

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Дистанційне навчання в останні роки стало звичним явищем. У нього є свої переваги та недоліки, але останніх, впевнені лікарі, більше. Чи реально підвищити ефективність процесу та мінімізувати потенційні ризики? Вплив дистанційного навчання набагато серйозніший, ніж ми звикли вважати. Фізичні навантаження на організм дитини помітно знижуються, а емоційні та розумові – ростуть. Це призводить до стресу, порушень сну, роботи важливих органів та систем. Якщо нічого не робити, знизяться гострота зору, імунний захист.

Поради щодо покращення фізичного стану учня під час онлайн-уроків:

1. Робота за екраном монітора тільки в добре освітленій кімнаті. Завжди потрібно добре освітлювати робоче місце. Яскравість світла в кімнаті дитини завжди повинна дорівнювати яскравості екрана комп'ютера. Бажано уникати ламп високої інтенсивності, оскільки вони створюють відблиски на екрані.

2. Використовувати ноутбуки або планшети під час навчання тому, що мобільні телефони дуже навантажують очі. Через те, що екран телефону менший за розміром ніж екран ноутбука, дитина повинна дивитися на них з ближчої відстані. Аби знизити навантаження на очі, лікарі радять чергувати роботу за екраном монітора з опрацюванням матеріалу з підручника та час від часу виконувати гімнастику для очей.

3. Дотримання правильної робочої пози під час сидіння за монітором. Для збереження здоров'я хребта дитини поза під час сидіння за монітором під час онлайн-уроку повинна бути такою: ступні ніг – на підлозі або підставці для ніг, стегна – в горизонтальній площині, передпліччя – вертикально, лікті – під кутом 70 – 90 градусів до горизонтальної площини. Крісло повинно бути зручним із регулюванням спинки, щоб сидіти прямо і не навантажувати спину.

4. Розташування монітора на відстані не менше 30 см від очей, тобто на відстані витягнутою руки. Важливим є і кут розташування екрана комп'ютера. Він має бути на 15-20 градусів нижче рівня очей від центру екрана.

5. Дотримання правил регулярних перерв. В ідеалі пропоную дотримуватися ідеального для зору правила 20-20-6, що означає: кожні 20 хвилин діти повинні відводити погляд від екрана на 20 секунд на об'єкт на відстані 6 метрів. Ці короткі перерви дадуть очам можливість змінити фокус на віддалений об'єкт, а також допоможуть м'язам шиї розслабитись.

6. Проведення часу на свіжому повітрі. Відпочинок на свіжому повітрі є одним із небагатьох факторів захисту від короткозорості. Для дитини дуже важливо проводити час на свіжому повітрі, тому що вона може вдихати у віддалені предмети. Дуже сприяє покращенню стану фізичного здоров'я сонце. Воно допомагає збільшенню вироблення вітаміну D, зміцненню імунітету та емоційного стану.

7. Рухливі ігри та фізичні вправи. Малорухомий спосіб життя призводить до порушення обміну речовин, а звідси – ймовірність надмірної ваги, діабету,

серцевих захворювань. Фізичні навантаження покращують крово-, лімфообіг, сприяють правильній роботі імунних клітин.

8. Дотримання правильного та збалансованого харчування. Воно є надзвичайно важливим для всіх нас і особливо для дітей. Якщо раціон занадто бідний, не містить важливих вітамінів, мікроелементів, організм дитини не буде отримувати все, що йому потрібно для росту та розвитку. У дітей молодшого шкільного віку це може вплинути на гальмування процесу росту, психоемоційного розвитку, можуть знизитись успіхи у навчанні. Всі вітаміни та мікроелементи важливі для організму, а деякі з них, такі як А, С, Е, лютеїн і омега-жирні кислоти особливо важливі для очей. Тому потрібно вживати в їжу зелені листові овочі, моркву, буряк, цитрусові, мигдаль, волоські горіхи, яйця, рибу тощо.

9. Здоровий сон. Учні початкової школи повинні спати від 9 до 11 годин. За годину до сну потрібно уникати перегляду передач, мультфільмів з екрану монітора. Випромінювання синього світла від таких пристроїв псує гарний та якісний сон, тому потрібно засинати у повній темряві.

10. Загартовування. Важливою ознакою здоров'я є здатність людини до значної пристосованості організму до впливів різноманітних впливів зовнішнього середовища. Під час дистанційного навчання організм дитини ослаблений. Такі способи, як обтирання, обливання, контрастний душ, сонячні ванни, допоможуть дитині протистояти хворобам. Але до початку загартовування потрібно упевнитись у відсутності протипоказань.

Отже, щоб запобігти негативним наслідкам у стані здоров'я всіх учасників дистанційного освітнього процесу, потрібно більше уваги приділяти процесу адаптації до нових умов навчання з урахуванням впливу цих умов на стан здоров'я учнів, сприяти впровадженню здоров'язберігаючи технологій в освітній процес.

**Відділ державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства
Сумського районного управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Сумській області**