**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»**

# **Организация здоровьесберегающей среды в учебно-воспитательном процессе начальной школы**

**Составители:**

Коваль Марина Яковлевна,

учитель начальных классов

Кружевникова Вера Владимировна,

учитель физического воспитания

 Миронова Наталья Александровна,

учитель начальных классов

2018 год

**Содержание**

 **Введение**

**1. Основные направления здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.**

**2. Виды и формы работы здоровьесберегающих технологий в начальной школе.**

**3. Работа с родителями по укреплению и сохранению здоровья детей.**

**4. Список литературы**

 **5. Приложение**

**1. Секреты здоровья**

**2. «Папа, мама, я – спортивная семья!»**

**3. Родительское собрание в начальной школе: «Компьютер и его влияние на здоровье школьника»**

**Введение**

Беречь здоровье учащихся - задача каждого учителя.

*Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребёнка — это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.*

Сухомлинский, В.А.

Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский — М.: Просвещение, 1979.

Здоровье – одна из главных ценностей жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье. Плохое здоровье – причина отставания в росте, в слабой успеваемости, плохого настроения. Что для человека является самым ценным? Один из древнейших философов ответил так: «Ни богатство, ни слова не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

В законе РФ «Об образовании» «…обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья учащихся».
В концепцию очередного этапа реформирования образования внесен раздел «Образование и здоровье», где сказано о необходимости формирования здорового образа жизни учащихся.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Знания здоровьесберегающих технологий – важная составляющая профессиональной технологий компетентности современного учителя. Эти технологии разрешают проблему перегрузки и переутомления учащихся на уроках. У них развивается внимание, творческое воображение, формируется мышление, свобода суждений. «Здоровьесберегающие технологии» — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников – взрослых и детей. Это реализация профилактических мероприятий, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья младших школьников.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Активное участие учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Поэтому, неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий являются различные формы работы, которые направлены на охрану жизни детей. Они оказывают эффективность работы в учебно-воспитательном процессе с младшими школьниками, вовлекая учащихся и родителей. [(Приложение)](%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.docx)

**Цель работы: -** формировать у ребёнка ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья, расширять и укреплять навыки учащихся по гигиенической культуре.

Задачи:

  1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья на период обучения в школе;

2. Формировать у учащихся знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

3. Разработать и провести спортивно-оздоровительной мероприятия с различными формами работы.

**1.Основные направления здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.**

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

2. Физкультминутки на уроках в начальной школе.

3. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

4. Роль семьи в формировании у младших школьников здорового образа жизни.

5. Организация учебно-воспитательного процесса в режиме профилактики и охраны психологического здоровья младших школьников.

Здоровьесберегающая деятельность на уроках в начальной школе.

Одной из важнейших задач учителя — это сбережение и укрепление здоровье учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни.

 Для того чтобы уроки в начальной школе стали средством развития и воспитания необходимо выполнять комфортные педагогические условия обеспечивающие не только интеллектуальное, личностное развитие ребёнка, но и физическое и психическое здоровье. Понятие *здоровьене* однозначно трактуется в научной литературе. «Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».

 Перед учителем начальных классов стоит важная задача по формированию культуры здоровья. Какие школьные факторы должны положительно сказываться на физическое и психическое развитие школьника.

* Хорошо дидактически проработанный урок – самый здоровьеориентированный для всех его участников. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.
* Стиль общения должен быть демократический, который создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта и защищенности, с удовольствием работает на уроке.
* Перегрузка учащихся на уроке, которая вызывает повышение уровня утомляемости и нервозности, зависит не столько от количества, сколько от качества работы.
* Учитель начальных классов должен помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья

**2. Виды и формы работы здоровьесберегающих технологий в начальной школе.**

 На современном этапе нашего общества требуется воспитание нового человека, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. На данном этапе важно сформировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания и психического саморазвития, систематическое занятие физической культурой и спортом. Работа с детьми должна строиться в направлении личностно – ориентированного взаимодействия с ребёнком. Она направлена на развитие культуры здоровья и развития потребности к здоровому образу жизни.

В связи с этим можно выделить следующие **виды** здоровьесберегающих технологий.

1. Медико – профилактические технологии - направлены на обеспечение и сохранение детей при непосредственном участии администрации школы и коллектива медицинских работников, руководствующихся медицинскими требованиями нормами и использующих медицинские средства.

**Формы работы**

* Мониторинга детского здоровья
* Контроль уровня физического развития.
* Организация и контроль полноценного питания.
* Пропаганда и распространение оздоровительных техник в образовательных учреждениях (лектории медиков и психологов, методические семинары).

