

*ПРИМЕНЕНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ
ИНФОРМАТИКИ И ИКТ*



Попова
Екатерина Валерьевна,
учитель информатики
МБОУ СОШ № 4

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.



Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени

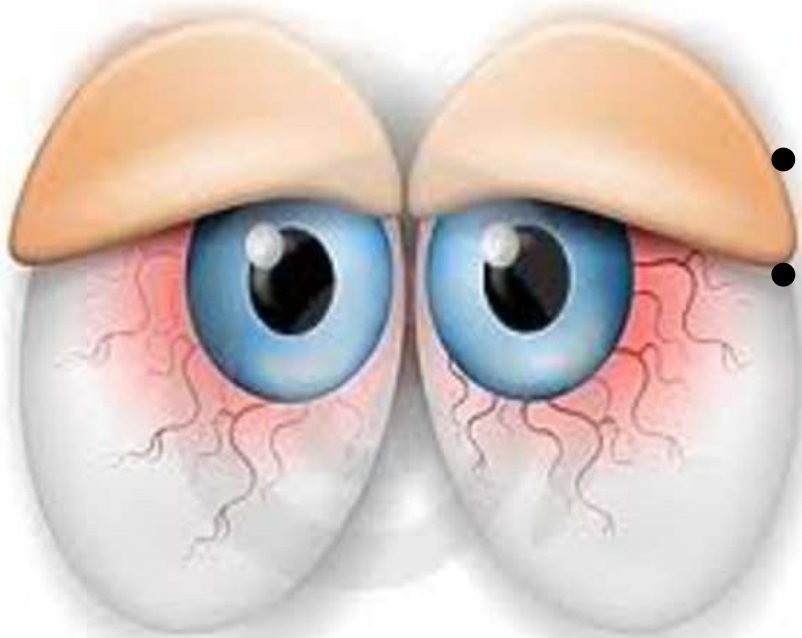


- Головные боли.
- Остеохондроз.
- Сердечно-сосудистые заболевания.

Воздействие электромагнитного излучения



Утомление глаз, нагрузка на зрение



- Головные боли.
- Потеря остроты зрения.

Перегрузка суставов кистей



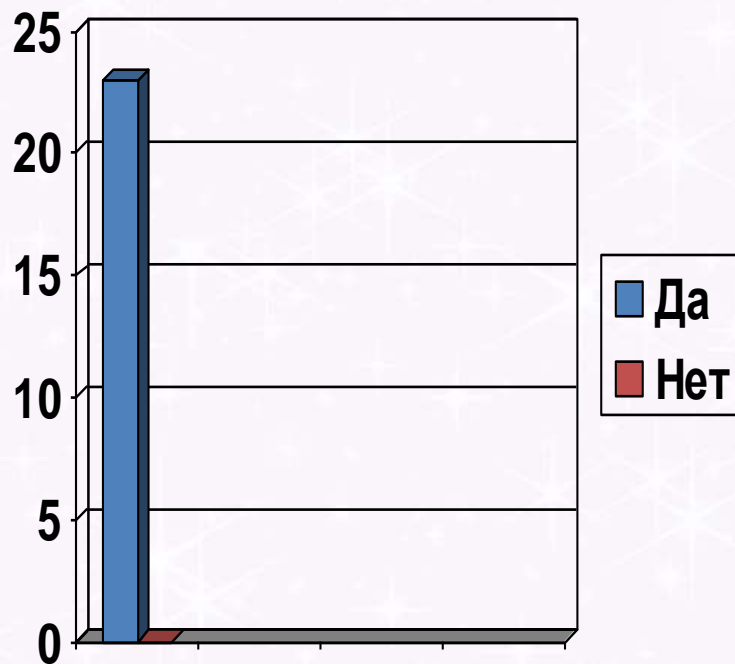
- Хронические заболевания кистей рук.
- Повреждение суставного и связочного аппарата кистей рук.

