Рахманова Светлана Федоровна-воспитатель ГБОУ СОШ№527

Невского района Санкт-Петербурга

**Дистанционное обучение и здоровьесберегающие технологии**

В период самоизоляции в апреле-мае 2020 года по данным исследования, у школьников значительно выросла продолжительность «учебных занятий» и время выполнения домашних заданий. Значительно увеличилось время работы с гаджетами. Более 77% опрошенных школьников сообщили, что перед электронными устройствами они проводили не менее 4 часов в сутки. Более одной трети школьников (34,5 % ) проводили перед экранами свыше 7 часов в сутки.

При этом более 68% детей отметили, что у них сократилось время на прогулки, более чем у половины школьников (55%) сократилась физическая активность. Также снизилось время на сон. Свыше 40 % школьников недосыпали от 2 часов и более. Всё это существенно ухудшило самочувствие, активность и настроение детей.

Обучение в онлайн-режиме вызывает сомнение у некоторых родителей из-за того, что ребенок будет работать на компьютере. Повредит ли здоровью ребенка сидение перед экраном? При соблюдении принципов здоровьесберегающего обучения мы сможем сохранить и даже улучшить психологическое и физическое состояние ученика.

Основной принцип здоровьесбережения в начальной и средней школе – «Не навреди».

К основным проблемам здоровьесбережения на дистанционных уроках можно отнести вредные факторы, которые оказывают гаджеты на здоровье учащихся:

- стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;

- утомление глаз, нагрузка на зрение;

-стресс при потере информации.

Рекомендации по организации начала занятий:

1. Занятия надо начинать в первой половине дня
2. Перед компьютером проводить не более 25 минут
3. На рабочем столе разместить только компьютер, лишнее убрать
4. Не забывать о правильной посадке.

Рабочий стол следует поставить в углу комнаты таким образом, чтобы естественный свет от окна падал на него сбоку. При этом важно установить монитор так, чтобы свет не отражался от его поверхности, создавая блики. Если блики появляются в результате падения солнечных лучей, во время работы на компьютере следует плотно зашторить окна в комнате. Стул лучше подобрать специальный компьютерный с регулируемой высотой сиденья и откидывающейся спинкой. Если вы используете обычный стул с прямой спинкой, то на уровне физиологического изгиба позвоночника (чуть выше поясницы) к спинке стула необходимо прикрепить мягкий валик — это позволит ребенку поддерживать правильную осанку и снизит нагрузку на позвоночник.

Верхний край монитора должен находиться на уровне глаз ребенка, так чтобы направление взгляда юного пользователя было сверху вниз. Важно, чтобы расстояние от экрана монитора до глаз ребенка было не меньше 60 сантиметров.

Необходимо применение упражнений для глаз. Во время выполнения следует отвернуться от монитора или вовсе выйти из помещения, где находится компьютер.

1. Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе перевести взгляд на кончик носа. На выдохе опять найти взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохнуть и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторить упражнение 2-3 раза.
2. Закрыть веки и расслабить глаза. В таком положении делать вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделать по 5 вращений вправо и влево.
3. Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы ваши глаза отдохнули.

Подводя итог, следует отметить, что многое из того, что появилось на дистанционном обучении, приживется и после пандемии. Количество качественного образовательного контента в разы увеличилось, и конечно, его будут использовать и дальше.

Но главное, что останется у образовательных учреждений после окончания пандемии — это опыт.

Классическое очное образование невозможно полностью заменить дистанционным, тк важен авторитет учителя, есть много примеров, когда учителя вкладывают душу, передают детям свою любовь к предмету, и в памяти выпускников, и эти воспоминания проносятся через всю жизнь.

Но классические образование можно и нужно дополнять и расширить новыми инструментами, сделать более интерактивным и интересным для современного школьника.

Источники

# 1.Цифровые технологии против детей: физиологические и психические последствия дистанционного обучения <http://rvs.su/statia/cifrovye-tehnologii-protiv-detey-fiziologicheskie-i-psihicheskie-posledstviya-distancionnogo>

# 2.Панюкова С.В. Использование информационных и коммуникационных технологий в образовании: учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 256 с.

# 3.Чернобай Е.В. Технология подготовки урока в современной информационно-образовательной среде. – М.: Просвещение, 2014. – 56 с.