Организация необходимых условий в соответствии гигиеническим стандартам СанПиН — комфортная температура и свежесть воздуха, достаточный уровень освещения кабинета

1. Физкультурно – оздоровительные технологии опираются на природные свойства двигательной активности ребёнка, стремятся к повышению качественных характеристик физических данных, воспитанию навыков заботы о здоровье и формированию физической культуры учеников. Проводятся педагогическими работниками по физическому воспитанию, а также учителями.

**Формы работы**

* Оздоровительные процедуры закаливания.
* Упражнения по дыхательной гимнастике.
* Подвижные игры
* Утренняя зарядка.
* Оздоровительные двигательные минутки на уроке.
* Игровые перемены.
* Дни здоровья.
* Мини-проекты («Сохранение здоровья» «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д.).
* Оформление стенда на соответствующие темы.
* Уроки здоровья.
* Урок беседа
* Праздники.
* Устный журнал. [(Секреты здоровья)](%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%201.docx)
* Интеллектуальный марафон.
* Конкурсы.
* Эстафеты.
1. Социально - психологические технологии, направленные на социальную самореализацию и сохранение психологического комфорта ученика — обеспечивает психическое здоровье воспитанника. Основная цель этих методов работы состоит в создании позитивного настроя эмоционального благополучия и гармоничного психологического самочувствия ребёнка в ситуации общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Реализует эти меры педагог-психолог в сотрудничестве с коллективом учителей.

**Формы работы**

* Обучающие психологические тренинги и занятия.
* Организованные встречи и беседы на темы болевых и проблемных психологических состояний
* Профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотических средств для психики человека, коррекционные занятия для детей, испытывающих трудности в освоении школьной программы или общении со сверстниками, родителями, учителями.
* Нестандартные уроки, внедрение педагогических приёмов с использованием ролевых и дидактических игр
* Современные интерактивные методы обучения, которые позволят почувствовать себя успешными, создадут комфортный эмоциональный климат.
1. Бережное отношение к потенциалу здоровья педагогического коллектива школы — развитие здравоохранительной профессиональной культуры и популяризация мировоззрения здорового образа жизни. Осуществляют эти меры социальный работник и психолог при поддержке со стороны администрации школы.

**Формы работы**

* Проведения психологического тестирования, разработка рекомендаций педагогам.
* Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.
* Проведение спартакиады для учителей.
* Проведение практикумов, семинаров, лекториев и тренингов на темы здорового образа жизни.
* Проведение дней здоровья с выездом на природу или базу отдыха.
* Создание здорового психологического климата в коллективе (совместные вечера, праздники).
* Регулярное посещение секций и групп здоровья, которые проводятся в помещении школы.
* Создание специальных условий для работы: уютная учительская, столовая, спортивные и тренажёрные залы, удобные классы.

**3.Работа с родителями по укреплению и сохранению здоровья детей.**

Работа по укреплению и сохранению здоровья учащихся невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между школой и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Все чаще родители становятся участниками классных часов, проводят тематические беседы по здоровому образу жизни.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня школьника и сбалансированного питания. Ведь от того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.

**Формы работы с родителями.**

1. Консультация
2. Индивидуальные беседы.
3. Родительские собрания («Сохранение здоровья», [«Сохранение зрения»,](%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%203.docx) «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д.).
4. Распространение буклетов.
5. Научно – практические конференции.
6. Пресс-конференция.
7. Гостиная
8. Собрание-презентация.
9. Собрание – беседа
10. Собрание- лекторий
11. Собрание -дискуссия.
12. Круглый стол.
13. Праздники ([«Папа, мама, я – спортивная семья»,](%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%202.docx)«Весёлые старты», «Зимние забавы»).

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

Эффективность применения здоровьесберегающих технологий зависит от

сложившихся традиций в образовательном учреждении, способности педагогического

коллектива воспринимать эти инновации, материально-технической базы учреждения.

В заключение хочется привести слова Ж.Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным

и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

**Список литературы**

1. Горн, Н. Г. Здоровьесберегающий компонент в структуре образовательного процесса начальной школы [Текст] / Н. Г. Горн // Учитель Кузбасса. - 2007. - № 1(4). - С. 59.

2. Козык, Н. И. Наше здоровье [Текст] / Н. И. Козык // Начальная школа. - 2007. - № 7. - С. 51.

3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: “ВАКО”, 2004. - 296 с.

4. Ломовцева, Н. И. Если хочешь быть здоров - правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. - 2008. - № 4. - С. 73.

5. Науменко, Ю. В. Концепция здоровье формирующего образования [Текст] / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. - 2004. - № 2. - С. 99.

