

Валеологические рекомендации для родителей, чьи дети используют ДО

Обучение в дистанционном режиме предъявляет организму ребенка непривычные специфические требования. Новая учебная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир виртуальных отношений и требует от него ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с приобретением навыков непривычной учебной деятельности.

С целью снижения негативных воздействий на организм учащегося при работе за компьютером необходимо следовать ниже перечисленным правилам:

1. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене. Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

2. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола – 54 см, высота сидения стула – 32 см. Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. Стул обязательно должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора.

Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3-3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

3. В помещении, где используется компьютер, рекомендуется проводить ежедневную влажную уборку.

4. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

5. Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

6. Время работы за компьютером должно быть строго ограничено:

– для учащихся 8-10 лет одним занятием в первую половину дня продолжительность не более 45 минут;

– для учащихся 11-13 лет двумя занятиями по 45 минут: одно – в первой половине дня и другое – во второй половине дня;

– для учащихся 14-16 лет тремя занятиями по 45 минут каждое: два в первой половине дня и одно во второй половине дня.

7. После каждого занятия проведите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.