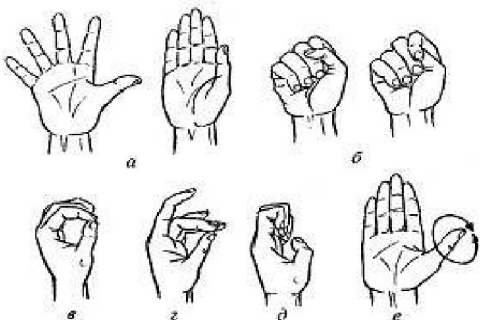




Разминка для рук



Разминка для рук обязательна. Смотри на рисунки и выполняй такие же движения сначала левой, а затем правой рукой.



СОЕДИНИТЬ ЛАДОНИ, ОТВЕСТИ ВСЕ ПАЛЬЦЫ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ НАЗАД, НА 5 СЕКУНД. СКРЕСТИТЬ ПАЛЬЦЫ. СЖИМАЯ ИХ - НА 5 СЕКУНД. 5 РАЗ

СОЕДИНИТЬ РУКИ В ЗАМОК И ВЫПРЯМИТЬ ПАЛЬЦЫ. ВЫГНУТЬ ПАЛЬЦЫ ВНИЗ, ВЫВОДЯ ЗАПЯСТЬЯ НАВЕРХ. 10 РАЗ

Соединить ладони, отвести все пальцы как можно дальше назад, на 5 сек., скрестить пальцы, сжимая их—5 сек.

Соединить руки в замок и выпрямить пальцы. Выгнуть пальцы вниз, выводя запястья наверх.

Повторить 5-10 раз.

Упражнения для позвоночника.



- Поднимайте и опускайте пятки.
- Поднимайте и опускайте носки.
- Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц.
- Вдох—надуйте живот, выдох—втяните.
- Сдвигайте лопатки назад к позвоночнику.
- Разведите руки в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки.
- Поворачивайте голову на 90 градусов влево, потом вправо.
- Вытягивайте подбородок вперед.

Наш адрес:

664022, г. Иркутск, Пискунова, 42

Т. 8(3952)700-940

Сайт: www.cpmss-irk.ru

postintrnat2019@mail.ru



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



**«СОХРАНИ СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ, ЮНЫЙ
КОМПЬЮТЕРЩИК»**

г.ИРКУТСК – 2022 г.

Не нужно бояться умных машин,
Ведь пользу большую несут они в жизнь.
«Лишь ты позаботься о личном здоровье»—
Компьютер такие нам ставит условия.



Время работы за компьютером (в течение дня)

- дети 5 лет- не более 7 минут;
- дети 6 лет-10 минут;
- ученики начальных классов-15 минут;
- ученики средних классов-25 минут;
- ученики 9 классов —40 минут (или 2 раза по 20 минут);
- ученики 10-11 классов —2 раза по 30 минут с интервалом не менее 20 минут (не более 3 часов в день);
- учащиеся средних специальных и высших учебных заведений-1.5-2 часа (не более 4 часов в день).



Правила работы за компьютером.

Если постоянно превышать допустимое по возрасту время работы за компьютером, то страдают органы зрения, центральная нервная система, сердечно-сосудистая система, а также иммунитет.



Это учащийся контролирует сам:

-следит за правильным положением за столом: посадка по правилу «трех углов»:

колени под столом образуют первый прямой угол; линия бедер и спина – второй;

руки, согнутые в локтевом суставе- третий;

лопатки ребенка должны опираться о спинку кресла, плечи-опущены.

-при длительной работе на компьютере каждые 10 минут отводит взгляд в сторону от экрана на 5-10 секунд, при этом нужно постараться чаще мигать.

-следит за чистотой экрана монитора: периодически протирает его специальными салфетками.

-при работе на компьютере не надевает одежду из синтетических тканей, которые накапливают статическое электричество, предпочтение— натуральным тканям.

-Регулярно делает влажную уборку и проветривает комнату, для увеличения влажности можно использовать аквариум или обычный распылитель.

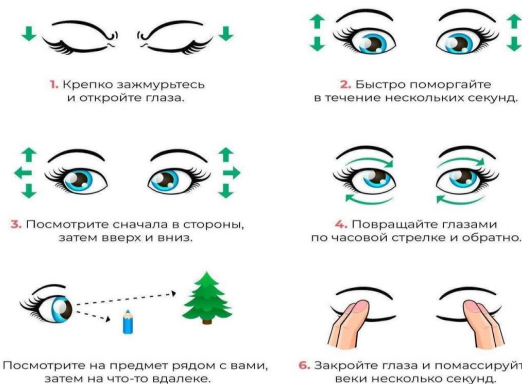
Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение, на позвоночник;
- стресс при потере информации.

При работе за компьютером необходимо делать различные физкультурные упражнения.

Гимнастика для глаз

Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.
3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.
4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.
5. Посмотрите на предмет рядом с вами, потом— на что-то вдалеке.
6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.