6. Пересадина, Ю. Е. Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе [Текст] / Ю. Е. Пересадина // Начальная школа плюс минус до и после. - 2000. - № 7. - С. 27.

7. Семенкова, Т. Н. Здоровьесберегающие сопровождение воспитательно-образовательного процесса [Текст]: методическое пособие. Часть 2. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Т. Н. Семенкова. - Кемерово: Изд-во КРИПК и ПРО, 2005. - 147 с.

8. Сократов, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224 с.

9. Шевченко, Л. А. От охраны здоровья к успеху в учебе [Текст] / Л. А. Шевченко // Начальная школа. - 2006. - № 8. - С. 54.

10. Полетаева, Н. М. Научно-практические основы валеологической педагогики [Текст] / Н. М. Полетаева. - СПб: Познание, 2001. - 190 с.

11.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - М.: “ВАКО”, 2007.

12.Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева М.: “ВАКО”, 2007.

Приложение 1

**Тема: Секреты** **здоровья**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
2. Формировать потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.
3. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

**Форма:** **Устный журнал.**

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье.

**Ход занятия:**

Добрый день! А что это значит?

Значит, день был по – доброму начат,

Значит, день принесёт счастье,

Удачу и радость всем.

Принесёт нам здоровье,

Добрых дел и хороших вестей.

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Еще древнегреческий **философ Сократ** (470 - 399 лет до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Послушайте притчу «Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвляю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

 Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

1. *Откроем первую страницу нашего журнала*.

**Спорт – это жизнь.**

Все мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Слово «спорт» – пришло из английского языка и стало родным в русском языке. В

английском языке оно означает забаву, развлечение, игру, потеху.

 Спорт - это занятия как имеющие характер физических упражнений для развития силы, ловкости и красоты тел.

 Спорт - это залог трудовых побед, хорошего настроения и отличного здоровья. В спорте как в жизни, всё течёт, всё меняется. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену старым. Спорт - это не только рекорды. Это, прежде всего стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

* ***Спортивная викторина «В мире спорта»***

**I. Выберите правильный ответ.**
1. Спортсмен, который ходит сидя.
а**) Шахматист**; б) ходок; в) лыжник.
2. Спортивный переходящий приз.
а) Грамота; б) **кубок**; в) медаль.
3. В каком виде спорта самый высокий старт?
а) **Парашютном**; б) плаванье; в) прыжки с трамплина.
4. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы?
а) **Фехтование**; б) бокс; в) хоккей.
5. Без чего судья не может выйти на поле?
а) Перчатки; б) флажок; в) **свисток**.
6. Обувь футболиста.
а) Кеды; б) **бутсы**; в) коньки.
7. Что стремится установить спортсмен?
а) Планку; б) **рекорд**; в) время.
8. Как называется шест с лопастью для гребли?
а) Палка; б) бита; в) **весло**.
9. Спортивная игра, цель которой - забросить мяч в корзину?
а) **Баскетбол**; б) волейбол; в) футбол.
10. Боксерский корт.
а) Стадион; б) **ринг**; в) поле.

**II. Подчеркните инвентарь, который использует биатлонист?**
1.**Лыжи** 2.**Винтовка** 3.Коньки 4.Сноуборд 5.**Палки** 6.Шайба 7.Клюшка

**III. Подчеркните инвентарь, который использует футболист?**
1.**Мяч** 2.Седло 3.Бита 4.**Ворота** 5**.Перчатки** 6.Ракетка.7.Копье

**IV. Отметьте пять видов спорта связанные с водой.**
1.Фехтование 2.**Водное поло** 3.Теннис 4.Конный спорт 5.Футбол 6.Гимнастика
7.Борьба 8.**Гребля** 9.**Плаванье** 10.Лёгкая атлетика 11.**Синхронное плаванье**
12.Тяжелая атлетика 13.**Прыжки в воду**

**V. Для каких видов спорта нужен лёд? Отметьте их.**
1.**Хоккей** 2. Сноубординг 3.**Фигурное катание** 4.Биатлон 5. Лыжные гонки
6.**Скелетон** 7.Горные лыжи 8.Двоеборье 9.Фристайл 10.**Кёрлинг**
11.Прыжки с трамплина 12.**Бобслей** 13.**Санный спорт**

* ***Что дают спортивные занятия ребенку****.*

 **Баскетбол.** Этот вид спорта, как никакой другой положительно влияет на гармоничное развитие фигуры. Помогает подтянуться ребятишкам в росте. Фигура приобретает стройность. Игры с мячом приучают ребенка к ловкости и быстроте реакции.
**Лыжный спорт** – это заряд бодрости и хорошего настроения. Он просто невероятно полезен и способствует закаливанию. К тому же этот вид спорта благоприятно воздействует на все мышцы ребенка.
**Легкая атлетика** – развивает в ребенке уравновешенность.
**Дзюдо или борьба** – спорт, о котором грезят все современные мальчишки. Как никакой другой, он помогает ребятам поверить в себя. И научиться управлять собой.

**Аэробика** - развивает выносливость и гибкость, снижает агрессивность, дает выход эмоциям, но не делает людей более общительными.

 **Бег трусцой** помогает человеку лучше владеть собой, делает его более дисциплинированным, укрепляет его силу воли.

**Занятия атлетической гимнастикой** способствует росту уверенности в себе. Но при чрезмерных тренировках у атлетов могут развиться упрямство, бессердечность, грубость, жестокость**.**

**Плаванье** - этот спорт для тех, кто хочет найти точку равновесия между рассудком и чувством. Скольжение сквозь толщу воды делает более чутким по отношению к себе и окружающим, более гибким в реакциях на происходящее, развивает умение владеть собой и вести упорядоченную жизнь.

Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спорт – клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные

командные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования – самая интересная сторона спорта.

## Все это и многое другое приносит большую радость.

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.

Благодаря занятиям спортом у школьника формируется твердость характера и вырабатывается сила воли. Если просмотреть биографию знаменитых сегодня людей, многие из них занимались в детстве спортом и именно этот этап стал решающим в их жизни.

* **Из жизни замечательных людей.**

 **А.С. Суворов** в детстве был очень слабым и хилым ребёнком. С самого детства он очень хотел стать военным, но понимал, что это невозможно – слишком плохим было его здоровье.

 Тайком от няни он стоял часами на ветру в осенние дождливые вечера. Зимой, когда все ещё спали, он выбегал на улицу и натирался снегом.

 Благодаря зарядке, режиму и физическим упражнениям он стал здоровым.

 А в 70 лет совершил переход с солдатами через Альпы.

 **Из беседы с известным учёным – медиком академиком Г.Н. Сперанским**: «Часто меня спрашивают: вот вы прожили долгую жизнь и ни разу не болели серьёзно. В чём заключается ваш секрет? И я отвечу на это: есть у меня «тайное оружие», и оружие это - физическое воспитание. Спорт вошёл в мою жизнь достаточно рано. Лишнего времени не имел, так что иногда выходил на лёд ночью и катался в одиночку. А лыжи! Я считаю их идеальным видом спорта. Лыжня – это дорога здоровья. Я занимался фактически всеми видами спорта.

 Каждый человек обязан бороться за долголетие, чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму».

 Спорт — это интересное, увлекательное и полезное занятие. По возможности необходимо сочетать виды спорта. И не нужно забывать про здоровое питание и закаливание.

 **Ты - Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечасную потребность в движениях.**

**Живи в гармонии со своим телом!**

*2) Перевернём страницу.*

**Правила гигиены**

***Гигиена*** – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

 *С. И. Ожегов.*

 *«Толковый словарь русского языка»*

 ***Гигие́на*** *(от* [*др.-греч.*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *ὑγιεινόν — «здоровье»)*

 **Гигиена** – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека

 Личная гигиена — это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности человека. Это уход за кожей, уход за полостью рта, в частности за зубами, содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире.

 Каждый человек обязан соблюдать **личную гигиену**, то есть сам обязан следить за чистотой своего тела и одежды. Ведь личная гигиена играет большую роль в общении с людьми. Быть чистым и опрятным – значит проявлять уважение к окружающим. Для поддержания личной гигиены большими помощниками являются зеркало, мыло, зубная щётка и другие предметы личной гигиены.

 Знать и соблюдать правила личной гигиены следует каждому человеку. Результатом этого будет крепкое здоровье, повышенная умственная и физическая работоспособность, что непременно послужит залогом высоких достижений.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.

9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

10. Соблюдайте режим дня!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.

*3) Прочитаем название третьей страницы.*

**Режим дня и Правильное питание**

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Но сила нужна ещё для того чтобы управлять самим собой, так для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня.

**Режим** – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью является обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, свободная деятельность по индивидуальному выбору, физиологически полноценный сон. Сон - один из важнейших компонентов здоровой полноценной жизни. Он относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без здорового сна невозможно быть здоровым. А.С. Пушкин называл сон «волшебным исцелителем душевных мук».

Человек словно печка. В печку, чтобы она давала тепло, нужно время от времени давать топливо. Человеку, чтобы он был активен, нужна пища. Любое движение человека, его дыхание, работа его внутренних органов сопровождается расходом энергии. Чтобы нормально действовали мозг и мышцы, сердце, дыхательные и пищеварительные органы, необходимо правильное питание.

