

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОБЛЮДЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ, ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕРЫВОВ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ, ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Важнейшими задачами здоровьесберегающей педагогики дистанционного обучения являются формирование у «дистанционных» слушателей культуры здоровьесберегающей учебной деятельности при использовании информационно-коммуникационных средств и ресурсов сети Интернет, обеспечение сохранения здоровья всем участникам дистанционного образовательного процесса.

Определяя цели и задачи учебной деятельности преподавателя дистанционного обучения по реализации здоровьесберегающих технологий в дистанционном образовательном процессе, можно выделить следующие направления работы:

- содействовать сохранению здоровья участников дистанционного образовательного процесса;
- формировать у слушателей дистанционного курса представления о технике безопасности и санитарных нормах и правилах работы с персональным компьютером;
- формировать у слушателей ответственность за собственное здоровье;
- способствовать внедрению различных моделей видов деятельности, направленных на укрепление здоровья всех участников дистанционного образовательного процесса.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Глаза – это один из основных органов чувств. Поэтому любые проблемы, связанные с ними, сильно сказываются на комфорте и активности человека. В современном мире слишком много факторов, которые способствуют раздражению глаз и оказывают на них большие нагрузки. Одним из них является компьютер.

Всем, кто находится длительное время за монитором, просто необходимы перерывы для снятия напряжения, в противном случае возможно развитие серьезных заболеваний. Специальная гимнастика для глаз на компьютере поможет расслабиться и сохранить зрение.

