

Памятки педагогам по здоровьесбережению

Гимнастика для глаз

Если каждый день в течение 2-3 мин выполнять следующие упражнения, то можно спасти глаза от утомления и близорукости:

1. Широко раскройте рот и глаза – 4 раза;
2. Крепко зажмурьтесь – 4-6 раз, не открывая глаз, сделайте 12 лёгких морганий;
3. Закройте глаза, а носом «пишите», как ручкой;
4. Поднесите палец к лицу на расстоянии 20 см, перемещайте палец сначала в одну сторону, а затем в другую, следя за ним глазами; двумя пальцами правой руки проведите по часовой стрелке вокруг глазницы и брови – 2 – 3 раза;
 - смотрите прямо (30 сек), быстро моргайте 30 сек, неподвижно смотрите перед собой;
 - закройте глаза и «посмотрите» вверх, затем вниз (8 раз);
 - закройте глаза и вращайте по кругу глазами яблоками влево, вправо, вниз, вверх и обратно.

Правильная осанка

Самый простой способ сохранения правильной осанки – это постоянный контроль положения тела: стоя, сидя, при ходьбе, а также выполнение специальных упражнений:

1. Встать спиной к стене, касаясь её пятками, ягодицами и головой, коснувшись стены, приподняться на носках (5 раз);
2. Сидя ровно на стуле, держать прямо голову и плечи; при наклоне вперёд из этого положения необходимо вытянуть руки вперёд, слегка подвинуться в этом направлении всем корпусом;
3. Сохранять правильное положение центра тяжести при ходьбе.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!