 Питание – это один из важных пунктов режима дня. Правильный режим питания способствует улучшению работы пищеварительной системы, нормальному усвоению пищи и обмену веществ, а также является залогом хорошего самочувствия.

Пища человека должна содержать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

Одним из составляющих здорового образ жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. ВИТА – это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом.

***Витамин А*** *очень важен для укрепления зрения. Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе, моркови, икре, шпинате.*

***Витамин В*** *способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.*

 ***Витамин Д*** *укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов.*

 *Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д*

 *может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.*

***Витамин С*** *укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека*

 *сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце,*

 *клюкве, капусте и луке.*

А ещё в фруктах и овощах есть клетчатка. Она как мочалка чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

Ягода – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

**Мудрые философы говорят**: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей».

*4) Следующая наша страница*

**«НЕТ»**

**Вредные привычки.**

* ***Табакокурение***

 Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли? Какое влияние на здоровье человека оказывает курение? Какие болезни связанны с табакокурением.

Табачный дым состоит из воздуха и взвешенных в нём продуктов горения табака, находящихся в виде твёрдых частиц. Эти частицы попадают в лёгкие и там оседают.

У курящих людей желтоватый цвет зубной эмали, полость рта начинает издавать специфический запах.

Коварное действие табака распространяется по всему телу, постоянное курение сопровождается бронхитом, возбуждается центральная нервная система, наступает паралич, прекращается дыхание, останавливается сердце.

 Онеро де Бальзак сказал: «Табак приносит вред, разрушает разум, отупляет целые нации».

* ***Алкоголизм* – одна из коварных болезней человека.**

Влияние алкоголя на организм человека. Алкоголизм – это прогрессирующее заболевание, которое вызывается систематическим потреблением алкогольных напитков и характеризуется влечением к ним, приводящим к психическим, физическим расстройствам.

Что касается алкоголя, то тут ситуация схожа с курением. Алкоголь оказывает общее разрушительное воздействие на все органы и системы организма.
Алкоголь угнетающе действует на умственную деятельность человека.
Алкоголь снижает кровяное давление, что может привести к смерти.
Кроме своего пагубного воздействия на физиологическом уровне, за счет угнетения мозговой деятельности у человека нарушается координация движений.

* ***Наркомания***

Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.
 Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые — и вовсе ядами.
 Часто наркотики принимаются нестерильными шприцами, из-за чего возникает риск заражения самыми страшными болезнями современности,

Наркомания – это тяжелая болезнь психики и всего организма, которая без лечения приводит к деградации личности, полной инвалидности и преждевременной смерти.

Появляются наглость, нечестность, угасают жизненные стремления и цели, интересы и надежды. Человек теряет родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Это особенно трагично, когда речь идет о лицах молодого возраста, о только еще формирующихся индивидуальностях, наиболее ценных для общества.

 Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и заметному упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, лицо приобретает землистый оттенок, появляются также нарушения равновесия и координации движений,

 Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей, не сумевших сказать «нет». Какой вред организму приносит употребление наркотиков?

1. *Перевернем последнюю страничку нашего журнала.*

 Когда-нибудь люди счастливыми будут,

Забудут про слезы на свете.
И, может быть, дети
На книжных страницах,

В старинных журналах,
Давно обветшалых,
Найдут это слово забытое — «плакать»

 (Д. Родари.)

**Хорошее настроение.**

Однажды человек обратился к растениям и животным с вопросом: «Почему люди болеют?». Что же ответили растения и животные?

 По мнению прекрасной **розы**, люди болеют потому что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехами друг друга, а радость - это особая мудрость, и болезни её боятся.

 **Высокая стройная берёза** ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям, а жестокость – это путь к болезни и гибели. Люди часто обманывают друг друга.

 **Тигр** ответил, что люди не верят в свои силы, в себя, не работают над своим телом и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

**Кот** считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит здоровью.

**Кабан** заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это, тоже вредит здоровью.

- Посмотрите ещё раз на секреты здоровья, долголетия. Наше здоровье зависит от нас самих. Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам.

 «Смех – здоровье души». Чтобы поднялось настроение, нам достаточно улыбнуться друг другу, сделать что-то приятное. Так давайте же улыбнемся друг другу!

**Литература:**

1. Полетаева, Н. М. Научно-практические основы валеологической педагогики [Текст] / Н. М. Полетаева. - СПб. Познание, 2001. - 190 с

2.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - М.: “ВАКО”, 2007.

3.Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева М.: “ВАКО”, 2007.

