

В ПОМОЩЬ сохранить здоровье!
Некоторые рекомендации
для использования педагогическими сотрудниками
в своей деятельности.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ¹

Сохранение здоровья глаз

1. 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 на упражнения.*

Ссылка:

<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7%20%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81&lr=2&clid=2186620#/videowiz?filmId=10300886424384468712>

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.*

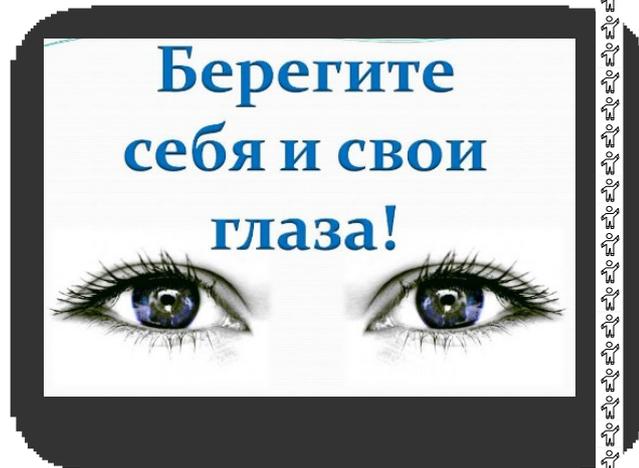
Ссылка: <http://zrenieostro.com/blog/poleznye-programmy/kompyuternaya-programma-cvetok-dlya-lecheniya-ambliopii-u-detej.html>

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://zreni.ru/download/pc/377-doska-programma-dlya-korrekcii-zreniya-i-rasslableniya-glaznyh-myshc.html>



4. Стереокартинки

Подборка для тренировки глаз.

Путь: выход на сайт – описание – скачивание программы.

*Ссылка: <https://notagram.ru/stereokartinki-podborka-dlya-trenirovki-glaz/>
<https://sizozh.ru/49-kartinok-dlya-uluchsheniya-zreniya>*

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>

Восстановление работоспособности учащихся

II. 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://yandex.ru/collections/user/uid-67h6n73c/fizminutki/>



ⁱ Использованы материалы с информационных сайтов сети Интернет.