

Здоровьесбережение учащихся на уроках информатики

*Я не знаю большей красоты, чем здоровье.
(Г. Гейне)*

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка — ... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А.Сухомлинский.



«Компьютерные» болезни

электромагнитное
излучение

"запястный" синдром

"мониторная" болезнь,
ухудшение зрения



компьютерная
зависимость



бактерии на клавиатуре

боли в спине,
"мышечный"
синдром



Условия работы:

- Соблюдение температурного режима, используя кондиционер;
- наличие жалюзи;
- удобная мебель;
- расположение компьютеров;
- стены светлых тонов;
- освещение кабинета.



Гимнастика для глаз



- *Упражнение 1.* Закрой глаза и дай им отдохнуть.
- *Упражнение 2.* Несколько раз посмотри попеременно вверх-вниз, влево-вправо.
- *Упражнение 3.* Несколько раз зажмурься и снова открой глаза.
- *Упражнение 4.* Часто поморгай глазами.
- *Упражнение 5.* Посмотри в окно - сначала на предмет, находящийся в непосредственной близости, потом переведи взгляд вдаль.

ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Туннельный синдром (синдром запястного канала) – неврологическая болезнь, причина которой – сдавление срединного нерва между костями и сухожилиями мышц запястья.

Встречается у 16,7% людей, работающих за компьютером более 6 часов в день.

Симптомы: боль, онемение пальцев кисти.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТУННЕЛЬНОГО СИНДРОМА

(делаются каждые несколько часов, по 10-20 повторений).



Сжимание и разжимание кистей рук.



Вращение сжатыми кулаками.



Упражнения с небольшим упругим мячом.



Прижимая ладони друг к другу, опускать их как можно ниже.

Выпрямив руки перед собой, опереться ладонью в ладонь. Оказывая сопротивление, выпрямлять согнутую ладонь.



Прижимать большой палец по очереди к другим пальцам руки.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:



ОРГАНИЧЕСКАЯ КЛАВИАТУРА



Плоская, с дугообразно размещенными кнопками



Разделенная на две половины



С подставкой для кистей рук

МЫШИ



Вертикальные компьютерные мыши различных типов



Компьютерные мыши-трекболы



Коврик с гелевой подушкой для запястья

ЭЛАСТИЧНЫЕ ПОВЯЗКИ



Повязка с жёстким элементом



Повязка с пружинистым элементом



-
- **Один из приемов** создания положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или тихо звучащая лирическая музыка.
 - **Второй прием** – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками.
 - **Третий прием** – «возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке и дома;
 - **Четвертый прием** – совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам.
-



-
- Включая в урок хотя бы один элемент здоровьесберегающей технологии, стараюсь сделать процесс обучения интересным и занимательным, создать у детей бодрое, рабочее настроение, облегчить преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усилить интерес детей к предмету.