4. Ломовцева, Н. И. Если хочешь быть здоров - правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. - 2008. - № 4. - С. 73.5. Пересадина, Ю. Е. Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе [Текст] / Ю. Е. Пересадина // Начальная школа плюс минус до и после. - 2000. - № 7. - С. 27

Приложение 2

**Тема: «Папа, мама, я – спортивная семья!»**

Задачи:

* Укреплять связь школы и семьи;
* Развивать силу, быстроту, ловкость;
* Воспитывать сознательное отношение к занятиям физической культурой.

Участники:

Семейные команды: папа, мама, ребёнок.

Оборудование:

* Воздушные шары.
* Картофель, лук, морковь.
* Ведро с водой (картинка).
* Перец, соль, лавровый лист.
* Бананы, апельсины.
* Резиновые перчатки.

(всё по кол-ву команд)

* Музыкальное оформление.

**Ход праздника**

Ведущий:

Когда – то очень давно герой книги Даниеля Дефо попал на необитаемый остров. Звали этого героя Робинзон. Упорный труд и несокрушимая решительность при самых безнадёжных условиях помогли ему выжить. Другой бы пропал на его месте. Но только не наши сегодняшние герои! Впрочем, сейчас мы это с вами увидим.

(звучит музыка, входят семьи)

Я думаю, победить нам сегодня поможет храбрость, человеческий труд и сильная воля! Но сначала давайте познакомимся с нашими героями.

Приветствие команд.

1. **Конкурс «Кладоискатели».**

Итак, наши герои попали на необитаемый остров. Здесь полно неожиданностей, а также вы можете найти клад. Каждой семье выдаётся сундук с замком и связкой ключей. Необходимо как можно быстрее подобрать ключ к замку, открыть сундук и выполнить задание, которое находится в сундуке.

Ведущий:

Скажите, а как наш остров-то называется?

* Кузбасс

А вы знаете, что:

* Протяженность нашего острова составляет с севера на юг 500 км, а с запада на восток 300 км.
* Здесь насчитывается 20 городов.
* Наша область граничит: с Томской областью, Красноярским краем, республиками Алтай и Хакасия.
* Административный центр области – г. Кемерово.
* А сколько лет Кемеровской области в 2018г? (75 лет)
1. **Конкурс «Свари уху».**

Что бы не быть голодными, сварим уху. Для этого, прыгая на резиновом мяче, принести продукты и положить в кастрюлю (обруч). Первый несёт ведро с водой до обруча, а последующие участники несут по очереди все продукты, прыгая на мяче.

1. **Конкурс «Подои корову»**

Наша сильная половина – папы, поймали диких коров. А нашим мамам и детям необходимо их подоить. Папы держат резиновую перчатку, а мамы с детьми доят нашу корову. У кого же будет больше удой? Посмотрим. (на время)

1. **Конкурс пап «Самые сильные руки»**

Необходимо папе только с помощью рук залезть по лиане до верха бананового дерева и сорвать плод. (Лазание по канату на время).

1. **Конкурс мам «Кормящая мама»**

Наши дети и папы всегда хотят кушать. Вам предстоит очистить апельсин, разделить на дольки и накормить семью по очереди, по одной дольке каждому.

1. **Конкурс детей «Шариковый дождь».**

Сейчас на нашем острове пойдёт дождь. Но вы не бойтесь, он будет из воздушных шаров. У каждого из вас шары одного цвета, по моему сигналу вы бросаете шарики вверх. Задача состоит в том, чтобы в течение 30 секунд поймать и лопнуть как можно больше чужих шаров.

Ведущий:

Наше путешествие завершается, а конкурсы подошли к концу. Мы надеемся, что, если наши герои действительно попадут на необитаемый остров, они не пропадут, благодаря своей сообразительности, силе, умению.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

 Пусть примет наш добрый совет –

 Надёжней дружить с физкультурой,

 В ней юности вечный секрет!

Награждение: вручение эмблем.

* «Самый сильный папа»
* «Лучшая кормящая мама»
* «Лучший ловец дождя»

Вручение грамот и призов.

Приложение 3

**Тема: Родительское собрание в начальной школе: «Компьютер и его влияние на здоровье школьника»**

**Цель: расширение** знаний родителей о влияния компьютера на здоровье школьников

**Задачи:** 1. Изучить соответствующую литературу по данному вопросу.

 2. Провести анкетирование родителей и проанализировать результаты.

 3.Дать рекомендации для родителей по сохранению здоровья ребенка во время

 работы за компьютером

 4.Распространить памятку с комплексом упражнений

**Оборудование:** анкета, выданная родителям до собрания, памятка для родителей

**Ход собрания:**

**1.Введение:**

 Добрый вечер уважаемые родители, сегодня наше собрание будет посвящено здоровью ваших детей, умеют ли ваши дети и вы правильно общаться с компьютером, знаете ли вы, какое влияние оказывает он на здоровье человека.

