

Компьютер - друг или враг?

«Здоровье - не все,
но все без здоровья - ничто»

Сократ

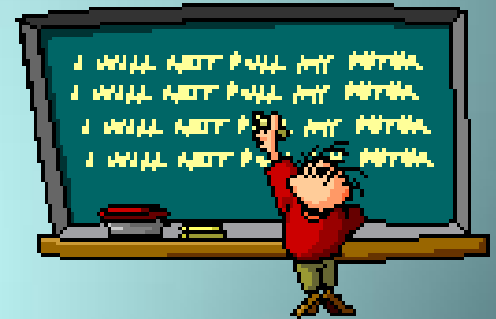


Поэтапная смена деятельности

Использование различных форм работы с учащимися помогает избежать однообразия на уроках, монотонности, преждевременной усталости детей.

Ведь, как известно,

лучший вид отдыха – смена деятельности.



*Динамические паузы,
физкультминутки, минутки
релаксации - это неотъемлемая
часть здоровьесберегающих
технологий.*

В системе использую
различные упражнения и
задания

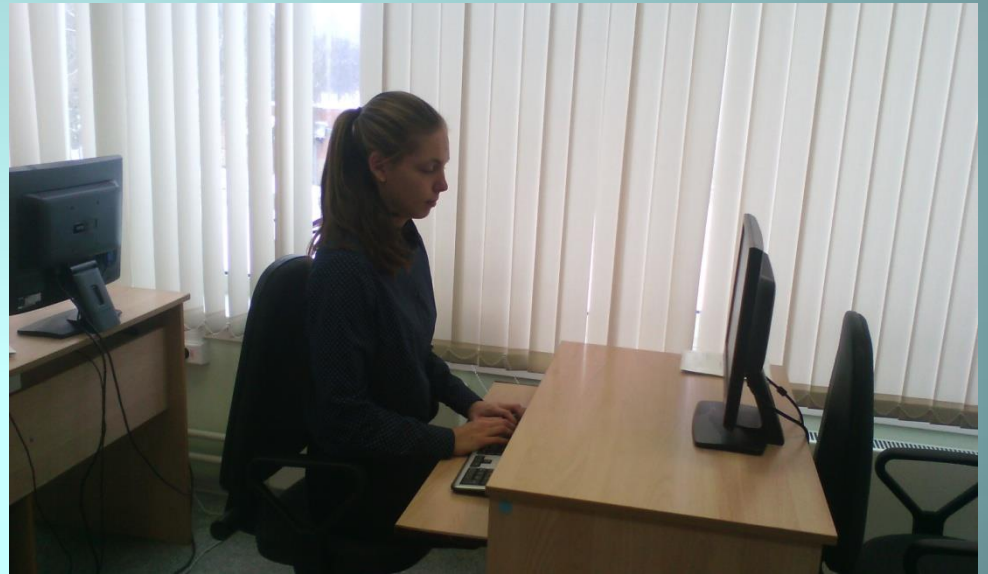


Для снятия зрительной нагрузки

рекомендую учащимся в течение всего урока, при первых симптомах усталости глаз, *отводить взгляд вдаль на несколько секунд*. После нескольких уроков у них формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

простейшие упражнения для глаз:

- 1) вертикальные движения глаз вверх - вниз;
- 2) горизонтальное вправо - влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против;
- 4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.



Стереограммы

Рекомендованы людям, много работающим за компьютером.

С их помощью укрепляются глазные мышцы,
великолепно снимается усталость глаз.

