

Физкультурные минутки на уроках информатики

Составила: Чулкова М. Н., учитель математики, информатики МОУ «Октябрьская основная общеобразовательная школа»

2009 - 2010 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ

Это важно

1. Гимнастика для глаз

А) Специальные упражнения. рекомендуемые при миопии (по Ю. Манделю)

Б) Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

2. Гимнастика для рук

3. Гимнастика для плечевого пояса

4. Гимнастика для стоп

5. Тест по теме:

«Гигиена и охрана труда при работе за компьютером»

Литература

ЭТО ВАЖНО:

- Для уменьшения зрительного напряжения важно следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку блики снижают контрастность и яркость изображения.
- Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или $2/3$ высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана. Оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ± 5 градусов, допустимое ± 10 градусов.
- При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.

- Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Желательно выбирать такие помещения, выходящие окнами на север и северо-восток и оборудованные регулируемыми устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
- Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темном, а в хорошо освещенном помещении.
- Для снятия общего утомления, улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног, следует проводить физкультурные паузы.

1. Гимнастика для глаз

Не вставая из-за рабочего стола, примите удобное положение – спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.

1. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.



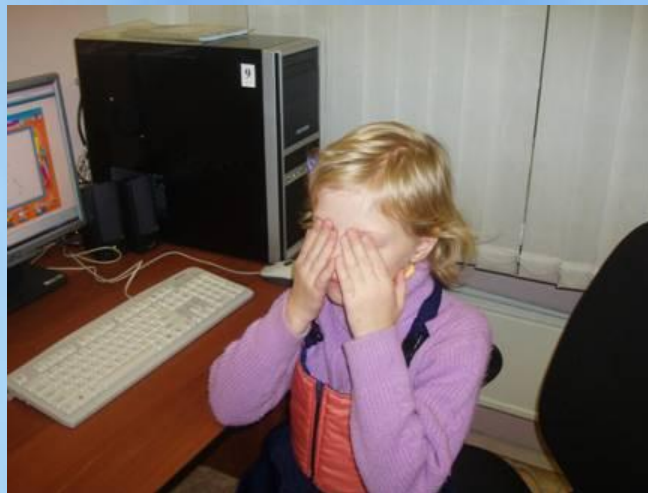
2. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.



3. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево – прямо, вправо – прямо, без задержки в отведенном положении. Круговые движения глаз – от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстро, потом как можно медленнее.



4. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцем в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко. Без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 минуту). Представить погружение в полную темноту



А) Специальные упражнения. рекомендуемые при миопии (по Ю. Манделю)



1. Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5— 10-кратных движениях глазных яблок из первичного положения вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в ту и другую сторону.



2. Для конвергенции (т. е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5—10 раз последовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая его постепенно до глаза на расстоянии 10 см.



*Б) Упражнения, рекомендуемые
Т. Аветисовым*

1. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть их на 3—5 с. 6—8 раз,
2. Быстро моргать в течение 1—2 мин.
3. Смотреть прямо перед собой 2—3 с. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3—5 с. 10—12 раз

Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

4. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться. 6-8 раз.



Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

5. Сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.



Упражнения, рекомендуемые Т. Аветисовым

6. Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 с. поставить палец левой руки на правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 с. 5—6 раз.
7. Отнести руку вправо, медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем.

2. Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (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.



Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

2. И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2-и. п., 3-поворот головы налево, 4- и. п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.



Физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения

3. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и. п., 3-4 -то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



3. Физкультурные минутки для снятия утомления плечевого пояса и рук

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед; Темп средний.



Физкультурные минутки для снятия утомления плечевого пояса и рук

- И. н. - стоя или сидя, кисти рук тыльной стороной на поясе. 1 -2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.



Физкультурные минутки для снятия утомления плечевого пояса и рук

3. И. п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2- разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.



Физкультурные минутки для снятия утомления плечевого пояса и рук





4. Физкультурные минутки для стоп

1. Перенести тяжесть тела на пальчики ног. Перекат на пятки, пальцы вверх.
2. Круговые движения ступней. При движении вверх пальцы поднимать как можно выше, опускаясь, касаться носками пола.



Тест по теме:
«Гигиена и охрана труда при
работе за компьютером»



1. Каково минимальное расстояние от глаз до экрана монитора?

- А) 20 см
- Б) 40 см
- В) 60 см
- Г) 80 см



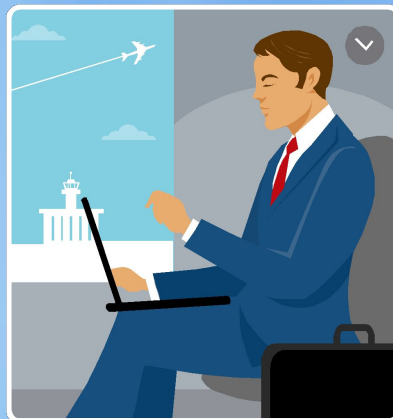
2. Какое устройство может оказывать вредное воздействие на здоровье человека?

- А) системный блок
- Б) принтер
- В) монитор
- Г) модем



3. Как надо смотреть на монитор?

- А) слева -направо
- Б) снизу-вверх
- В) сверху -вниз
- Г) справа -налево



4. В каком направлении от монитора вредные излучения максимальны?

- А) от экрана вниз
- Б) от экрана вперед
- В) от экрана вверх
- Г) от экрана назад



5. Как часто надо делать перерывы в работе при интенсивной работе за компьютером?

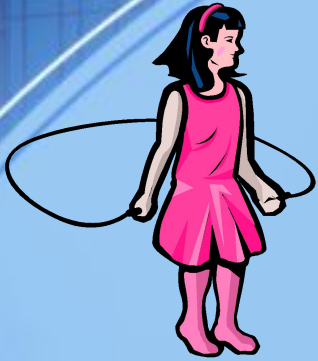
- А) не делать вовсе
- Б) каждый час
- В) каждые 3 часа
- Г) каждые 5 часов



6. Какова минимальная продолжительность перерывов?

- А) 5-10 минут
- Б) 20-25 минут
- В) 25-30 минут
- Г) 35-40 минут





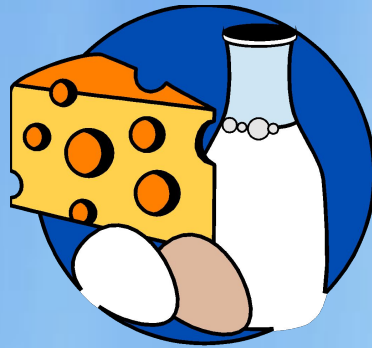
7. Что необходимо делать в перерывах при работе за компьютером?

- А) почитать книгу
- Б) посмотреть телевидение
- В) гимнастику для стоп
- Г) гимнастику для глаз



8. Какие витамины необходимо употреблять с пищей во время интенсивной работы за компьютером?

- А) А, В6, F
- Б) А, В2, С
- В) А, В12, D
- Г) А, В, С, D



ОТВЕТЫ:

1	2	3	4	5	6	7	8
Б	В	В	Г	Б	А	Г	Б

**Будьте
здоровы!**

Литература

1. Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы // Информатика и образование. - 1997. - № 4.
2. И.В.Шефер «Эликсир бодрости», М., «Ф и С», 1980 г.
3. М.А.Корхин «Лечебная физкультура в домашних условиях», Ленииздат, 1990 г.