 В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что представить жизнь без них в современном мегаполисе, да и в любом сельском поселке невозможно. Нынешние дети родились и растут в мире, где компьютер является обыденной вещью нашей жизни. Современные дети лучше взрослых осваивают компьютерные технологии, умеют ими пользоваться, и при чем, не испытывают при этом трудностей. Им легко и интересно. Компьютер для них является современной игрушкой. Однако нас родителей должен волновать вопрос о влиянии компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он?

 Этим опасениям есть основания, но не потому, что компьютер - это источник разной информации, а самый большой вред его, в том же, в чем и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит и в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму негативное влияние компьютера на своё здоровье: не испортить зрение, не искривить позвоночник, не попасть в компьютерную зависимость. Вот именно поэтому, приобретая своему ребенку компьютер, вещь, очень полезную - взрослые должны понимать, что на них ложится ответственность за то, пользу или вред принесет компьютер детям.

**2.Основные положительные факторы для школьника в использовании компьютера.**

 Какой от компьютера прок?

Никто, разумеется, не может отрицать, что компьютер способен дать много чего полезного для развития ребенка. С использованием компьютера развитие и обучение детей происходит быстрее и интереснее. Техника дает возможность получить многообразную информацию, это пособие и инструкция по изготовлению чего-либо, это и просмотр любимых фильмов, мультфильмов, не говоря уже об играх, это и виртуальное путешествие по миру, это и способ общения между людьми, т.е. компьютер - это очень большие возможности.

 При работе с компьютером ускоряется развитие зрительной и зрительно-моторной функций, происходит развитие логического мышления, ребенок учиться концентрировать свое внимание, формируется правильное представление о всевозможных понятиях, с чем не сталкивался ребенок в повседневной жизни, появляется техническая грамотность. Но существуют и отрицательные стороны увлечения компьютером.

**3.Основные вредные факторы, действующие на школьника во время работы за компьютером.**

 Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека, в особенности на здоровье маленького ребенка, на его подрастающий организм, являются одной из важных проблем современности. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому я предлагаю побеседовать, поразмышлять о том, умеем ли мы правильно пользоваться компьютером, и правильно ли мы учим этому детей, не нанеся вреда своему и их здоровью.

 Итак, даже если человек сидит за компьютером в расслабленной позе, она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи. Между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению. Также происходит перегрузка глаз, что приводит к потере остроты зрения. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, мерцание экрана. Плохо сказывается на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах, неправильное расположение экрана. Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали рисунка. А это - огромная нагрузка для глаз, ведь изображение на экране дисплея складывается не из прерывных линий, как на бумаге, а из светящихся и мерцающих отдельных точек.

 В результате работа за компьютером серьезно перегружает наши глаза, появляется «компьютерный зрительный синдром», когда глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения.

 Также важно отметить воздействие электромагнитного излучения монитора на человека, организацию рабочего места, правила посадки, перегрузку суставов кистей рук, малоподвижное состояние организма длительное время.

**4.Технологии, помогающие сохранить здоровье при работе за компьютером**

**4.1.Организация рабочего места**

 Монитор компьютера должен стоять прямо перед Вами, а не сбоку. Расстояние между Вашими глазами и экраном должно быть примерно 50-70 сантиметров.

 Работать за компьютером более удобно, если смотреть на экран немного сверху вниз. Оптимальное положение, когда экран монитора на 15-20 градусов ниже уровня глаз. В этом случае снижается нагрузка на механизм фокусировки глаз (рис.1)

 При работе на клавиатуре Ваши руки должны быть параллельно полу, а ноги – стоять на полу или на подставке для ног. Возможно, для этого придется поднять или опустить кресло. Старайтесь держать спину прямо и расправить плечи.

На рисунке 2 показана неправильная поза и установка компьютера.

**4.2. Организация рабочего процесса**

 Чтобы снизить зрительное напряжение делайте 10-15 минутный перерыв каждый час работы за компьютером.

 Работайте по принципу 20/20 (отрывайте глаза от экрана каждые 20 минут на 20 секунд и обводите помещение взглядом). Это позволит уменьшить проблемы с фокусировкой взгляда.

 Когда человек сосредотачивается на чем-либо, он часто непроизвольно задерживает дыхание, что вызывает напряжение различных групп мышц, в том числе и тех, которые управляют движением глаз. Постоянное напряжение приводит к головной боли. Это, так называемые, головные боли напряжения. Постарайтесь дышать ровно и свободно. Чтобы предотвратить сухость глаз, постарайтесь чаще моргать. В процессе моргания глаз становятся влажным.