Стресс при потере информации

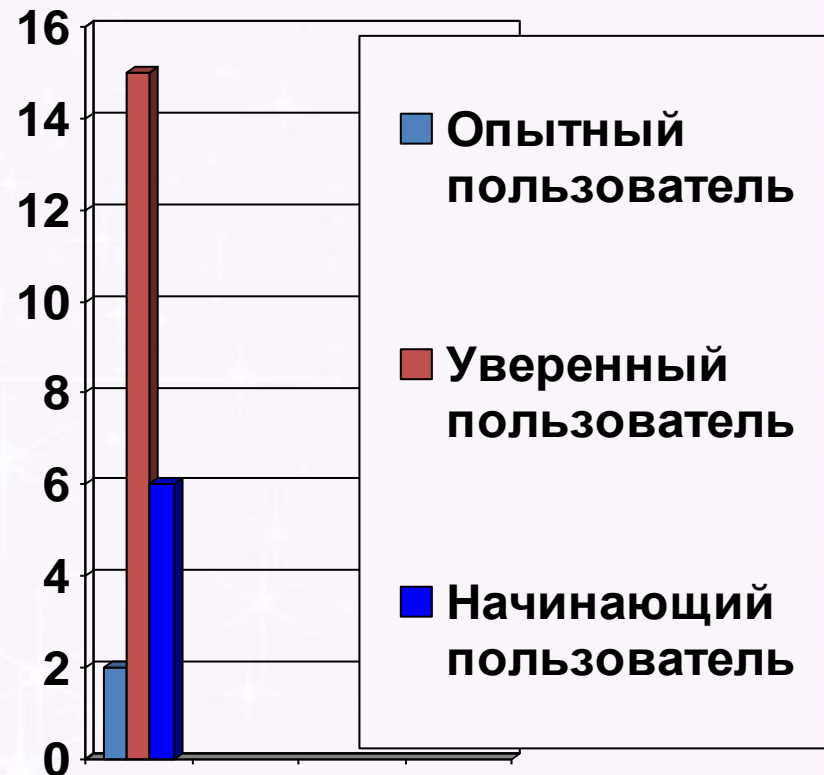


- Психические расстройства.
- Инфаркты.

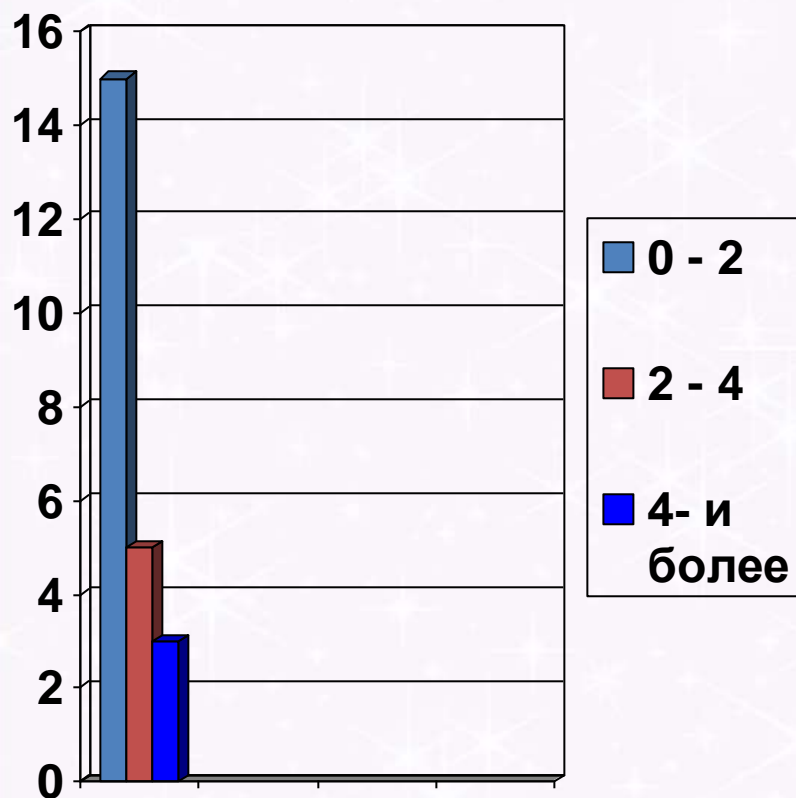
Есть ли у вас дома компьютер?