Правила выполнения упражнений для глаз

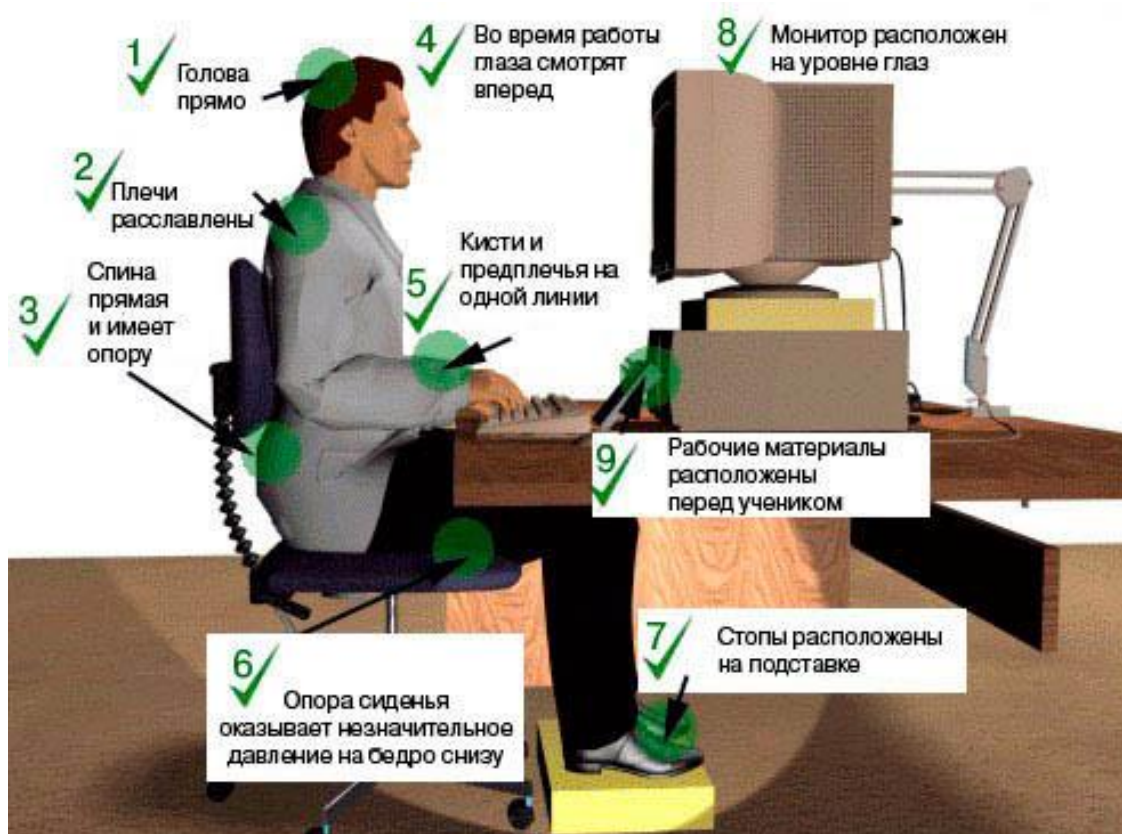
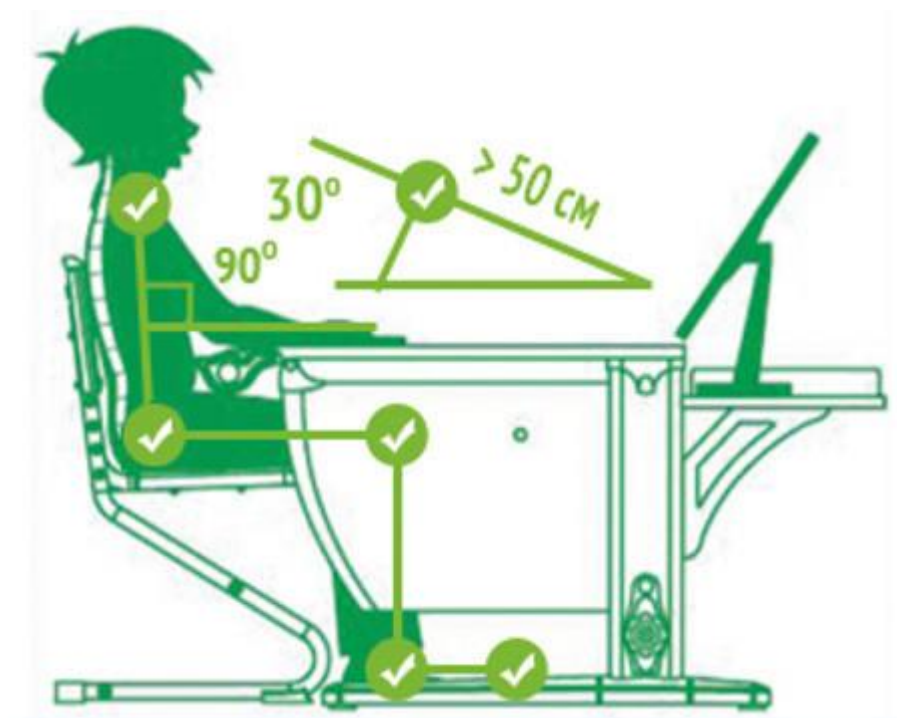
Упражнения для глаз за компьютером необходимо выполнять, когда Вы находитесь в расслабленном состоянии. Если после длительной работы у Вас появились боли в области спины или шеи, следует сначала выполнить гимнастику для этих зон. Для того чтобы позволить глазам эффективно отдохнуть, пересядьте с рабочего места, снимите очки или контактные линзы, если Вы их носите. При выполнении упражнений не напрягайте взгляд как при работе на компьютере. Смотрите вдаль или просто закройте глаза. Кроме того, следует глубоко дышать, потому что при работе глазные мышцы активно поглощают кислород.

Снижение негативного воздействия компьютера на глаза

Чтобы уменьшить отрицательное влияние компьютера на глаза и сохранить зрение, необходимо придерживаться простых правил:

- расстояние от Вас до монитора должно составлять минимум **60 сантиметров**. Если при этом Вы плохо видите информацию на экране, следует поменять размер шрифта;
- **монитор** необходимо располагать **прямо перед собой**. Он не должен стоять наискосок, иначе для просмотра изображения на нем Вам придется постоянно поворачивать голову. А это может привести к усталости глаз;
- необходимо установить монитор так, чтобы **угол падения взгляда на него** был равен примерно **15 градусам**. То есть верхняя кромка экрана должна быть чуть ниже уровня глаз;
- периодически протирайте монитор, не трогайте его руками. Для чистки можно воспользоваться безворсовыми сухими салфетками и специальной жидкостью;
- обратите внимание на освещение в рабочем помещении. Оно не должно быть слишком ярким или тусклым. Отдайте предпочтение приглушенному рассеянному свету. Не работайте за компьютером в темноте;
- установите минимальный уровень яркости экрана. Не следует увеличивать контрастность изображения. Для обработки текста на светлом фоне можно притушить яркость монитора, а при просмотре видео – сделать ярче;
- старайтесь избегать длительной работы с сайтами с неудачной цветовой гаммой. Чтобы разглядеть маленькие желтые буквы на белом фоне придется сильно напрячь глаза, это большая нагрузка для них;
- при работе за компьютером следует чаще моргать. Так Вы обеспечите глазам постоянное увлажнение и предотвратите высыхание роговицы, что может привести к раздражению;
- Подросткам в возрасте от пятнадцати до восемнадцати лет ПК можно использовать не более двух часов в сутки.