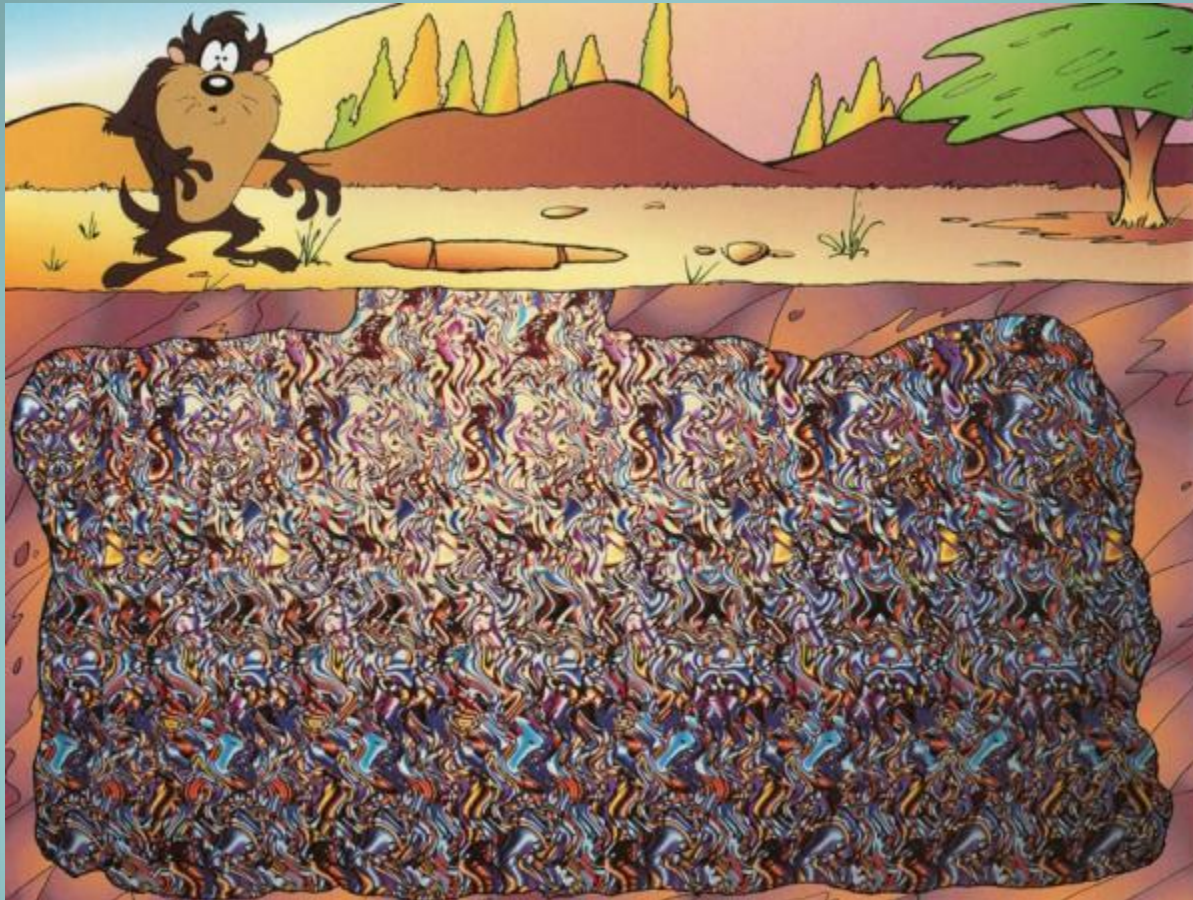
Стереокартинки (стереограммы)— это нестандартный способ развлечься и отдохнуть от повседневных дел. Стереокартинки на первый взгляд представляют собой просто неразборчивые узоры, но если посмотреть на картинку правильно, то вы сможете увидеть то, что на самом деле изображено на ней.

Рассмотреть настоящую стереокартинку за размытыми узорами — это как заглянуть за кулисы или узнать маленькую тайну.

Попробуйте, вам понравится.