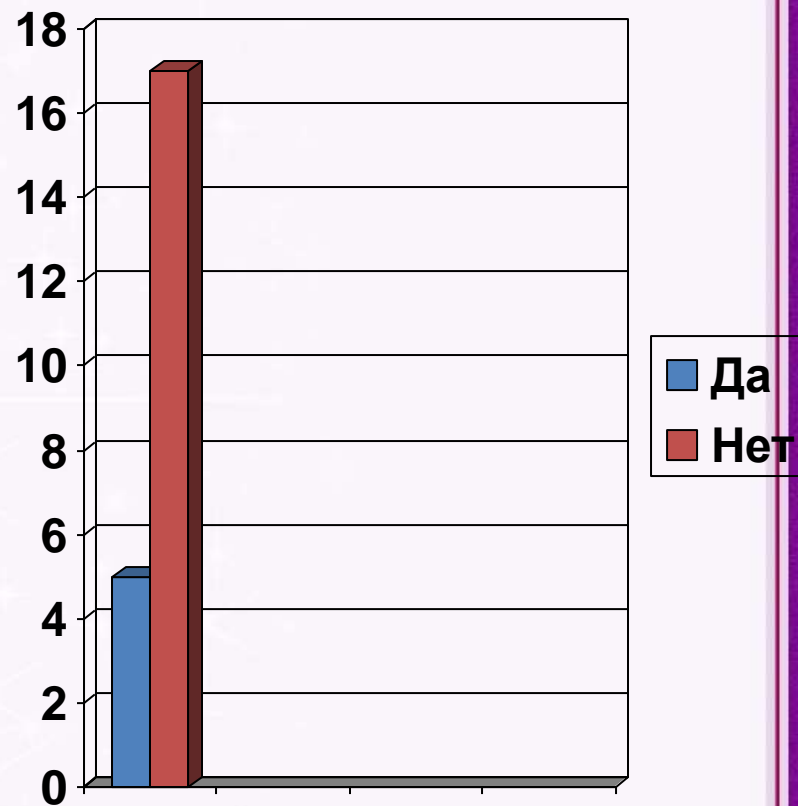
Умеете ли вы работать на компьютере?



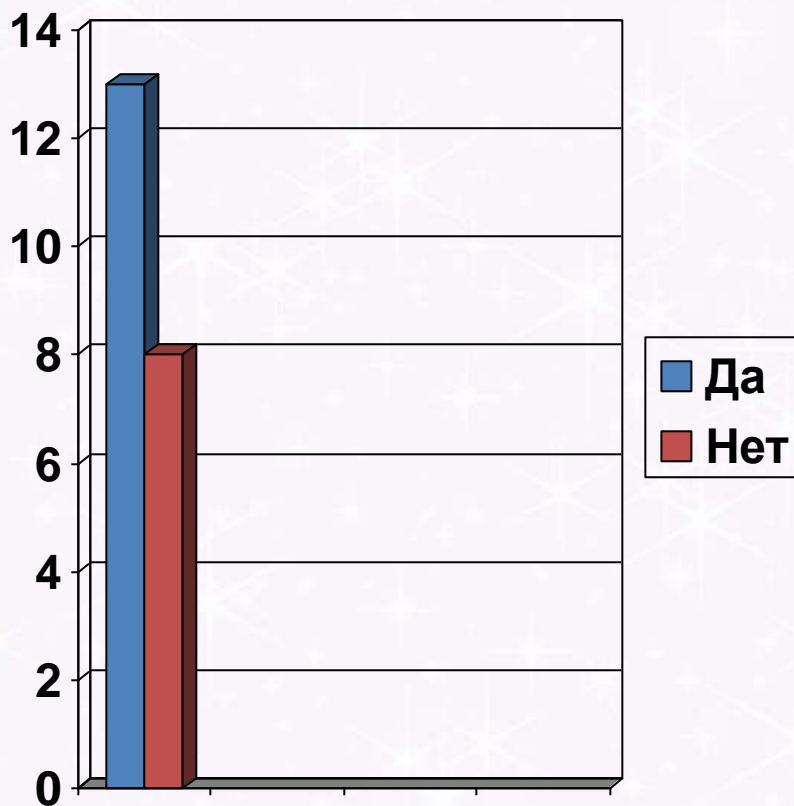
Сколько часов в день в среднем вы проводите за компьютером?



