



Ноябрьск:

ИНСТРУКЦИЯ

по применению

**МОУ
СОШ
№ 2**

Гипотеза:

если достичь
высокого уровня
информированности
учащихся о
негативном влиянии
школьной среды на
здоровье, то
возможно
заболеваемость
понижится



Дежурная: ученица 10 кл. МОУ СОШ № 2
Зиновьева Полина
Дежурный учитель: Усманова С. Х.
Консультант: Ивахова Н. Г.

Причины нарушения здоровья школьников

- Несоблюдение светового режима;
- Несоответствие размеров мебели в кабинетах;
- Загрязнение воздуха;
- Шум.





Какое должно быть освещение в учебном помещении

Достаточность – размер окон и проемов, ориентация окон, расположения затеняющих объектов, чистоты и качества стекол, количество и мощности источников освещения.

Равномерность – расположение окон, конфигурация классного помещения, контрастность между окраской стен, оборудование и учебных материалов, тип арматуры светильников и их расположение.

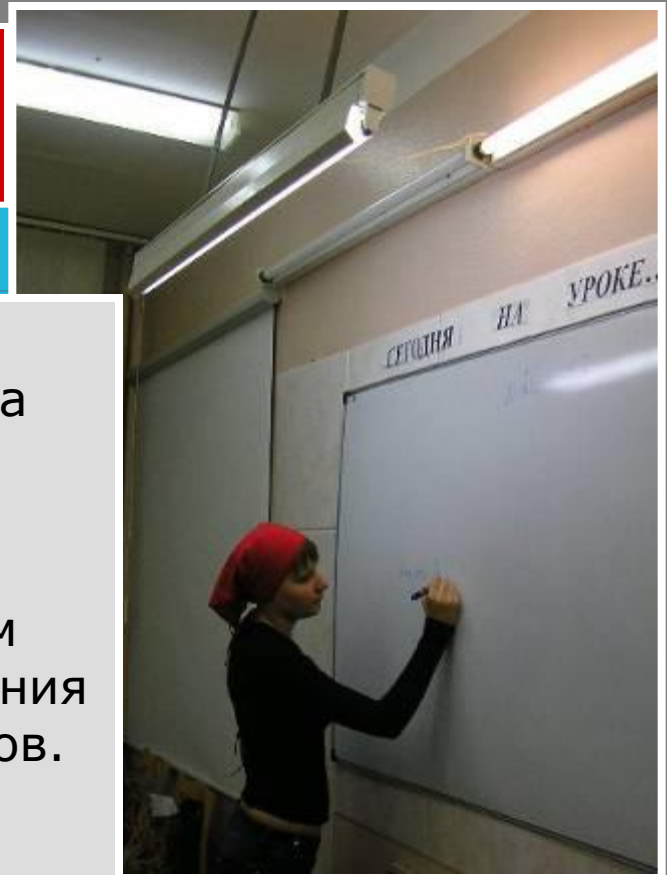
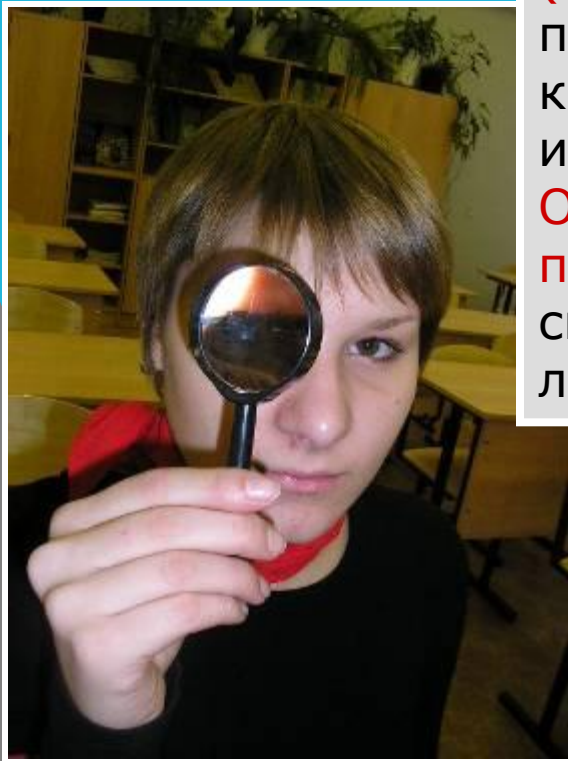


