

*ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ
ШКОЛЕ*

«Здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- *ТЕХНОЛОГИИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА;*
- *ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ;*
- *ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ В КЛАССЕ (КАБИНЕТЕ):

- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.

Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для улучшения мозгового кровообращения;

упражнения для кистей рук;

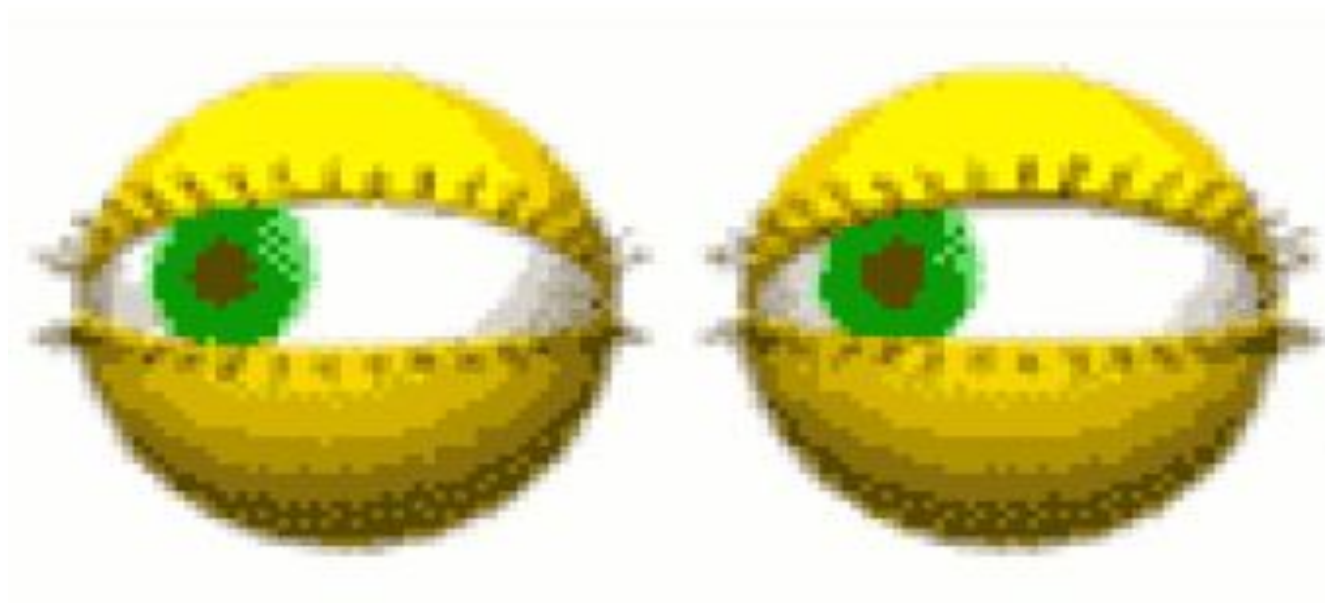
гимнастика для глаз;

упражнения для мобилизации внимания;

упражнения, корректирующие осанку;

дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ

<i>Непрерывная длительность (мин.), не более</i>	1-2 классы	3-4 классы
<i>Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i>	10	15
<i>Просмотр телепередач</i>	15	20
<i>Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения</i>	15	20
<i>Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой</i>	15	15

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим больше добра!