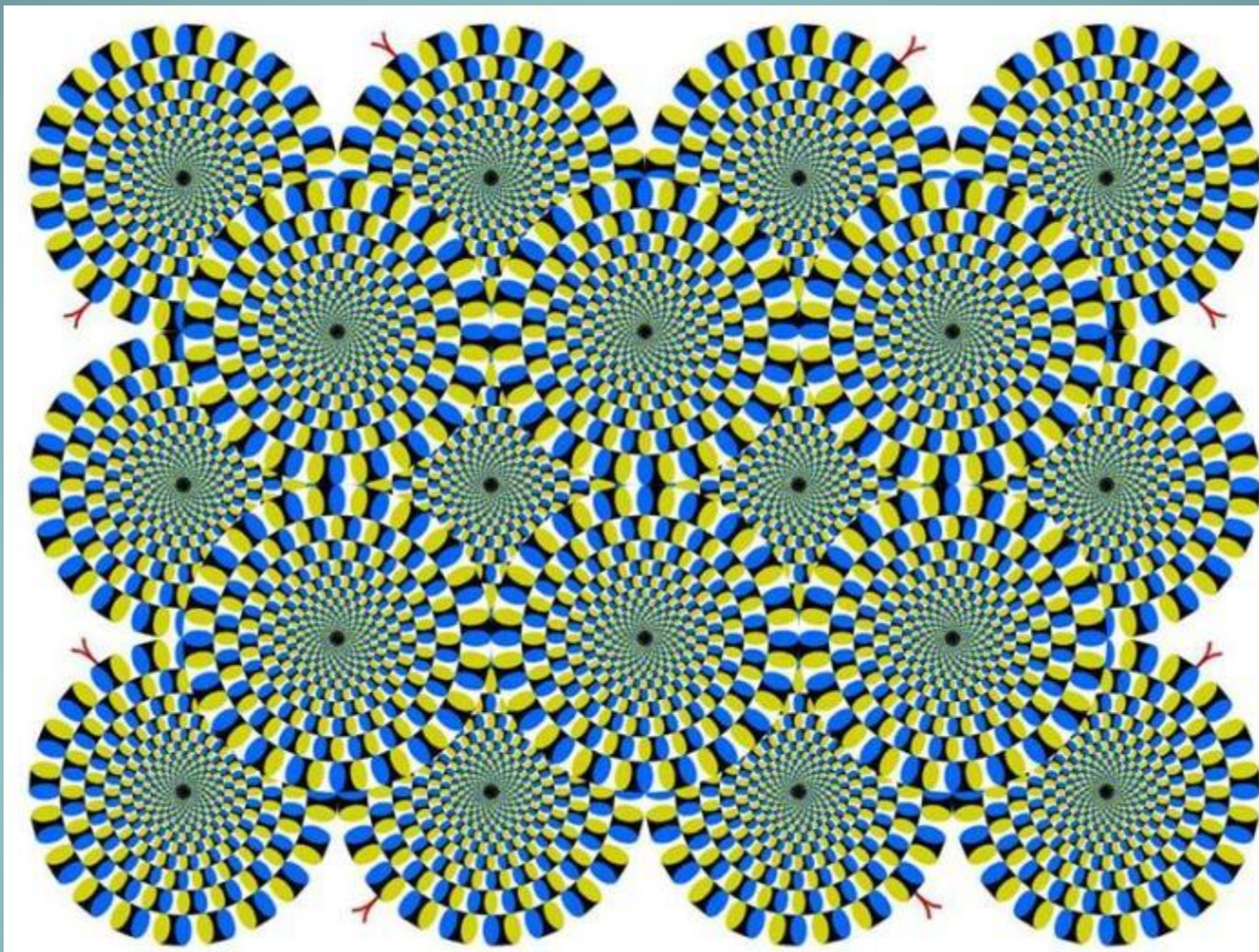


Как увидеть стереокартинку: сосредоточьте внимание на какой-нибудь точке узора картинки и попытайтесь как бы раздвоить взгляд, осторожно переводя один глаз на любую точку соседнего узора. Когда четкие линии стереокартинки начнут расплываться, «смазывая» изображение, вы почувствуете, как оно раздвигается вглубь и вширь, открывая глазу невидимое ранее пространство.



Если что-то крутится - тебе нужен отпуск!!!

Посмотри внимательно на каждый круг в отдельности
- он стоит на месте!



Немаловажную роль играют для здоровьясбережения положительные эмоции

1 прием– юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость.

2 прием – возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками.

3 прием – “возбуждение умственного аппетита” к самостоятельной работе на уроке и дома.

4 прием – совместное эмоциональное переживание материала: восхищение ученым, сделавшим открытие; красивым решением задачи, переживание неудачи, радуемся успехам и достижениям.





Здоровье нельзя улучшить,
его можно только сберечь!

Берегите себя и своих
учеников!