Какое должно быть освещение в учебном помещении

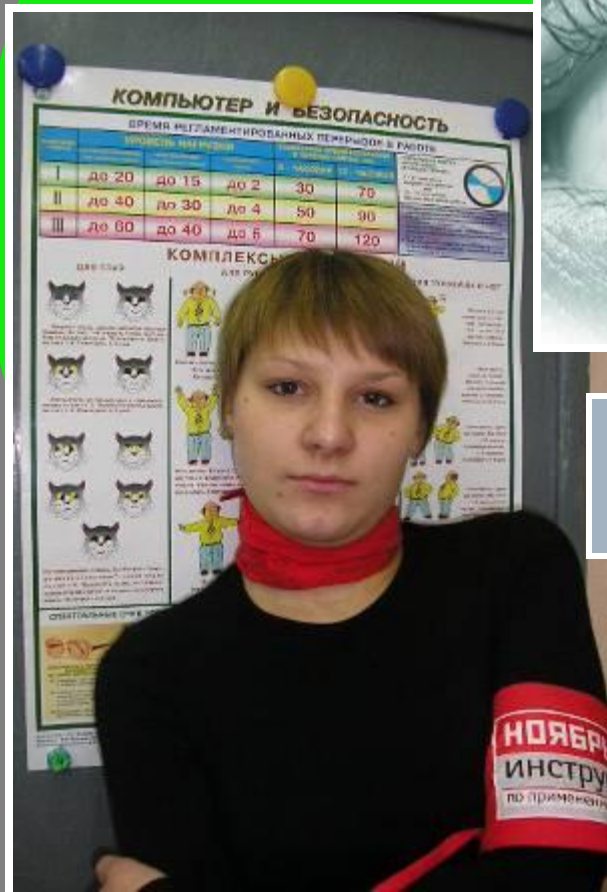
Отсутствие теней на рабочем месте – сторона падения света.

Отсутствие слепимости (блескости) – наличие поверхностей с высоким коэффициентом отражения и арматуры светильников.

Отсутствие перегрева помещения – наличие и силы прямых солнечных лучей и типа ламп.



Профилактика остроты зрения в нашей школе



Соблюдены правила достаточности и равномерности света по расположению окон

Выполняется гимнастика для глаз

Профилактика остроты зрения в нашей школе

Кабинет офтальмолога



Специальный класс для детей с нарушениями зрения

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ШКОЛЬНИКОВ



Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания

Профилактика нарушений осанки

Лечение:

корректирующая гимнастика, физиотерапевтические процедуры, санаторно - курортное лечение



Профилактика опорно-двигательного аппарата

Специальная мебель для улучшения осанки



Занятия в тренажерном зале фитнесом с тренером

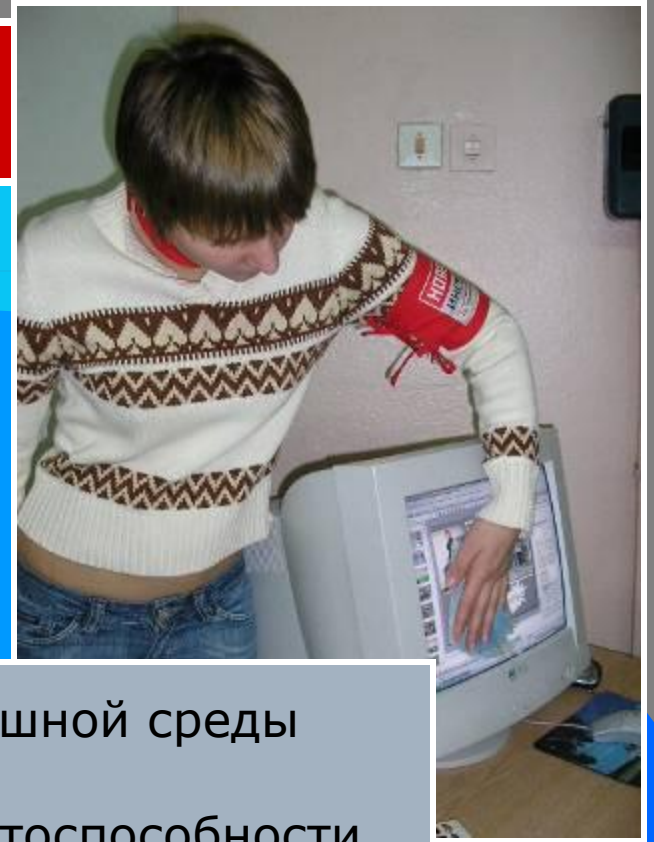
Основное упражнение для осанки

Встаньте спиной к стене,
ноги слегка расставлены,
руки свободно опущены.
Затылок, плечи, икры и пятки
Касаются стены.