Каким должен быть рабочий стол обучающегося, чтобы компьютер не испортил ему зрение и осанку?



СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Закройте глаза и сильно напрягите глазные мышцы. Подождите около 4 секунд. Откройте глаза и расслабьтесь. Посмотрите в окно вдаль около 6 секунд. Повторите упражнение 4-5 раз.
2. Посмотрите на переносицу и задержите на ней глаза примерно на 4 секунды. Затем переведите взгляд на пейзаж за окном и смотрите туда около 6 секунд. Выполните упражнение 4-5 раз.
3. Посмотрите влево, при этом, не поворачивая голову. Зафиксируйте глаза в этом положении примерно на 4 секунды. Повторите это упражнение, только смотря влево, вниз и наверх. Необходимо выполнить этот круг 3-4 раза.
4. Прodelайте повороты глазами в следующих направлениях: налево, вниз, направо, вверх, затем прямо вдаль в окно. Потом направо, вниз, налево, вверх, а дальше прямо вдаль в окно. Выполните все действия еще 3-4 раза.
5. Моргните максимально быстро, отсчитав до 10, потом закройте глаза на пару секунд. Теперь еще раз поморгайте в течение минуты. Снова закройте глаза на 2-3 секунды. Откройте их и посмотрите вдаль в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.
6. Рассмотрите внимательно любой хорошо видимый объект (ветку, птичку, лист и т.д.) в течение 30 секунд. Потом переведите глаза на самый удаленный предмет. Это может быть здание, автомобиль, дерево. Смотрите на него в течение 30 секунд. Потом верните взгляд на первый объект. Повторите такое упражнение 6 раз.
7. По окончании зарядки даем глазам расслабиться. Можно просто закрыть их на пять минут и подумать о чем-то приятном. При этом не опускайте голову вперед. Выполнение подобных упражнений для глаз при работе за компьютером способствует их расслаблению и тренировке.

Чтобы избежать проблем с позвоночником, есть простой совет — поддержка спины в поперечной области. Например, маленькая подушка, облегчающая сидение в вертикальном положении без необходимости напрягать мышцы поясницы.

Профилактика — частая смена позиции, достаточные перерывы в работе или, например, кратковременная смена деятельности. Помогают упражнения и физиотерапия.

ГИМНАСТИКА ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Упражнение для расслабления мышц грудного и шейного отдела.

Сидим на стуле из выпрямленной спиной, руки — на коленях. Отводим прямую левую руку в левую сторону, затем как можно дальше назад, поворачиваясь при этом всем корпусом, и смотрим на ладонь. Так же делаем и правой рукой.



2. Упражнение для улучшения периферического кровообращения.

Исходное положение — как и в предыдущем упражнении. Пальцы рук сжимаем и подносим кулаки к груди, сгибая руки в локтях. Одновременно с этим ноги выпрямляем и немного приподнимаем вверх, пальцы ног тянутся вверх. Руки снова опускаем на колени, а пальцы ног теперь тянутся вниз, пятки — вверх. Делаем перекаты с пятки на носок в воздухе.