 И, наконец, чтобы снизить негативное влияние компьютера на зрение, рекомендуется использовать специальные очки для работы на компьютере, который сейчас можно купить в любой оптике.

 Кроме того, разработаны специальные упражнения для глаз, которые помогут избежать многих проблем, обусловленных возникновением «Компьютерного зрительного синдрома»

**4.3.Признаки компьютерной усталости:**

Вот послушайте, как определить, что ребенок, играя в компьютер, устал:

1.Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит.

2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

3. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

В этом случае нужно, конечно же, прекратить работу на компьютере.

**4.4. Специальное питание для глаз**

Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает настой или отвар шиповника, клюквы.

**4.5. Гимнастика для глаз**

 Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.

 Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять «глазной» комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут. Этот комплекс упражнений вы можете найти в памятке.

**5. Анализ результатов анкетирования.**

 Учитель заранее подсчитывает результаты по каждому пункту в процентном соотношении и оглашает их.

**6. Выводы:**

 Исследуя литературу по данному вопросу и результаты анкетирования можно прийти к выводу, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь и очень важен для работы, общения и отдыха, но в, то, же время может принести вред здоровью вашего ребенка. Поэтому нужно ограничивать общение ребенка с компьютером, контролировать этот процесс, чередовать виды деятельности: учебную, игровую, давать физическую нагрузку организму, а также при работе на компьютере применять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики переутомления, нервно-мышечного переутомления.

 Задача каждого родителя – обеспечить правильную работу с компьютером, чтобы ребенок его рассматривал не просто как развлечение, а как средство обучения и развития. И тогда компьютер станет лучшим учителем и верным помощником, а ребенок вырастет успешным и уверенным в себе человеком.

 В конце нашего собрания я бы хотела вручить вам памятку, она поможет сохранить здоровье вам и вашим детям! Будьте здоровы!

 **Анкета**

**1. Сколько часов в день ваш ребенок сидит за компьютером?**

 а) 1 час б) 2 часа в) от 4 до 10 часов

**2.С какого возраста ваш ребенок стал играть на компьютере?**

а) с 4-х лет б) с 7 лет в) свой вариант ответа

**3. Как вы замечали, есть ли у вашего ребенка постоянное желание играть в игры?**

а) да б) нет в) не знаю

**4. С легкость ли вы можете «оторвать» ребенка от игры?**

а) да б) нет в) не знаю

**5. Какое общение предпочитает ваш ребенок?**

а) общение по электронной почте б) с другом наяву в) не важно как

**6. Ваш ребенок кушает, пьет чай, готовит уроки у компьютера?**

а) да б) нет в) когда как

**7. Приходя домой, как вы думаете, или знаете, ваш ребенок, сразу садится за компьютер?**

а) да б) нет в) не знаю

**8. Забывает ли ваш ребенок делать уроки или покушать, заигравшись за компьютером?**

а) да б) нет в) не придаю значения

**9. Прибывал ли ваш ребенок в плохом, раздраженном настроении, не мог ничем заняться, если был сломан компьютер?**

а) да б) нет

**10.Конфликтовал ли, угрожал ли, шантажировал ли вас в ответ на запрет поиграть в компьютер?**

а) да б) нет

**11. Как вы считаете, что больше интересует вашего ребенка?**

а) компьютер б) чтение книг в) разгадывание логических заданий

**12. Как вы думаете, сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?**

а) 1 час б) 2 часа в) 10 часов

**13. Не жаловался ли вам ребенок на головные боли, жжении глаз при игре на компьютере?**

а) да б) нет в) не придаю значения

**14. Делает ли ваш ребенок гимнастику для глаз или дает отдых глазам, при работе или игре на компьютере?**

а) да б) нет в) не придаю значения

**15. Как вы думаете, нужно ли ограничивать ребенка в пользовании компьютера?**

а) да б) нет в) не придаю значение

**Литература:**

1. Г. Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии/ С.-Петербург МСМХС, 1998г.

2. И. А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза! / И. А. Ермилова

/Здоровье школьника / – 2008-№8, стр. 56.

3. И. А. Ермилова / Ограничьте просмотр передач! / 2008-№8, стр. 22.

4. С. В. Попов / Валеология в школе и дома. / С.- Петербург «Союз», 1997г.

5. В. П. Леонтьев / «Новейший самоучитель. Компьютер + интернет». / Харьков, 2011г.

6. В. П. Леонтьев / «Компьютер. Настольная книга школьника». /

7. Журнал «Домашний компьютер» - №10, 2001г.