А теперь постарайтесь
прислониться к стене так,
чтобы расстояние
Между стеной и поясницей
Было. Не больше толщины
пальца. Подберите живот,
Вытяните немного шею
вверх и поднимите плечи.

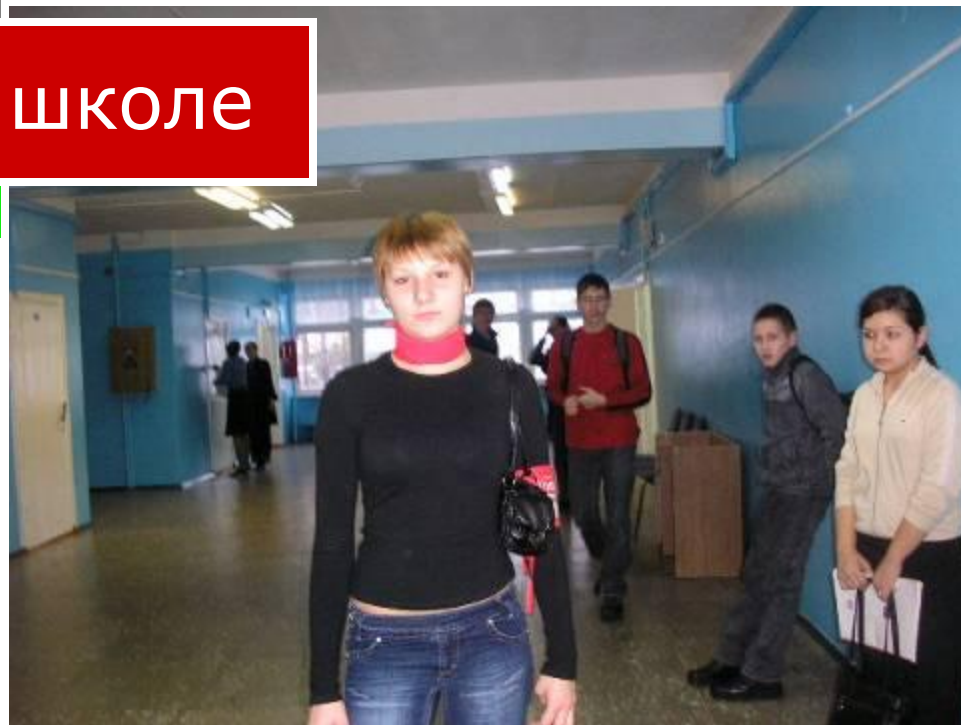
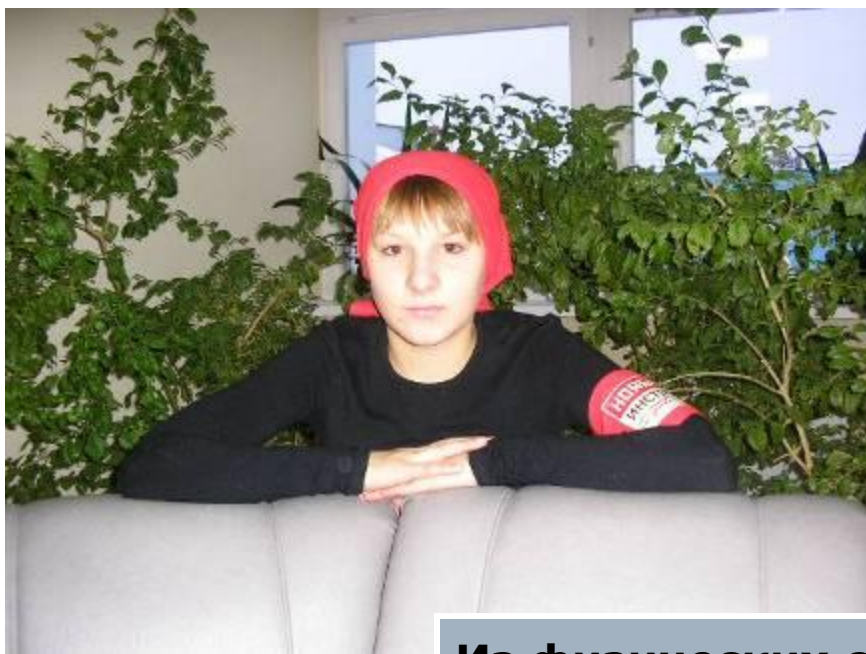


