

Как сохранить здоровье при дистанционном обучении?

Сегодня, работая и учась дистанционно, многие проводят за компьютером большую часть дня. Основное отрицательное воздействие на здоровье при этом оказывают:

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени
- Утомление глаз, нагрузка на зрение (Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения...)
- Перегрузка суставов кистей (Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...);
- Стресс при потере информации (Если компьютер "зависает", в результате сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна...);

Как помочь учащимся?

Поза Перво-наперво забываем о многочасовых лежанках с ноутбуком в кровати, перемещаемся за стол и инспектируем (либо оборудуем) рабочее пространство. Для здоровья тела важно, чтобы ваше рабочее место было собрано правильно.



DNS

Сидим прямо, но расслабленно. Не ложимся на стол, не растекаемся по креслу. Но сидеть, проглотив кол, ради балетной осанки не нужно — это лишняя и ненужная нагрузка на мышцы и суставы. Спина и шея полностью чувствуют опору — для этого используем комплектные к креслу или самодельные валики/подушки. Подкладываем их под места наибольших изгибов поясницы, шеи. Руки лежат строго на подлокотниках кресла, кисти рук ложатся на манипуляторы свободно без резких сгибов в запястьях. Плечи расслаблены и расправлены — вы не сгибаетесь, не сутулитесь, вам не приходится тянуться всем телом к клавиатуре и мышке.

После того, как вы проверили положение тела и рук, посмотрите, где ваши ноги. Они должны быть согнуты под прямым углом и стоять на опоре. Если ребенок, оказавшись на вашем рабочем месте, не достает ступнями до пола — используйте любую удобную подставку для ног.

Физическая активность. Без нее не обойтись, гиподинамия — основной источник многих описанных недугов. И если на прогулку мы сейчас пойти не можем- не беда. Отдыхайте! Это обязательно. Между онлайн уроками всегда есть перерывы, во время которых

обязательно встать и размяться. Проведите физкульт - минутку: крутите суставами плеч, рук, коленей, нагибайтесь, присядайте — все средства и упражнения классической зарядки и разминки хороши. Проводите музыкальные динамические паузы. Это отличная возможность повозиться и подурчиться вместе с ребенком.

Забота о кистях рук Обратите внимание, что клавиатура должна быть чуть ниже локтя. Руки при работе должны не болтаться в воздухе, а твердо опираться на подлокотники. Во время работы пальцы должны быть слегка согнуты, а кисти рук как бы слегка нависать над клавиатурой. Позаботьтесь и о здоровье маленьких пользователей: мышь должна соответствовать размеру ладони — не быть больше или меньше.



Забота о зрении Самая распространенная проблема — сухость глаза. За компьютером частота моргания снижается в разы, и это приводит к частичному высыханию пленки слезной жидкости. В буквальном смысле вашим глазам не хватает слезной жидкости, чтобы увлажнить глазное яблоко. Как следствие — жжение в глазах, сухость, невозможность всплакнуть, ощущение рези и песка в глазах. Синдром сухого глаза, кстати, развивается не только от компьютеров, но и от пересушенного/излишне кондиционированного воздуха в помещении.

Проверьте положение относительно монитора. Чем больше экран, тем дальше он должен находиться от вас, но в целом расстояние должно быть не меньше 40 см. Убавьте яркость и контрастность с максимума, чтобы яркий свет не бил в глаза.

Всегда работайте в хорошо освещенном помещении. Чем темнее в комнате вокруг вас, тем большую нагрузку испытывают ваши глаза из-за резкого контраста света. Если все-таки приходится работать в полумраке — снижайте яркость монитора до минимума. Настройте положение ламп или рабочего стола так, чтобы луч света не бил прямо в монитор,

Гимнастика — самый простой и действенный способ профилактики болезней глаз. Она и расслабит ваши глаза, и укрепит мышцы. Делать гимнастику каждые полчаса не стоит — в глазах расположены те же мышцы, что и везде, и их тоже можно перенапрячь и перетрутить. Одного-двух раз в день по несколько минут будет вполне достаточно. Вы наверняка знаете все эти упражнения, но мы все-таки напомним:

Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

Упражнение 1. *шторки*

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. *Смотрим в окно*

Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево). Повторите 10 раз

Упражнение 3. *Большие глаза*

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. *массаж*

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. *«Стреляем глазами»*

- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками

И, наконец, если вы проводите за компьютером большую часть жизни, не игнорируйте офтальмологическую диагностику раз в полгода — тогда вы сможете вовремя заметить возможные негативные изменения зрения.

Здоровая психика

Стараемся добиться хорошего психического настроения у ребенка с помощью создания ситуаций успеха, корректности и объективности оценки деятельности, на основе искреннего уважения и доверия к обучающимся; избегаем в собственном поведении отрицательных эмоций.

Для этого применяем различные приемы:

- снятие страха («Ничего страшного»);
- авансирование («У тебя обязательно всё получится»);
- внушение («Приступай»);
- высокая оценка выполненного задания («Вот это у тебя получилось замечательно»);
- усиление мотивации («Нам это нужно для...»).

Если ребенку трудно, страшно, тревожно, и Вы понимаете, что своими силами не справитесь, то Вы всегда можете рассчитывать на помощь специалистов ППМС-центра «Развитие».

С уважением, педагог-психолог Олегаина А. В.