

В целях профилактики негативного влияния такой формы обучения, предполагающей длительную работу с электронными устройствами, на физическое и эмоциональное состояние учителей необходимо соблюдать режим труда и отдыха, делать перерывы в работе с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления.



Для профилактики эмоционального напряжения нужно придерживаться следующих правил: соблюдать баланс «работа – досуг»; регулярно выполнять физические упражнения с целью увеличения двигательной активности; планировать рабочий день, определять приоритетные задачи; нести ответственность за свою работу, за свой профессиональный результат. Всему этому способствует производственная гимнастика.









