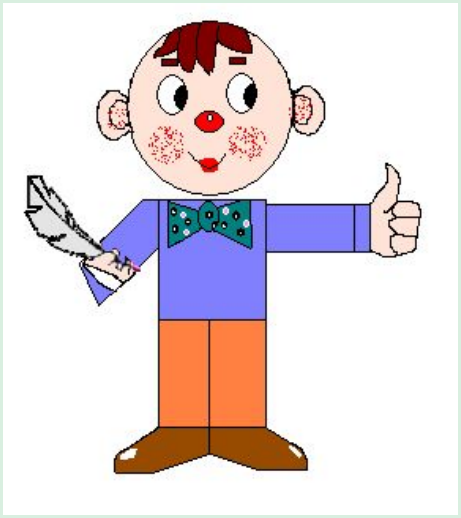
ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В КАБИНЕТЕ ИНФОРМАТИКИ

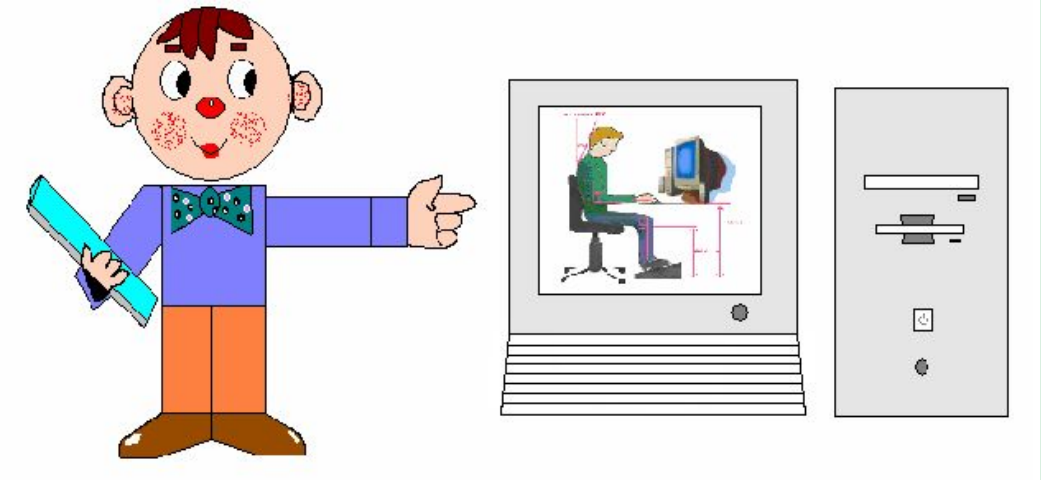
Работа ученицы 8 класса МОУ СОШ с. Чуваш-Карамалы Аургазинского района Республики Башкортостан Леонтьевой Насти



Вред здоровью

При работе за компьютером может быть такой вред здоровью:

- устают глаза, и портится зрение;
- устает тело, и портится осанка;
- устает психика человека, (человек становится раздражительным, может болеть голова, ухудшается настроение).
- может попросту разболеться голова, может навалиться сонливость, безразличие или чрезмерное возбуждение, может появиться бессонница или ночные кошмары и так далее.



Возможное расстояние от стула до компьютера

Расстояние от стула до компьютера должна быть от 70 до 75 см.

Отвести компьютеру в удобный уголок, значит, позаботиться не только о его, но и о вашем собственном здоровье.

Монитор должен располагаться на линии глаз на расстоянии не менее полуметра, на его экран не должен падать прямой солнечный свет (чтобы не было мешающих работе бликов), все необходимые устройства должны быть легко доступны. Сидеть вы должны перед компьютером так, чтобы спина при работе не горбилась.

Время работы с персональным компьютером

Непрерывная длительность работы непосредственно с ВТ на уроке не должна превышать:

для обучающихся в I-IV классах - 15 минут;

для обучающихся в V-VII классах – 20 минут;