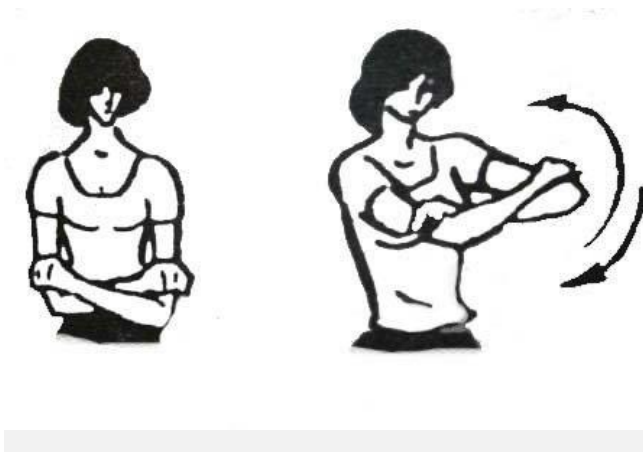
3. Упражнение для укрепления грудного отдела позвоночника.

Подносим кисти рук к плечам и описываем локтями круги, сначала вперед, затем назад. Благоприятно влияет на работу сердца.



4. Упражнение для разминки плеч, лопаток, грудных мышц.

Кистями рук беремся за предплечье крест-на крест и делаем локтями круговые движения влево и вправо.



5. Упражнения для усиления кровообращения в органах малого таза.

Сидим прямо, руки — на колени. Сгибаем одну ногу и, обхватив колено руками, подтягиваем его к животу. Дальше отпускаем колено, выпрямляем ногу и возвращаемся в исходное положение.

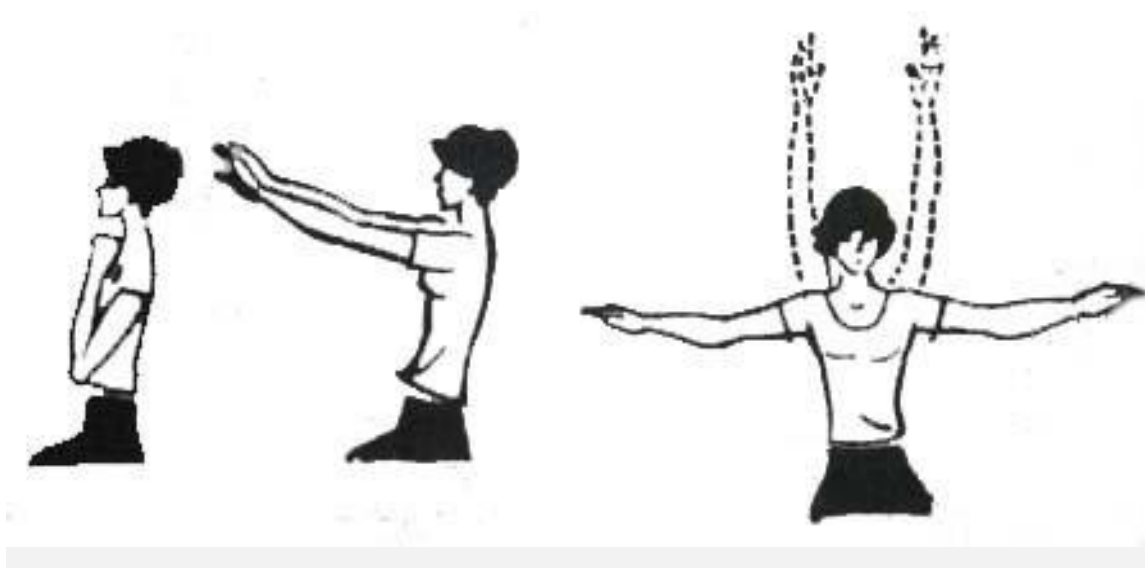


Сидим прямо, отставляем поочередно каждую ногу на бок, делая, будто шаг в сторонку, и возвращаемся в исходное положение.

