

# Презентация «Профилактика нарушений здоровья школьников»

---

Выполнила: Хошева Тамара Владимировна

# Группы здоровьесберегающих технологий:

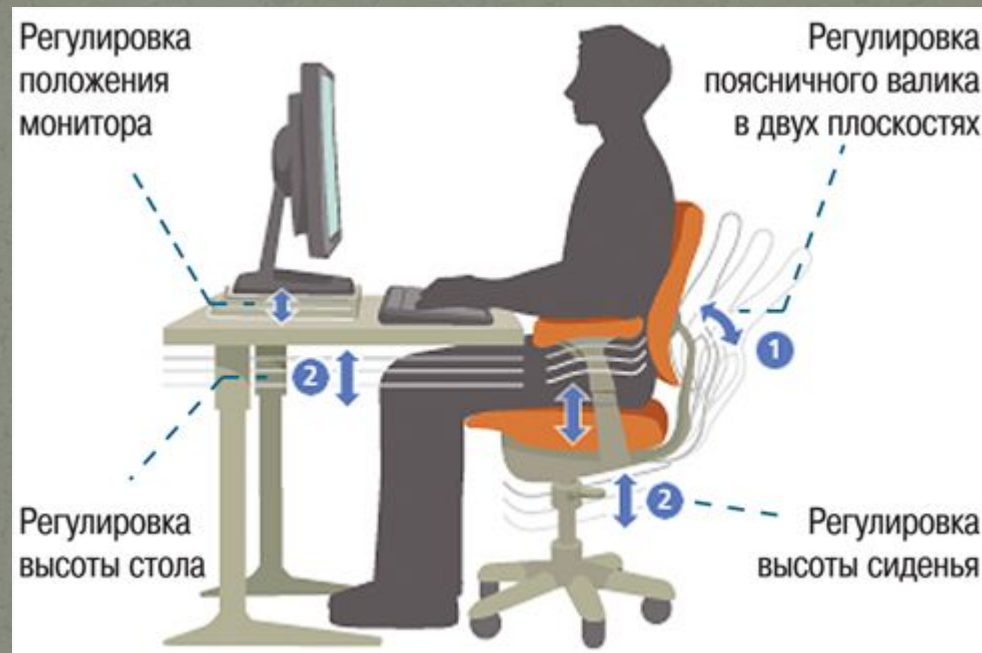
защитно-профилактические  
компенсаторно-нейтрализующие  
стимулирующие  
информационно-обучающие

# Профилактика нарушений здоровья детей при работе за компьютером:

Ограничить количество времени за компьютером.

Детям младшего школьного возраста разрешается проводить за компьютером 30-40 минут (с перерывами).

# Правильная регулировка положения компьютерной техники



Чередовать работу за компьютером  
с подвижными играми, физминутками, играми на  
свежем воздухе, походами в магазин.

# Проводить физминутки для глаз:

- смотреть за движущимся предметом, смотреть вдаль, круговые вращения глазами.

# Не располагать рядом источники яркого освещения, выполнять

- гимнастику для глаз, позвоночника, следить за осанкой, делать разминку до и после занятий, применять тренажеры, правильно организовывать рабочее место при работе на компьютере.

# Выполнять упражнения для снятия

- напряжения на разные группы мышц.
- Вести здоровый образ жизни.
- Наше здоровье в наших руках!