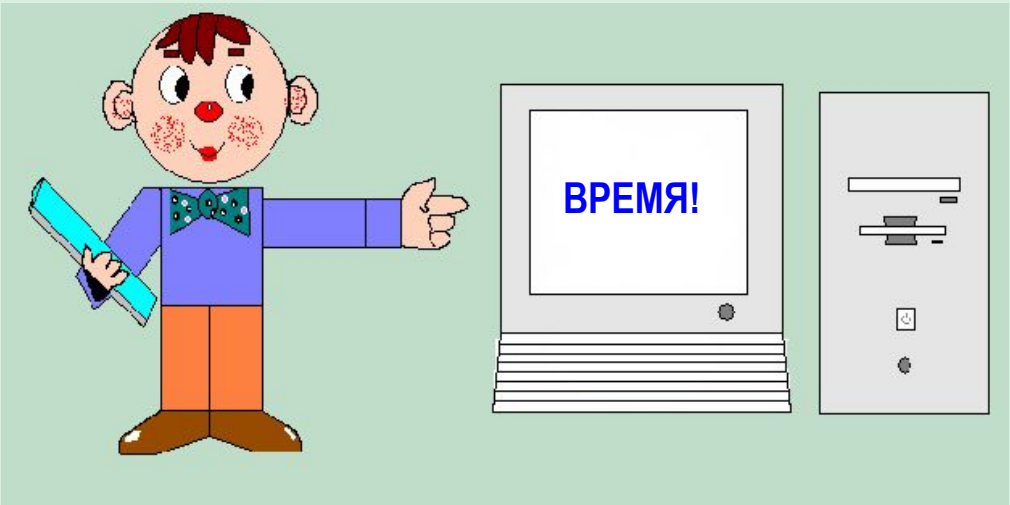
для обучающихся в VIII-IX классах – 25 минут;

для обучающихся в X-XI классах на первом часу учебных занятий 30 минут; на втором – 20 минут;

Внеучебные занятия с использованием ВТ следует проводить не чаще двух раз в неделю общей продолжительностью:

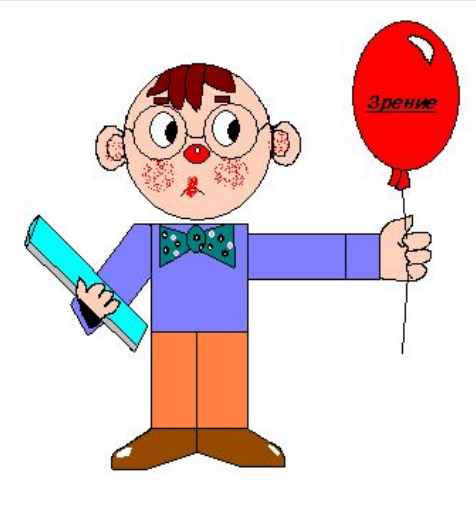
для обучающихся в 2-5 классах не более 60 минут;

для обучающихся в 7 классах и старше - не более 90 минут.



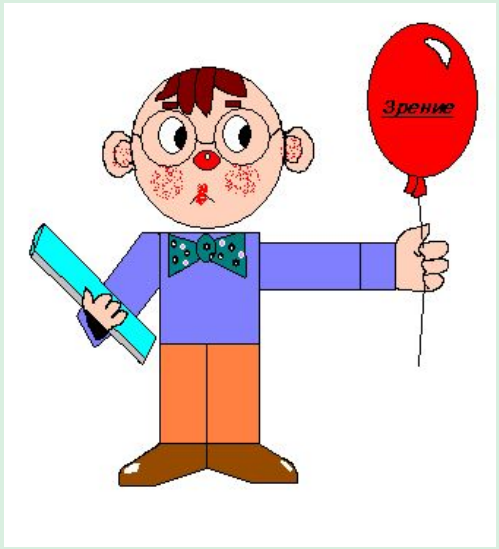
Еще раз о времени работы

- **Недопустимо отводить время всего занятия для проведения компьютерных игр с навязанным ритмом. Разрешается их проводить в конце занятия длительностью до 10 минут для учащихся 2-5 классов и 15 минут для более старших обучающихся. Время производственной практики с использование ВТ должно быть ограничено для лиц старше 16 лет тремя часами, а для лиц моложе 16 лет – двумя часами с обязательным соблюдением режима работы и проведением профилактических мероприятий: гимнастики для глаз через 20-25 минут и физических упражнений через 45 минут во время перерыва.**



Комплексы упражнений для глаз

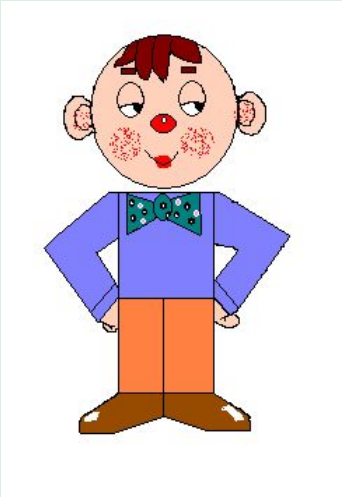
- 1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.
- 3. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
- 4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.