Загрязнение воздуха



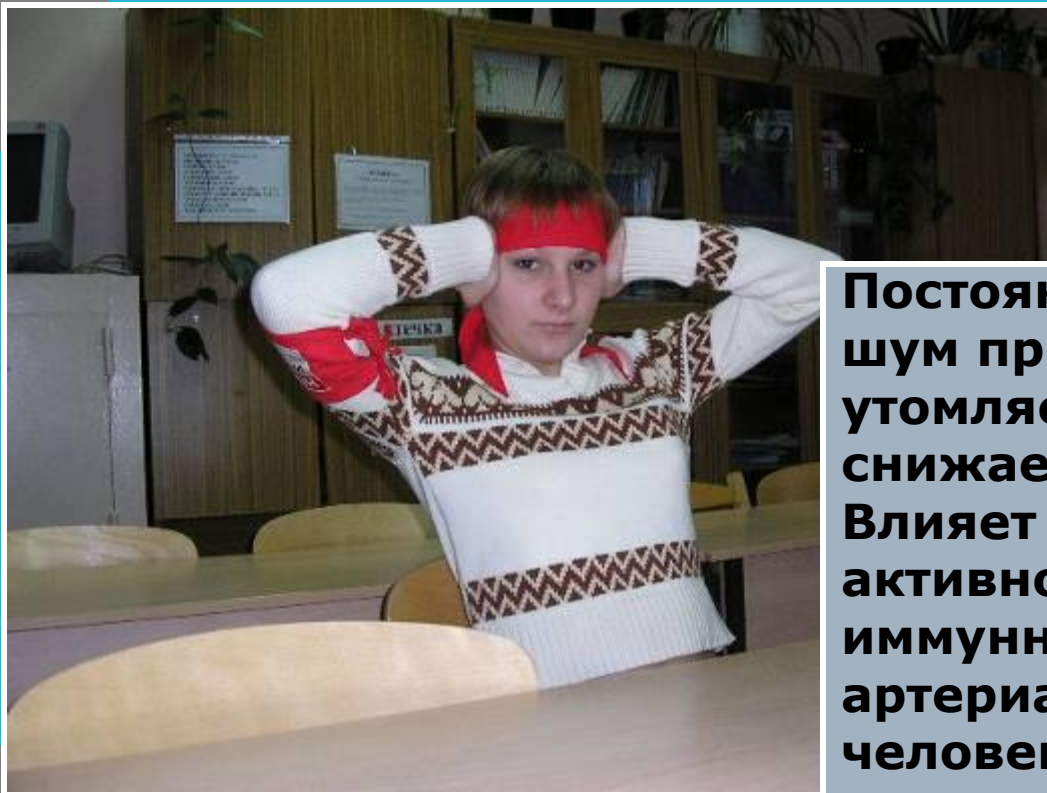
Оптимальные условия воздушной среды являются важным фактором сохранения здоровья и работоспособности человека. Неблагоприятные изменения воздуха могут вызвать значительные нарушения в организме: перегревание или переохлаждение тела, гипоксию, возникновение инфекционных и других заболеваний, снижение работоспособности.

Воздушная среда в школе



Из физических свойств воздуха наиболее существенными в плане влияния на самочувствие и, как следствие, работоспособность школьников, является температура, относительная влажность и скорость движения. Температура воздуха в классе должна быть 18-19С; в физкультурном зале 16-17С. Норма относительной влажности воздуха в классе колеблется в пределах 30-70% (оптимум-50-60) .

Влияние шума на здоровье



Постоянно действующий шум притупляет слух, утомляет нервную систему, снижает работоспособность, Влияет на электрическую активность мозга, на иммунную систему, артериальное давление человека. Абсолютная тишина также вредна для человека, как и сильный шум.

Шум в школе



Предложение: комната отдыха или зимний сад для психологической разгрузки

*Торопись, ведь дни
проходят,
Ты у времени в гостях,
Не рассчитывай на помощь.
Помни всё в твоих руках.*

Ю. Палецкис



Ноябрьск:

ИНСТРУКЦИ

по применению

**МОУ
СОШ
№ 2**