

# *Ноябрьск:*

**ИНСТРУКЦИЯ**

по применению

**МОУ  
СОШ  
№ 2**

## **Гипотеза:**

если достичь  
высокого уровня  
информированности  
учащихся о  
негативном влиянии  
школьной среды на  
здоровье, то  
возможно  
заболеваемость  
понижится



**Дежурная: ученица 10 кл. МОУ СОШ № 2**  
**Зиновьева Полина**  
**Дежурный учитель: Усманова С. Х.**  
**Консультант: Ивахова Н. Г.**

# Причины нарушения здоровья школьников

- Несоблюдение светового режима;
- Несоответствие размеров мебели в кабинетах;
- Загрязнение воздуха;
- Шум.





## Какое должно быть освещение в учебном помещении

**Достаточность** – размер окон и проемов, ориентация окон, расположения затеняющих объектов, чистоты и качества стекол, количество и мощности источников освещения.

**Равномерность** – расположение окон, конфигурация классного помещения, контрастность между окраской стен, оборудование и учебных материалов, тип арматуры светильников и их расположение.

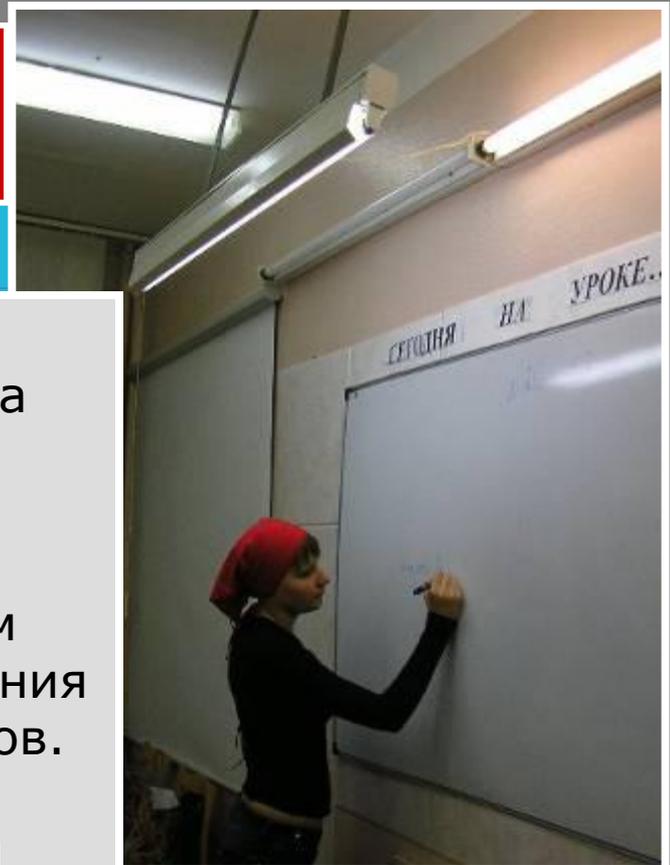


# Какое должно быть освещение в учебном помещении

**Отсутствие теней на рабочем месте** – сторона падения света.

**Отсутствие слепимости (блескости)** – наличие поверхностей с высоким коэффициентом отражения и арматуры светильников.

**Отсутствие перегрева помещения** – наличие и силы прямых солнечных лучей и типа ламп.



# Профилактика остроты зрения в нашей школе



Соблюдены правила достаточности и равномерности света по расположению окон

Выполняется гимнастика для глаз

# Профилактика остроты зрения в нашей школе

Кабинет офтальмолога



Специальный класс для детей с нарушениями зрения

# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ШКОЛЬНИКОВ



**Осанка** – привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания

# Профилактика нарушений осанки

## Лечение:

корректирующая гимнастика, физиотерапевтические процедуры, санаторно - курортное лечение



