

Здоровьесбережение при
использовании ТСО в начальной
школе
Требования СанПиН

«Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс гигиенических норм и правил...и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А.

Сухомлинский

**Продолжительность непрерывного применения
технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1—2	10	15	15	15	20	10
3—4	15	20	20	15	20	15
5—7	20	25	25	20	25	20
8—11	25	30	30	25	25	25



Гигиенические требования к оформлению и размещению компьютера

Экран монитора	Клавиатура	Оформление изображения на экране
Расстояние 0,6-0,7 м от ученика	Клавиши светло серого цвета с матовой поверхностью	Размер символов по высоте не менее 3,1-3,8 мм
Ниже уровня глаз на 5-10°	Сопротивление клавиш 0,25-0,5 Н	Расстояние между строками не менее 1,55-1,9 мм
Антибликовое покрытие	Наклон клавиатуры 12-15°	Контраст между яркостью символов и фона не ниже 80%
Рентгеновское излучение не более 10,8 мК Р/ч		Изображение стабильно, без мерцаний и бликов
Ультрафиолетовое излучение в диапазоне 200-315 нм - не более 10 Вт/м ² , в диапазоне 315-400 нм и в видимом диапазоне излучения 400-700 нм - 0,1 Вт/м ³		Оптимальное сочетание цвета: темно-зеленый фон и белые знаки. Не более 7 цветов одновременно.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. 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 медленными движениями 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 движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

♦ **1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.** И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.