

Рекомендации для обучающихся и преподавателей

по созданию условий для соблюдения оптимальной зрительной нагрузки, обеспечения двигательной активности, продолжительности перерывов между занятиями в условиях дистанционного обучения

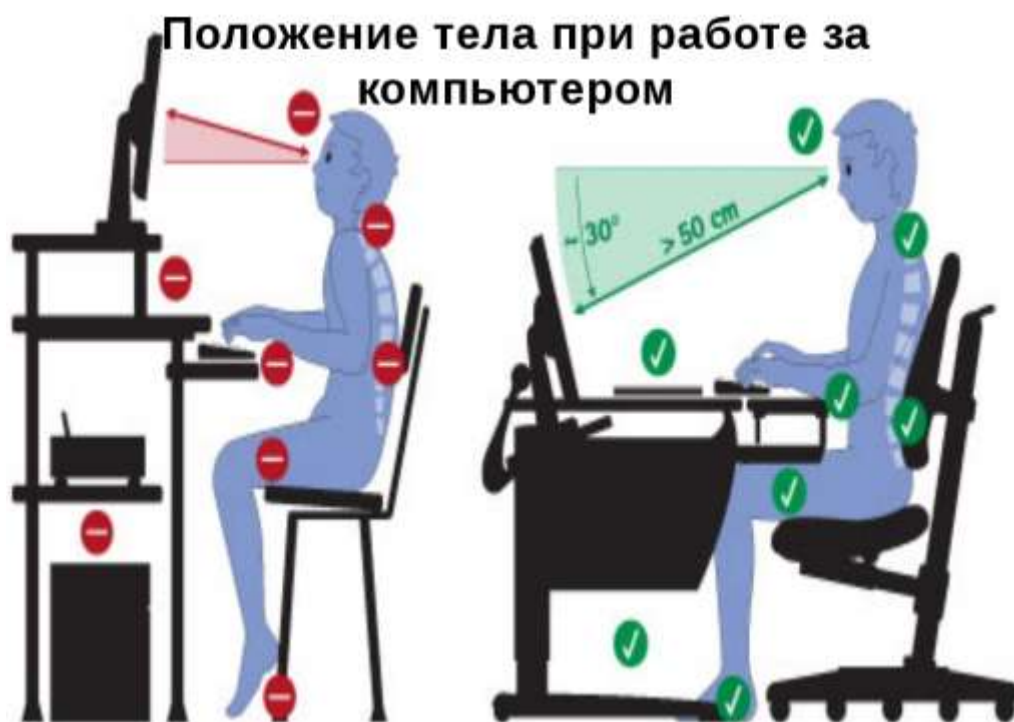
В ситуации перехода обучения в дистанционный формат возросло время работы каждого обучающегося за компьютером, ноутбуком, планшетом, телефоном. Как известно, долгая работа за компьютером характеризуется постоянным сидячим положением, большим зрительным напряжением и однообразными повторяющимися нагрузками на руки. Все это может негативно отразиться на зрении, позвоночнике, мышцах и суставах человека.

В связи с этим предлагаем рекомендации по предупреждению этих негативных последствий.

Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.

Правильная рабочая поза:

- Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
- Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
- Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
- Необходимо сохранять прямой угол (90°) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



- Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
- Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.

Так же при работе необходимо:

- дышать ритмично, свободно, глубоко, чтобы обеспечивать кислородом все части тела;
- держать в расслабленном состоянии плечи и руки - в руках не будет напряжения, если плечи опущены;
- чаще моргать и смотреть в даль. Моргание способствует не только увлажнению и очищению поверхности глаз, но и расслаблению лицевых, лобных мышц (без сдвигания бровей). Малая подвижность и длительное напряжение глазных мышц могут стать причиной нарушения аккомодации.
- При ощущении усталости какой-то части тела сделайте глубокий вдох и сильно напрягите уставшую часть тела, после чего задержите дыхание на 3-5 с и на выдохе расслабьте, затем можно повторить.
- При ощущении усталости глаз следует в течении 2-3 мин окинуть взглядом комнату, устремить взгляд на разные предметы, смотреть в даль (в окно), а также выполнить упражнения для снятия напряжения с глаз.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

- Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
- Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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, сидя за компьютером

Для грудного и шейного отдела позвоночника

1. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведи прямую правую руку в сторону, разверни корпус, проводя ладонь взглядом – вдох, положи руку снова на колено – выдох. Затем повтори движение левой рукой. Упражнение активизирует дыхание и включает группы мышц грудного и шейного отдела, которые больше всего напряжены.

Для улучшения периферического кровообращения

1. Исходное положение то же. Согни руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподними над полом и потяни на себя. Опуская руки в исходное положение, приподними пятки над полом, сделай перекаат с пяток на носки.
2. Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях, Согните ногу, обхватив колено руками, подтяни колено к животу, затем выпрями ногу вперед и опусти на пол.
3. Согнутую в колене ногу отставь в сторону, делая как бы шаг в сторону, вернись в исходное положение. При этом улучшается кровообращение в органах малого таза и препятствует застою крови.

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы

1. Исходное положение – кисти к плечам. Делай круговые движения локтями назад и вперед. Упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника и благотворно влияет на сердце.
2. Руки согнуть, кулаки крепко сжать, положить на грудь. Выпрямите руки вперед, в стороны и вверх. При этом разминаются мышцы рук, грудной клетки и спины.
3. Прямые руки вытянуты перед собой. Делайте руками плавательные движения, имитирующие брасс, при этом старайтесь потянуться вперед и в стороны. Благодаря этим действиям обеспечивается легкий массаж сердца, улучшая его работу.

Для суставов

1. Исходное положение – руки в замочек, кисти захватывают предплечья. Делайте круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.
2. Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитируй ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.
3. Ноги выпрямлены, опора на пятки. Подними ноги и разведи их в стороны, описывая круг над полом или по полу. Тренируется мышца брюшного пресса и увеличивается приток крови к органам малого таза.

Гимнастика за компьютером для спины и позвоночника

1. Исходное положение – кисти к плечам. Поверни корпус, потянись локтем к спинке стула. Эта позиция улучшает работу суставов позвоночника.
2. Руки за голову. Сделай поворот направо, затем — налево. Благодаря этому упражнению хорошо разминаются мышцы шеи и улучшается работа суставов в шейном_отделе позвоночника.
3. Руки на коленях. Закинь одну руку за плечо сверху, другую протяни к лопаткам снизу и сцепи руки в замок. Следующее повтори, поменяв руки. Такое движение позволяет размять мышцы спины, наиболее напряженные во время работы за компьютером.
4. Сесть, плотно прижавшись к спинке стула, позвоночник прямой. Плавно наклони голову к плечу, затем сделай несколько пружинящих поворотов головы в одну и в другую стороны. Прочерти подбородком дугу от плеча к плечу. Нужно представить, что на груди у вас мячик и попробуй столкнуть его подбородком.

Видеоролики, наглядно показывающие правильное положение тела при работе за компьютером

<https://www.youtube.com/watch?v=mTvfgCYuE1E>

<https://www.youtube.com/watch?v=FyLYXvHHuJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=nJ5rjxLIStA>

Памятка для обучающихся и родителей по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи

- 1.Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.
- 2.Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.
- 3.Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).
4. Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).
5. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.