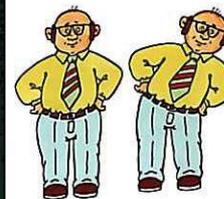
## ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



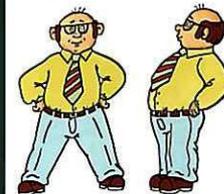
На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на пояс. На счет 1-2 наклон туловища налево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на пояс. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз



Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 6-8 раз

## СПЕКТРАЛЬНЫЕ ОЧКИ “ЛОРНЕТ-М”



ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕКСТОВЫМИ  
ДОКУМЕНТАМИ  
НА ЧЕРНО-БЕЛОМ МОНИТОРЕ

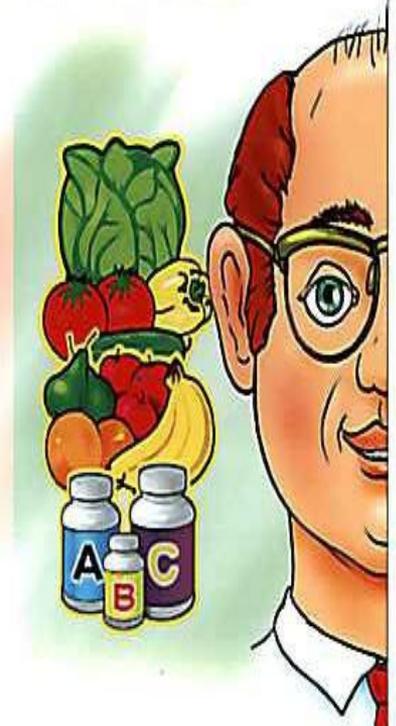
- Повышают контрастность и четкость изображения
- Снижают зрительное напряжение при работе в помещении с лампами дневного света
- Поглощают 100% ультрафиолетового излучения

ДЛЯ ОПЕРАТОРОВ КОМПЬЮТЕРОВ

- Увеличивают контрастность изображения на экране цветного монитора
- Повышают цветоразличение
- Снижают зрительное утомление
- Предотвращают ухудшение зрения



## ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ



**Будьте здоровы!!!**

