

# Здоровьесбережение учащихся на уроках информатики

*Я не знаю большей красоты, чем здоровье.  
(Г. Гейне)*

---

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А.Сухомлинский.



# «Компьютерные» болезни

---

электромагнитное  
излучение

"запястный" синдром



"мониторная" болезнь,  
ухудшение зрения



боли в спине,  
"мышечный"  
синдром



компьютерная  
зависимость

бактерии на клавиатуре



## Условия работы:

---

- Соблюдение температурного режима, используя кондиционер;
- наличие жалюзи;
- удобная мебель;
- расположение компьютеров;
- стены светлых тонов;
- освещение кабинета.



# Гимнастика для глаз



- *Упражнение 1.* Закрой глаза и дай им отдохнуть.
- *Упражнение 2.* Несколько раз посмотри попеременно вверх-вниз, влево-вправо.
- *Упражнение 3.* Несколько раз зажмурься и снова открой глаза.
- *Упражнение 4.* Часто поморгай глазами.
- *Упражнение 5.* Посмотри в окно - сначала на предмет, находящийся в непосредственной близости, потом переведи взгляд вдаль.



# ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Туннельный синдром (синдром запястного канала) – неврологическая болезнь, причина которой – сдавление срединного нерва между костями и сухожилиями мышц запястья.

Встречается у 16,7% людей, работающих за компьютером более 6 часов в день.

Симптомы: боль, онемение пальцев кисти.



## ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:



## ОРГАНИЧЕСКАЯ КЛАВИАТУРА



Плоская,  
с дугообразно  
размещенными  
кнопками



Разделенная  
на две половины



С подставкой  
для кистей рук

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТУННЕЛЬНОГО СИНДРОМА

(делаются каждые несколько часов, по 10-20 повторений).



Сжимание  
и разжимание  
кистей рук.



Вращение  
сжатыми кулаками.



Упражнения с небольшим  
упругим мячом.



Прижимая ладони друг  
к другу, опускать их как  
можно ниже.

Выпрямив руки перед собой, опереться  
ладонью в ладонь. Оказывая сопротивление,  
выпрямлять согнутую ладонь.



Прижимать большой палец по  
очереди к другим пальцам руки.

## МЫШИ



Вертикальные  
компьютерные  
мыши различных  
типов



Компьютерные  
мыши-трекболы



Коврик  
с гелевой  
подушкой  
для запястья

## ЭЛАСТИЧНЫЕ ПОВЯЗКИ




Повязка  
с жёстким  
элементом



Повязка  
с пружинистым  
элементом



- 
- **Один из приемов** создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или тихо звучащая лирическая музыка.
  - **Второй прием** – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками.
  - **Третий прием** – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома;
  - **Четвертый прием** – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам.
- 
- 

- 
- Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.