Делаете ли вы гимнастику для глаз?



Оборудовано ли у вас
рабочее место?



Есть ли коврик для
мыши?

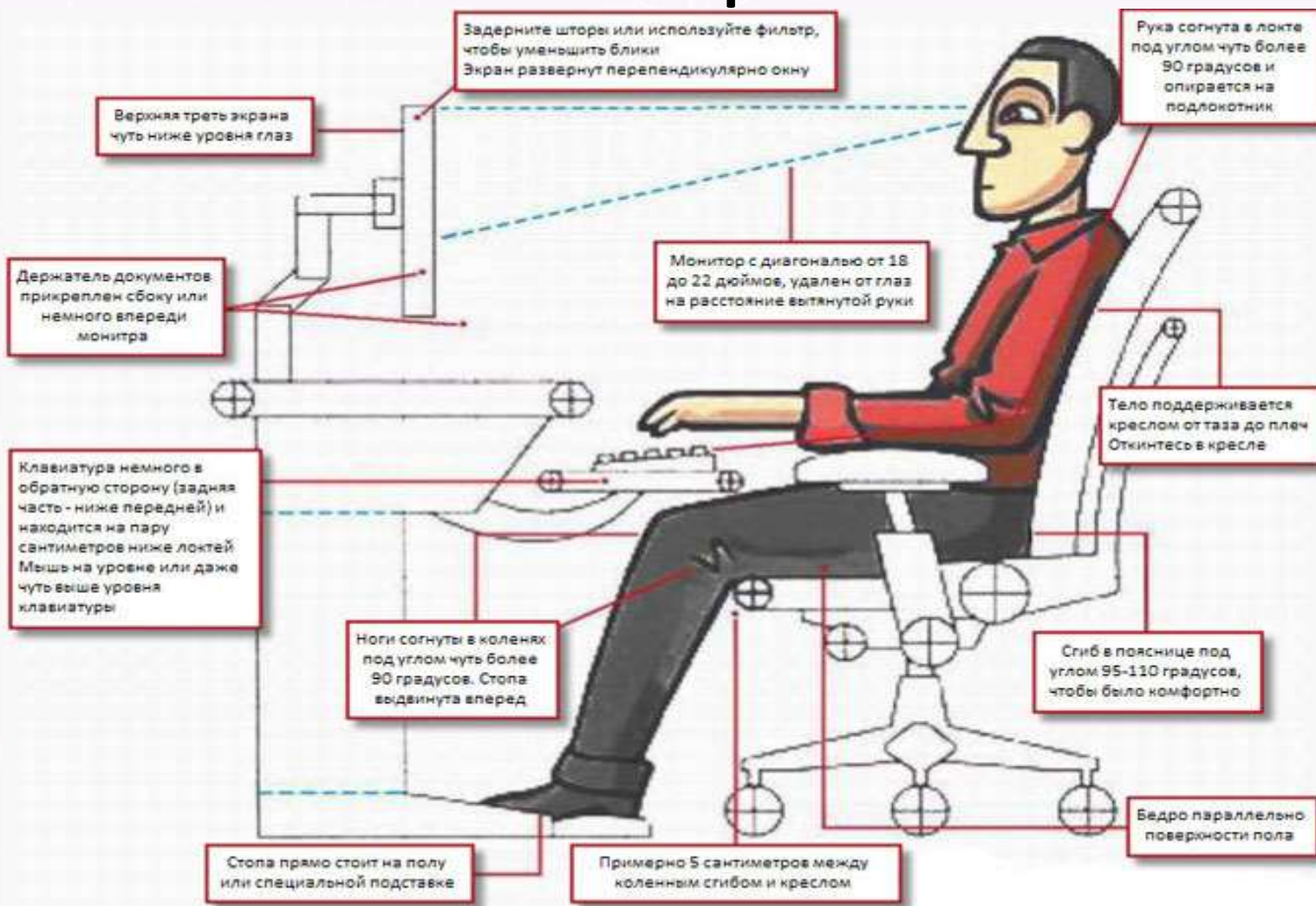


Коврик для мышки

Форма подушки под запястья зависит от силы нажатия руки и тепла тела, обеспечивая полный комфорт работы. Улучшает кровообращение. Коврик для мыши обеспечивает отличное качество работы мыши как роликовой, так и оптической. Нижний слой коврика предотвращает движение по поверхности стола.



