

04. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

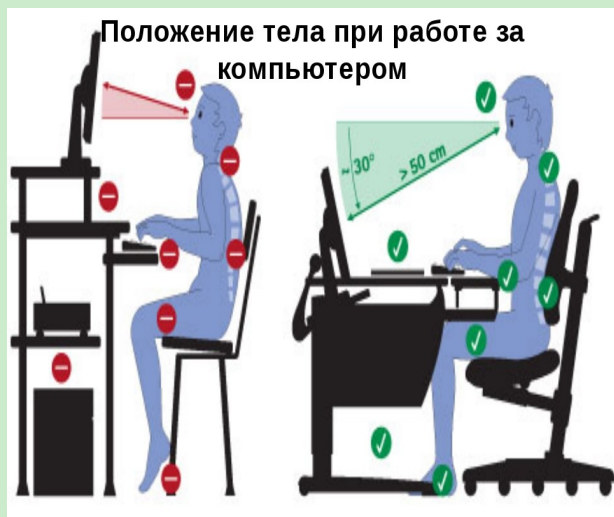


1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть в даль, считая до 5.

3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль насчет 1-6.

Каждое упражнение повторять 4-5 раз!



Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно злиться,
Улыбкой можно победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение
СЛАВГОРОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



**Дистанционное
обучение - без вреда
для здоровья!**



Советы педагога-психолога
Курыс О. Н.

Рекомендации по безопасной работе за компьютером и/или планшетом для студентов

01. БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

60 минут (согласно нормам СанПин)



02. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ



03. ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ

