



КОНСУЛЬТИРУЕТ ЮРИСТ

В.Л. ВИНОКУР

Использование компьютера в школьной библиотеке: правовые акты, СанПиНы, поддержка здоровья

(Продолжение. Начало см. в «ШБ» № 2, 2007)

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1-й комплекс

1. И.п. — о.с. 1 — шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 — и.п. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — упор присев. 2 — и.п. 3 — наклон вперед, руки впереди. 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — 3 — круговые движения тазом в одну сторону. 4 — 6 — то же в другую сторону. 7 — 8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

2-й комплекс

1. И.п. — о.с. 1 — выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 — толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

2. И.п. — о.с. 1 — 2 — присед на носках, колени врозь, руки вперед — в стороны. 3 — встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 — приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 — 8 — то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — 2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 — 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3-й комплекс

1. И.п. — руки скрестить перед грудью. 1 — взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 — и.п. 3 — 4 — то же в другую





сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

2. И.п. — стойка ноги врозь пошире, руки вверх — в стороны. 1 — полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 — и.п. 3 — 4 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3. И.п. — выпад левой вперед. 1 — мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 — мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

4-й комплекс

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки вправо. 1 — полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 — то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

2. И.п. — руки в стороны. 1 — 2 — присед, колени вместе, руки за спину. 3 — выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний».

«Приложение 10
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(рекомендуемое)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Физкультурная пауза (ФП) — повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза 1

Ходьба на месте 20 — 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (далее: «и.п.») — основная стойка (далее: «о.с.»). 1 — руки вперед, ладони книзу. 2 — руки в стороны, ладони вверх, 3 — встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 — и.п. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. — ноги врозь, немного шире плеч. 1 — 3 наклон назад, руки за спину. 3 — 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3. И.п. — ноги на ширине плеч. 1 — руки за голову, поворот туловища направо. 2 — туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 — выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. — руки к плечам. 1 — выпад вправо, руки в стороны. 2 — и.п. 3 — присесть, руки вверх. 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — 4 — круговые движения туловищем вправо. 5 — 8 — круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И.п. — о.с. 1 — мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 — и.п. 3 — 4 — то же левой ногой. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

И.п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — голову наклонить вправо. 2 — не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 — голову наклонить вперед. 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 — 30 сек. Темп средний.

1. И.п. — о.с. Руки за голову. 1 — 2 — встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 — 4 — опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. — о.с. 1 — шаг вправо, руки в стороны. 2 — повернуть кисти ладонями вверх. 3 — приставить левую ногу, руки вверх. 4 — руки дугами





в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 — 8 — то же влево. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 — и.п. 3 — 4 то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

4. И.п. — стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 — 3 — три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 — переменить положение ног. 5 — 7 — то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 — 6 раз. Перейти на ходьбу 20 — 25 сек. Темп средний.

5. И.п. — стойка ноги врозь пошире. 1 — с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 — 3 — сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 — и.п. 5 — 8 — то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 — 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. — придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 — вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону — назад. 2 — и.п. 3 — 4 — то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

7. И.п. — о.с. 1 — руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 — руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

Ходьба на месте 20 — 30 с. Темп средний.

1. И.п. — о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 — то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 — 4 — руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. — о.с. 1 — с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 — с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 — выпрямиться. 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — 3 — руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

4. И.п. — о.с. 1 — 2 — присед, колени врозь, руки вперед. 3 — 4 — встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 — 8 — то же, но правую за голову. Повторить 6 — 10 раз. Темп медленный.

5. И.п. — о.с. 1 — выпад влево, руки в стороны. 2 — 3 — руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 — и.п. 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

6. И.п. — правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 — мах правой ногой вперед. 2 — мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 — 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. — о.с. 1 — 2 — правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 — 4 — ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 — 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный».

Приложение 12
к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03
(справочное)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ ИЗЛУЧЕНИЙ ОПТИЧЕСКОГО ДИАПАЗОНА И ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ ПЭВМ

| № п/п | Средство профилактики неблагоприятного влияния ПЭВМ | Оказываемое профилактическое действие |
|-------|--|---|
| 1 | Приэкранные защитные фильтры для видеомониторов | Снижают уровень напряженности электрического и электростатического поля, повышают контрастность изображения, уменьшают блики |
| 2 | Нейтрализаторы электрических полей промышленной частоты | Снижают уровень электрического поля промышленной частоты (50 Гц) |
| 3 | Очки защитные со спектральными фильтрами ЛС и НСФ, разрешенные Минздравом России для работы с ПЭВМ | Профилактика компьютерного зрительного синдрома, улучшение визуальных показателей видеомониторов, повышение работоспособности, снижение зрительного утомления |

Надеюсь, что после прочтения этого ответа на вопрос, заданный читательницей нашего журнала, работники школьных библиотек, постоянно пользующиеся компьютерами,

если и не смогут получить за это надбавку к своей заработной плате, то, по крайней мере, будут трудиться без ущерба для своего здоровья.