Условия работы



Создание рабочей обстановки



Смена деятельности

- Динамические паузы.
- Физминутки.
- Минутки релаксации.

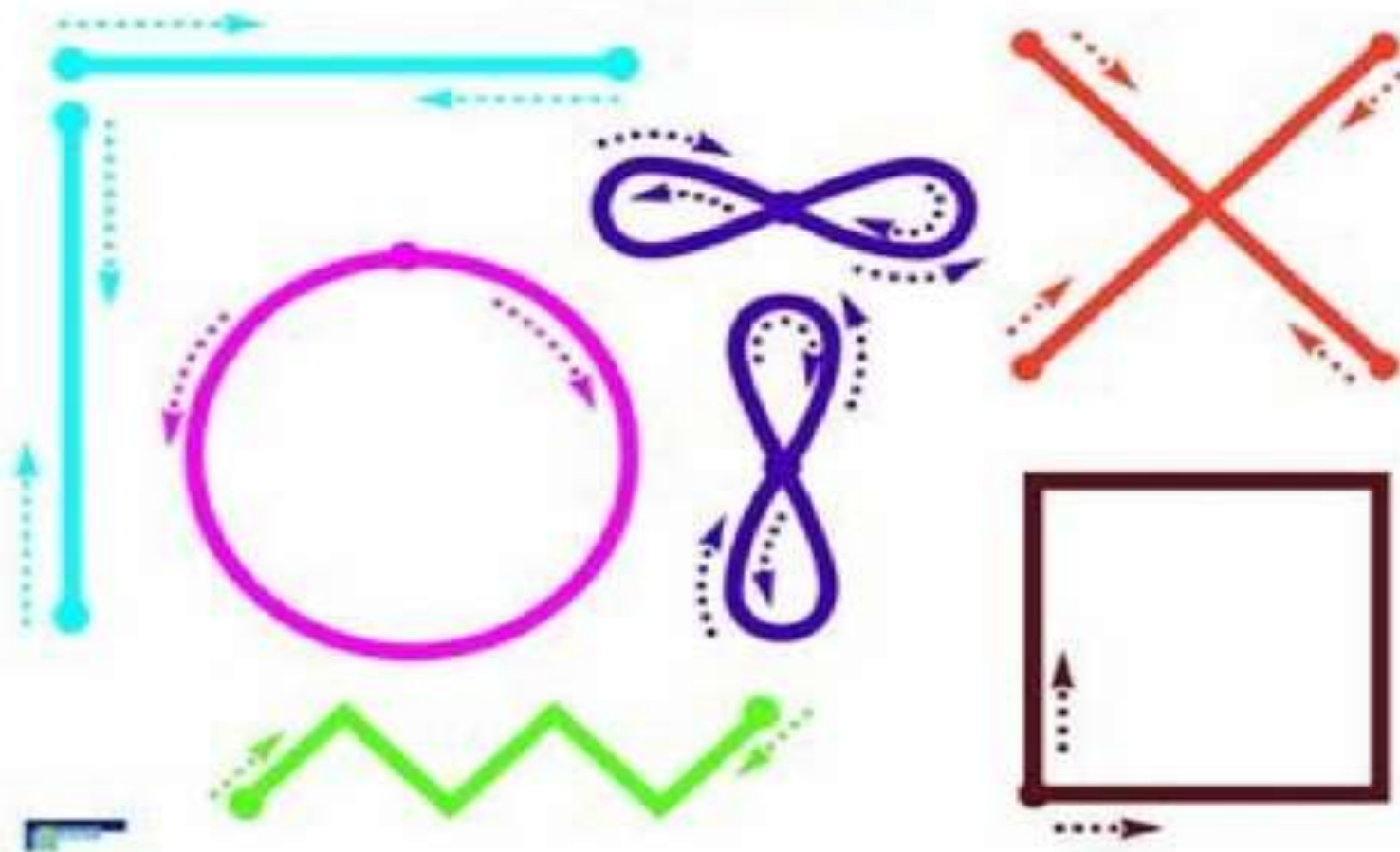


Виды динамических пауз:

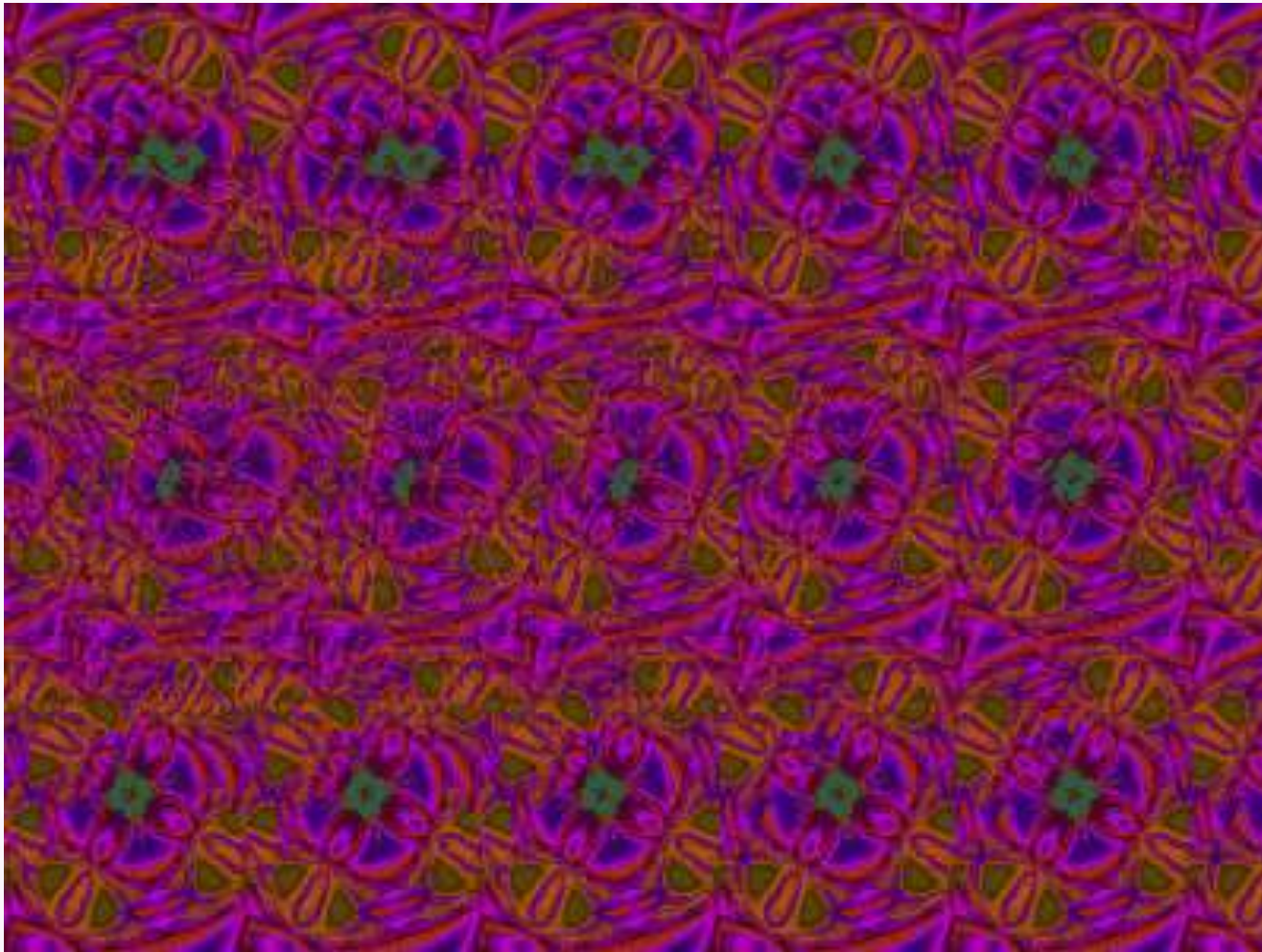
- Упражнения для улучшения зрения.
- Упражнения для улучшения слуха.
- Оздоровительно-гигиенические упражнения.
- Двигательно- речевые упражнения
- Танцевальные.
- Физкультурно – спортивные
- Тематические.