# Профилактика опорно-двигательного аппарата

Специальная мебель для улучшения осанки

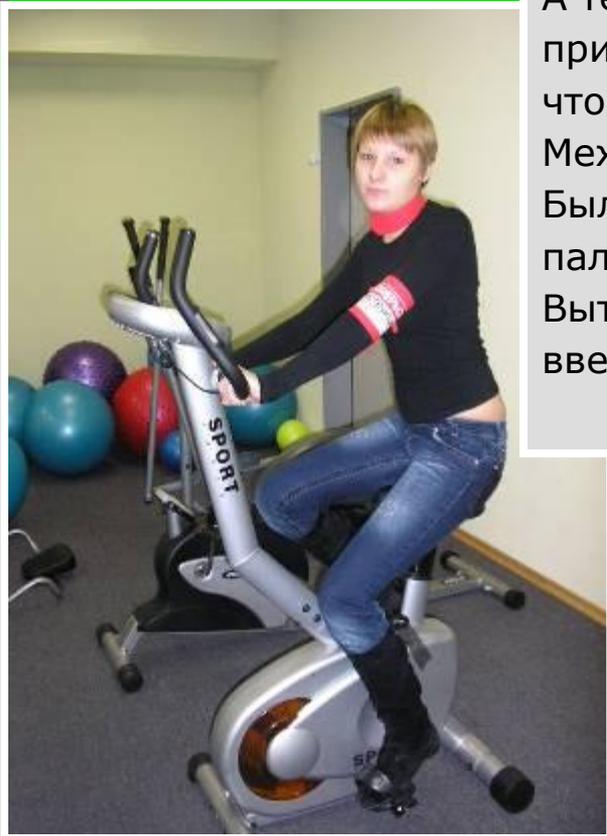


Занятия в тренажерном зале фитнесом с тренером

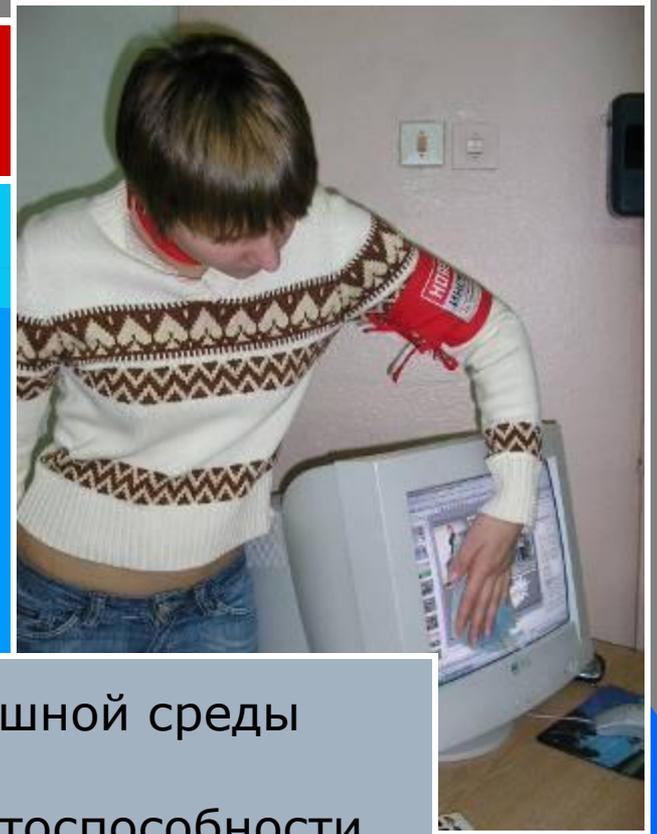
# Основное упражнение для осанки

Встаньте спиной к стене,  
ноги слегка расставлены,  
руки свободно опущены.  
Затылок, плечи, икры и пятки  
Касаются стены.

А теперь постарайтесь  
прислониться к стене так,  
чтобы расстояние  
Между стеной и поясницей  
Было. Не больше толщины  
пальца. Подберите живот,  
Вытяните немного шею  
вверх и поднимите плечи.