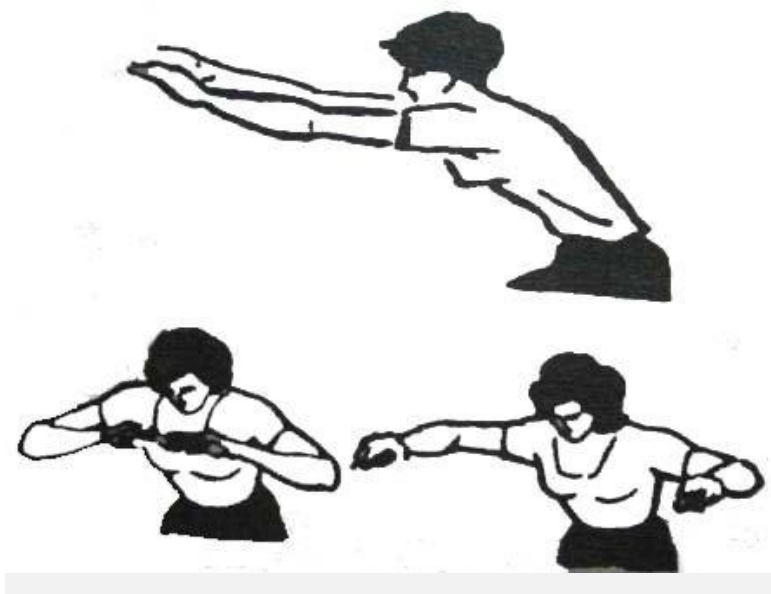


6. Упражнения для разминки мышц спины, грудной клетки и мышцы рук.

Сгибаем руки в локтях, крепко сжатые кулаки кладем на грудь. Выпрямляем руки вперед, в стороны, а затем вверх.



Немного наклоняясь вперед, вытягиваем перед собой руки и делаем движения, как будто плывем в стиле брасс. Упражнение благотворно влияет на работу сердца, подобно настоящему плаванию.



7. Упражнения для улучшения работы мышц брюшного пресса.

Одну ногу сгибаем и ставим на носок под стулом, а другую выпрямляем и ставим на пятку. Дальше, меняем ноги несколько раз.



8. Упражнение для тренировки мышц пресса и увеличения притока крови к органам малого таза.

Ноги выпрямляем и ставим на пятки. Затем поднимаем их и, разведя в стороны, описываем круги над полом.



9. Упражнение для улучшения работы суставов позвоночника.

Кисти рук кладем на плечи. Поворачиваем корпус в левую сторону и тянемся локтем к спинке стула, затем в правую.



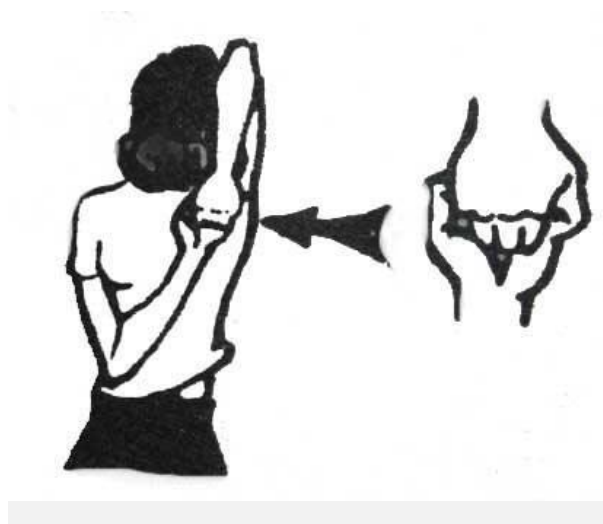
10. Упражнение для разминки мышц шеи.

Разминаем мышцы и суставы в шейном отделе позвоночника. Руки — за головой, поворачиваем туловище в одну, а затем в другую сторону.



11. Упражнение для разминки мышц спины, которые наиболее напряжены во время сидения за компьютером.

Сидим прямо, положив руки на колени. Затем делаем замок руками за спиной (или пытаемся это сделать). Возвращаемся в исходное положение и меняем руки.



12. Заключительное упражнение.

Поможет улучшить кровообращение головного мозга и укрепить шейные мышцы, а также обеспечит легкий массаж сонных артерий. Кроме того, этим упражнением мы укрепляем вестибулярный аппарат. Сидим, тесно прижавшись к спинке стула, выпрямив спину. Медленно наклоняем нашу голову к плечу, и в таком положении делаем несколько пружинистых поворотов в разные стороны.

Дальше рисуем подбородком в воздухе дугу от одного плеча к другому. А теперь представим мячик, который лежит на груди, и попытаемся подбородком его столкнуть. Во время выполнения упражнений глаза не закрываем, а следуем за поворотами головы.



Гимнастика за компьютером сделана, можно работать дальше.

Хорошего вам здоровья, и пусть учеба приносит только удовольствие!