

В ПОМОЩЬ сохранить здоровье!

Отдельные рекомендации
для использования педагогическими сотрудниками
в своей деятельности.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ

I. Сохранение здоровья глаз

Тренировка и коррекция зрения

Компьютерные программы для глаз.

Перерывы на занятиях.

Снятия напряжения.



1. Компьютерная программа «RELAX»

Упражнения для разных возрастов на выбор:

- гимнастика;
- легкая разминка;
- физкультминутки;
- для улучшения зрения и пр.

Путь: прямой выход переход по ссылке на комплексы упражнений.

Ссылка: <https://clck.ru/gdxR6>

2. Компьютерная программа «Цветок»

(изначально предназначалась для лечения амблиопии (косоглазие) у детей)

Подходит для тренировки и коррекции зрения.

Путь: выход на сайт – пример упражнения – скачивание программы.

Ссылка: <https://clck.ru/gdzDY>

3. Компьютерная программа «Доска»

Программа для коррекции зрения и расслабления глазных мышц людей, длительно работающих с компьютерной графикой.

Путь: выход на сайт – описание – скачивание программы.

Ссылка: <https://clck.ru/gdzG5>

4. Стереокартинки

Подборка для тренировки глаз.

Путь: выход на сайт – описание – скачивание программы.

Ссылка: <https://clck.ru/gdzQT>

5. Головоломы, тренажёр зрения

Путь: выход на сайт – описание – скачивание программы.

Ссылка: <http://playquest.ru/page/golovolomy-trenazher-zrenija>

6. Программное приложение f.lux

Снятие напряжение глаз

Данное программное приложение, регулирующее цветовую температуру компьютерного монитора в соответствии с географическим местоположением и временем суток, задаваемыми пользователем.

Приложение создано для уменьшения напряжения глаз при работе в ночное время и устранения одного из факторов, нарушающих нормальный суточный ритм и режим сна.

Путь: выход на сайт – описание – скачивание программы

Ссылка: <https://www.softportal.com/software-41910-flux.html>

II. Восстановление работоспособности учащихся

1. Физкультминутки. Коллекция

Видеоролики физических упражнений, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Путь: прямой выход на упражнения

Ссылка: <https://clck.ru/ge3Nd>



2. Коллекция «Минутка бодрости»

Собрание опыта педагогических работников ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской» применения практических физкультминуток, динамических пауз и других профилактических приемов снятия усталости в детских объединениях. / Представление электронных презентаций актуальных тем, касающихся «здоровья»

Путь: прямой выход на сборник с упражнениями

Ссылка: <https://padlet.com/n2043289/uiewzhhx2qb1yhio>

ⁱ Использованы материалы с информационных сайтов сети Интернет.