Комплексы упражнений для глаз

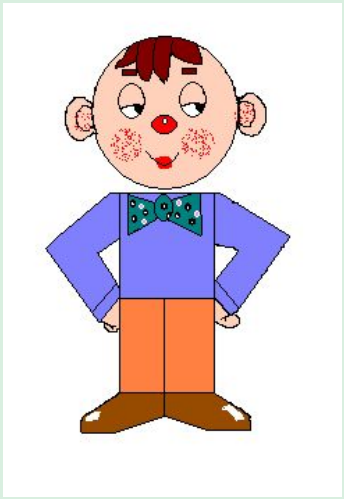
(Продолжение)

- 5. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4 до усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 6. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх–вправо–вниз–влево и в обратную сторону: вверх–влево–вниз–вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 7. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правою сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.



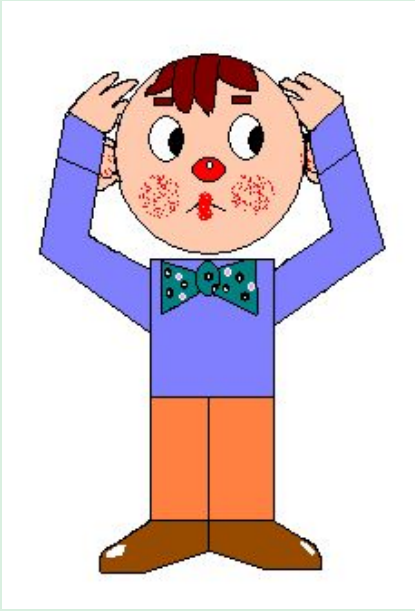
Гимнастика для снятия общего утомления

- Исходное положение – стойка ноги врозь. По счету 1 руки к плечам; 2 – руки поднять вверх, прогнуться; 3 руки через стороны опустить вниз; 4 – прийти в исходной положение. На счете 1-2 – вдох, на счете 3-4 выдох. Повторить 3 раза.
- Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2- два рывка согнутыми руками назад; по счету 3-4 - два рывка назад прямыми руками; 5-6 – руки опустить. На счет 1-2 – выдох, 3-4 – вдох, 5-6- выдох. Повторить 3-4 раза.
- Исходное положение – руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1-2 – руки соедините в замок и поднять вверх за голову. По счету 3- резко опустить руки вниз, по счету 4- прийти в исходное положение. На счет 1-2 – вдох, на счет 3-4- выдох. Повторить 3 раза.



Физкультминутка

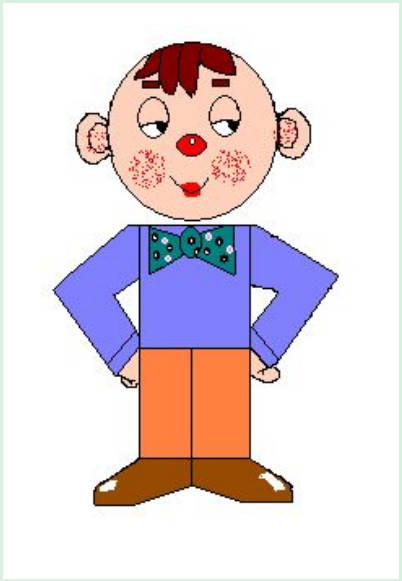
- ***Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.***
- ***Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким – либо причинам выполнить нет возможности.***



ФМ для улучшения мозгового кровообращения

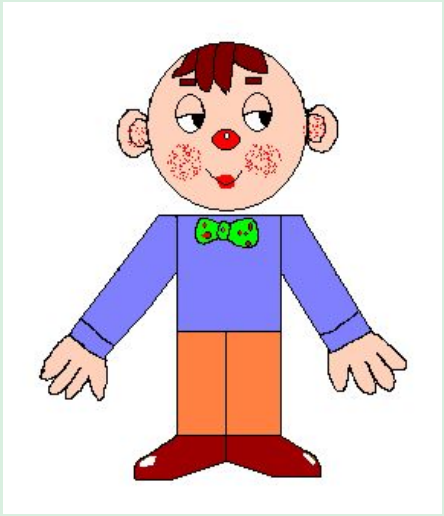
И. п. – о. с. 1- руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3 - 4- руки расслаблен но вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- **И. п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках: 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.**
- **И. п. – сидя на стуле. 1 – 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4-голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.**



ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- И. п. – о. с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2–3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
- И. П. – руки согнуты перед грудью. 1–2-два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4-то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1–4-четыре последовательных круга руками назад. 5–8- то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.



ФМ для снятия утомления с туловища и ног

- И. п. – о. с. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и. п. 3–4-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1- упор присев. 2- и. п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4-и. п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

РАБОТУ ПРИГОТОВИЛА

ученица 8 класса МОУ СОШ с. Чуваш-Карамалы Аургазинского района Республики Башкортостан

ЛЕОНТЬЕВА АНАСТАСИЯ

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

учитель информатики

ЛЕОНТЬЕВ ЮРИЙ ХАРИТОНОВИЧ