

Презентация «Профилактика нарушений здоровья школьников»

Выполнила: Хошева Тамара Владимировна

Группы здоровьесберегающих технологий:

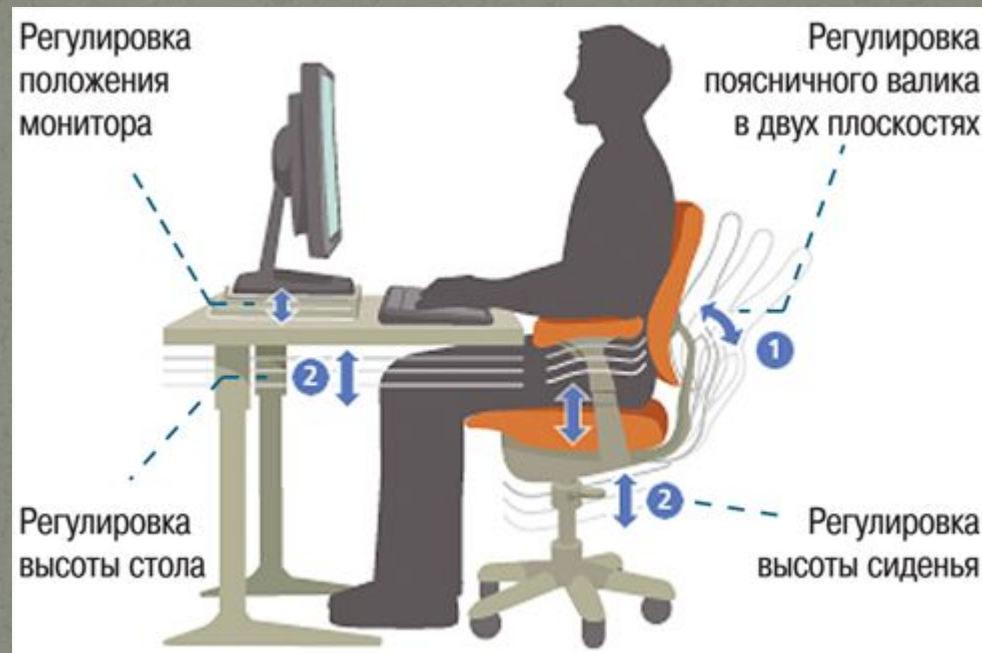
защитно-профилактические
компенсаторно-нейтрализующие
стимулирующие
информационно-обучающие

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!