

# физическое здоровье школьника



Выполнила: Хошева  
Тамара Владимировна



# Здоровье детей-это актуальная проблема общества в целом



- Физическое здоровье –это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Главной отдушиной в жизни ребёнка, жаждущего общения, нередко становится экранный мир. Многочасовое просиживание за компьютером приводит к росту заболевания глаз, нарушениям опорно-двигательного аппарата. Результатом гиподинамии являются многочисленные невротические, сердечно-сосудистые заболевания. За период школьного обучения у детей в 5 раз вырастает частота нарушения зрения, осанки, в 4 раза- нервно-психических расстройств.

# Будущее человечества

тесно связано с компьютером: активно используются ИКТ и Интернет в процессе дистанционного обучения.

Но сегодня становится актуальным вопрос о негативном влиянии компьютера на физическое состояние обучаемого.

Длительная работа за ПК отрицательно влияет на весь организм человека в целом: зрение, костно-мышечный аппарат, эндокринную, иммунную, репродуктивную системы, высшую нервную деятельность.



# Аргументы против компьютера

1. Большая нагрузка на зрение.



2. Нагрузка на психику.



3. Воздействие электромагнитного излучения.



4. Сидячее положение в течение длительного времени.



# Недостаточная грамотность родителей

в вопросах сохранения здоровья детей влияет на их самочувствие при работе за компьютером



# Меры профилактики

1. Следует чередовать компьютерные занятия с физической активностью, не требующей напряжения зрения (прогулка, игры на свежем воздухе или поход в магазин), проведением физкультминуток.
- Нужно использовать задания, снижающие зрительное утомление, например, периодически смотреть вдаль, следить за объектами, движущимися в поле зрения.
  - Проводить физминутки для глаз.

# Меры профилактики

2. Вести здоровый образ жизни (физические упражнения, танцы, веселая ритмичная музыка, теплый душ ...), с неприятных тем переключаться на приятные; уметь управлять стрессовыми ситуациями (академик П.К.Анохин писал, что человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных нагрузок. Противостоять этому можно лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать эмоциональные стрессы.)

Внимательно следить за содержательной стороной игр ребёнка.



# Меры профилактики

3. Экран монитора должен находиться на уровне глаз, или чуть ниже; расстояние до компьютера не менее 50 см; рабочее место не должно попадать в зону излучения от задней панели любого монитора, так как там оно максимально; характеристики монитора должны соответствовать всем требованиям гигиенических стандартов безопасности, надо почаще устраивать перерывы в работе.
- Установить специальный антиблоковый экран, не располагать рядом источники яркого освещения.



# Меры профилактики

4. Подбирать стул, соответствующий росту - возрастным показателям ребенка, следить за осанкой.

Правильно организовывать рабочее место при работе на компьютере.

- Формировать привычку у учащихся сидеть ровно, следить за своей осанкой, делать разминку до и после занятий.
- Выполнять упражнения, для укрепления и снятия напряжения со спины, шеи, кистей рук, предплечий; делать массаж.

**ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать [myJulia.Ru](http://myJulia.Ru)

# Меры профилактики

- 5. Просветительская работа с родителями (лекции, семинары, консультации, приобретение литературы по теме, организация совместной работы учитель-родитель-ученик, «круглый стол» по обмену опытом работы).



# Наше здоровье – в наших руках!