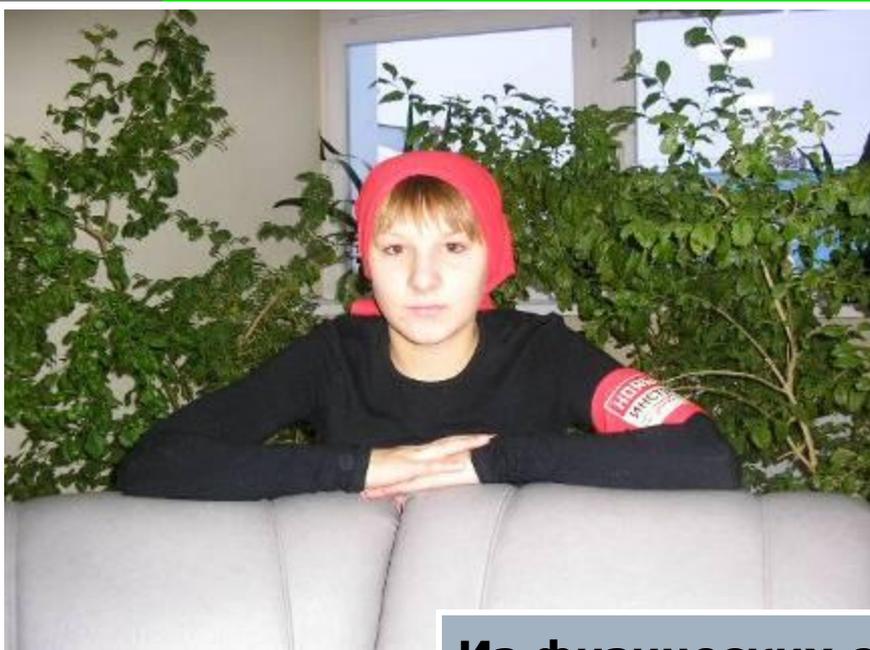


# Загрязнение воздуха



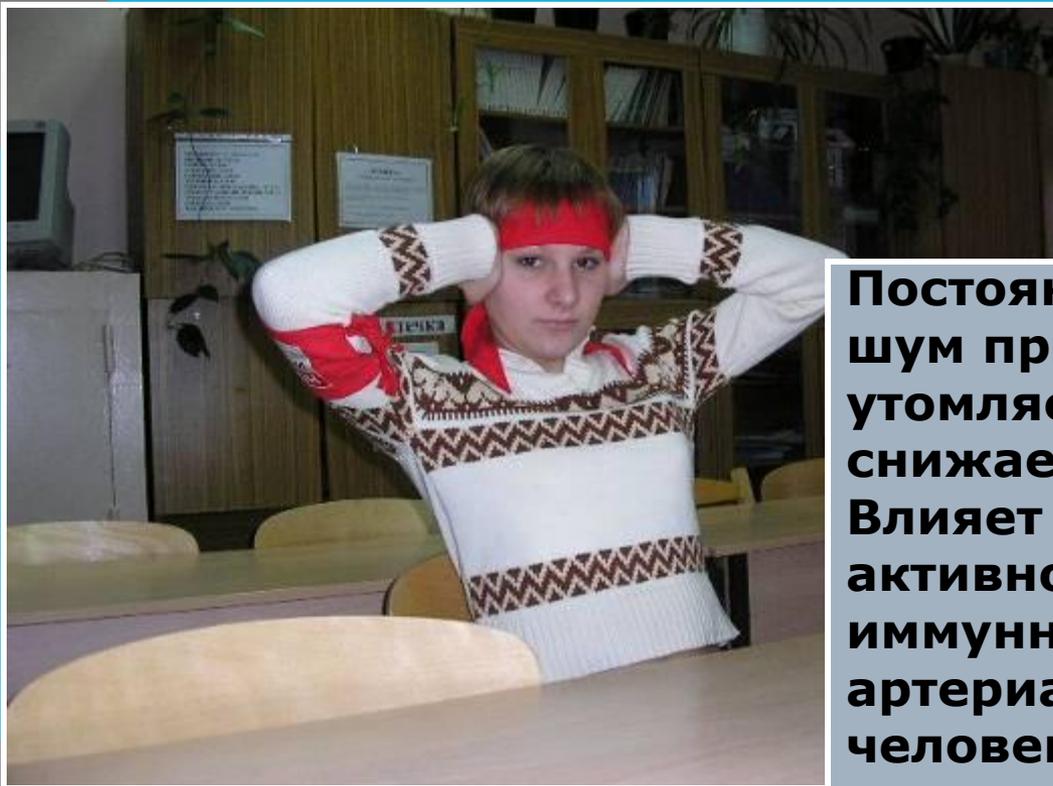
Оптимальные условия воздушной среды являются важным фактором сохранения здоровья и работоспособности человека. Неблагоприятные изменения воздуха могут вызвать значительные нарушения в организме: перегревание или переохлаждение тела, гипоксию, возникновение инфекционных и других заболеваний, снижение работоспособности.

# Воздушная среда в школе



**Из физических свойств воздуха наиболее существенными в плане влияния на самочувствие и, как следствие, работоспособность школьников, является температура, относительная влажность и скорость движения. Температура воздуха в классе должна быть 18-19С; в физкультурном зале 16-17С. Норма относительной влажности воздуха в классе колеблется в пределах 30-70% (оптимум-50-60) .**

# Влияние шума на здоровье



**Постоянно действующий шум притупляет слух, утомляет нервную систему, снижает работоспособность, Влияет на электрическую активность мозга, на иммунную систему, артериальное давление человека. Абсолютная тишина также вредна для человека, как и сильный шум.**

# Шум в школе



Предложение: комната отдыха или зимний сад для психологической разгрузки

*Торопись, ведь дни  
проходят,  
Ты у времени в гостях,  
Не рассчитывай на помощь.  
Помни всё в твоих руках.*

Ю. Палецкис



**Ноябрьск:**

**ИНСТРУКЦИ**

по применению

**МОУ  
СОШ  
№ 2**