Зарядка для глаз:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



Стереограмма:



Примеры физминуток

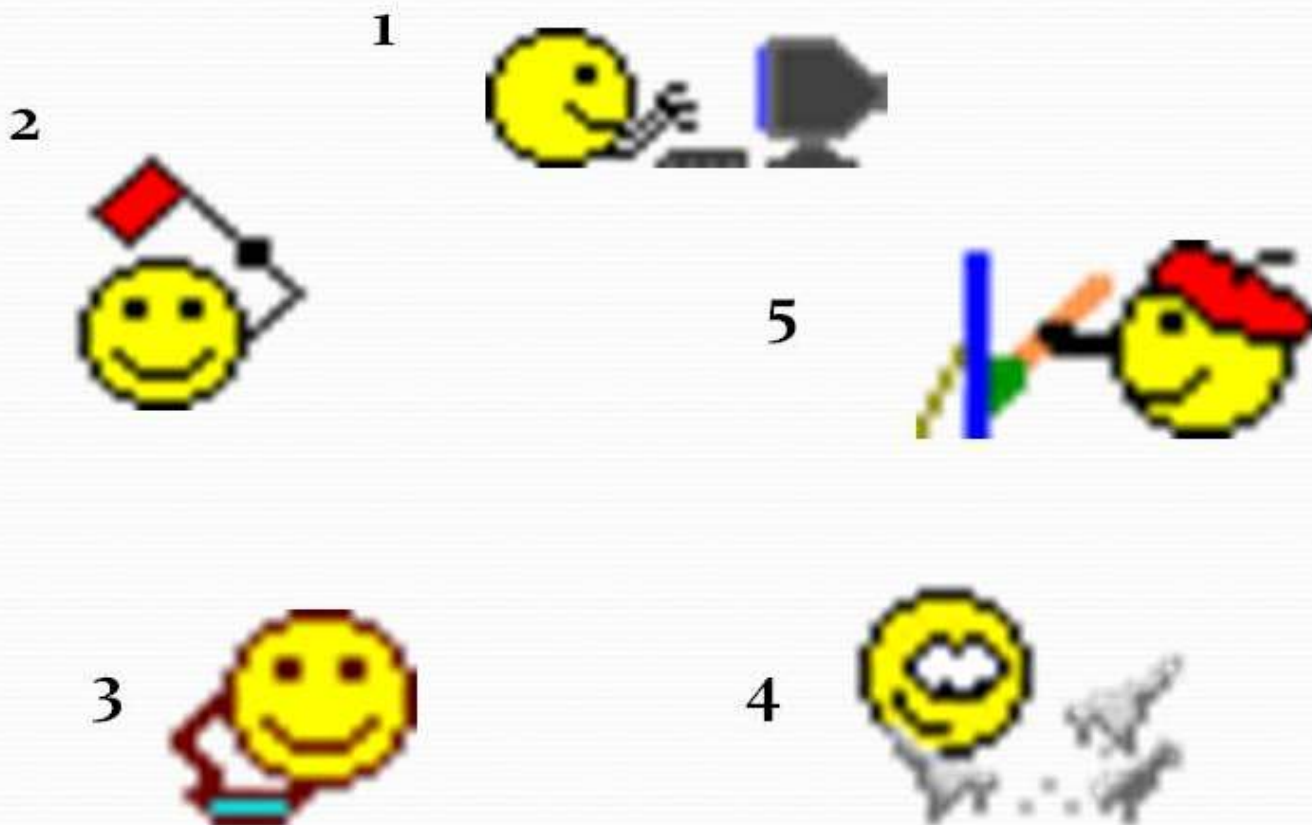
При изучении темы «устройство компьютера»:

1. Называем устройство компьютера и в зависимости от его назначения учащиеся выполняют разные упражнения: устройство ввода – руки вверх, устройство вывода – руки вперед, устройство хранения – растираем мочки ушей, устройство обработки – хлопаем в ладоши. (Монитор, микрофон, процессор, принтер, дискета, наушники, винчестер, клавиатура, колонки, мышь).

Пальминг



Упражнения для мышечного расслабления:



Зрительные представления



