МБОУ «Нижне-Бестяхская СОШ№2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Дистанционное обучение и здоровье обучающихся

Подготовила: педагог-психолог Шестакова З.Е.

2020-2021 уч.г.

Дистанционное обучение

Дистанционное обучение стремительно ворвалась в нашу жизнь вместе с пандемией коронавируса и не спешит сдавать позиции.

Сегодня занятия всё чаще проводятся в дистанционном формате, гаджеты приобрели легальный статус.

Онлайн-опрос «НМИЦ здоровья детей» Минздрава РФ

- ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: апрель-май 2020 года
- КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 30 тыс.школьников из 79 регионов России
- ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН: 5-11 класс
- ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:
- -Физическая активность
- -Использование гаджетов в условиях дистанционного обучения
- -Психоэмоциональное состояние школьников

Онлайн-опрос «НМИЦ здоровья детей» Минздрава РФ

- -Дистанционные онлайн-уроки-50, 2% учащихся
- -Домашние задания с применением гаджетов-80% учащихся
- -Использовали одновременно 2 гаджета и более –68% детей
- -«Экранное время», проведенное с гаджетом более 4-х часов-77%; 7 часов и более-34,5%.
- В течение дня разными гаджетами (компьютер, ноутбук, смартфон, планшет) пользовались почти все учащиеся (99, 2%)

Опрос учащихся 7 классов МБОУ «НБСОШ№2»

Класс: 7 «а», 7 «б»

Участвовало:10 учащихся

1. Использование во время ДО смартфона -7 уч. , компьютера – 1 уч., смартфона и компьютера – 1 уч. смартфона и ноутбука – 1уч.

2. Использование наушника: до 1 часа – 1 уч., 1 час – 2 уч., 2 часа – 2 уч., 4 часа – 1уч., 4 и более часов – 3 уч., нет – 1уч.

3. Применение наушников с громкостью не более 60% - 9 уч., более 60% - 1уч.

4. Продолжительность выполнения д/з во время ДО увеличилось – 7 уч., не увеличилось – 2 уч., не замечает – 1 уч.

5. Увеличилось время работы с гаджетами – 9 уч., не очень – 1уч.

6. Снизилась (ограничилась) продолжительность прогулки, игр на свежем воздухе, физическая активность – 8 уч., нет -2 уч.

7. Симптомы во время ДО:

- Головные боли – 6 уч., редко – 1 уч., нет – 3 уч.

- Утомление глаз – 3 уч., редко – 1 уч., немножко – 1уч., нет – 4 уч.

- Нарушение сна – 8 уч.

- Недосыпание – 4 уч, нет – 4 уч., иногда – 2 уч.

- Смена настроения – 5 уч., редко – 2 уч., нет – 3 уч.

- Неблагоприятные психические реакции – 2 уч., иногда, редко – 3 уч., почти нет – 1 уч., нет – 4 уч.

- Боли в спине – 7 уч., иногда – 1 уч., нет – 2 уч.

- Боли в животе: редко – 1 уч., нет – 9 уч. -

8. Делаете ли вы зарядку во время перерыва между уроками – 2 уч., по мере усталости – 1 уч., нет – 7 уч.

Результат опроса:

1. Самый используемый гаджет у обучающихся – смартфон, у которого размер экрана от 12 см до 16,6 см, что не соответствует гигиеническим требованиям и является неподходящим устройством в учебных целях.

2. Наушники используют большинство обучающихся.

3. Во время самоизоляции и ДО обучающиеся отмечают увеличение продолжительности выполнения домашних заданий.

4. Во время ДО увеличилось время работы с гаджетами (компьютер, ноутбук, смартфон).

5. Снизилась (ограничилась) продолжительность прогулок, игр, физической активности на свежем воздухе.

6. Неблагоприятные симптомы во время самоизоляции и ДО:

- нарушение сна – 8 учащихся

- боли в спине – 7 учащихся

- головные боли – 6 учащихся

- смена настроения – 5 учащихся

- недосыпание – 4 учащихся

- утомление глаз – 3 учащихся

- неблагоприятные психические реакции – 2 учащихся, редко – 3 учащихся

- боли в животе – редко - 1 учащаяся

7. Между перерывами уроков зарядку большинство не делают.

Вывод:

1. Смартфон -серьезный фактор риска развития патологии зрения детей и подростков.
2. При необходимости применения наушников следует ограничить их непрерывное использование : не более часа на громкости не больше 60%.
3. Недостаток физической активности, проблема гиподинамии.
4. Напряжение на опорно-двигательный аппарат при работе с компьютером/смартфоном.
5. Отсутствие системной работы по формированию у школьников ценности здоровья и ЗОЖ

Как правильно организовать дистанционное обучение в домашних условиях?

Советуем родителям обращать внимание одновременно и на физическое, и на психологическое состояние ребенка

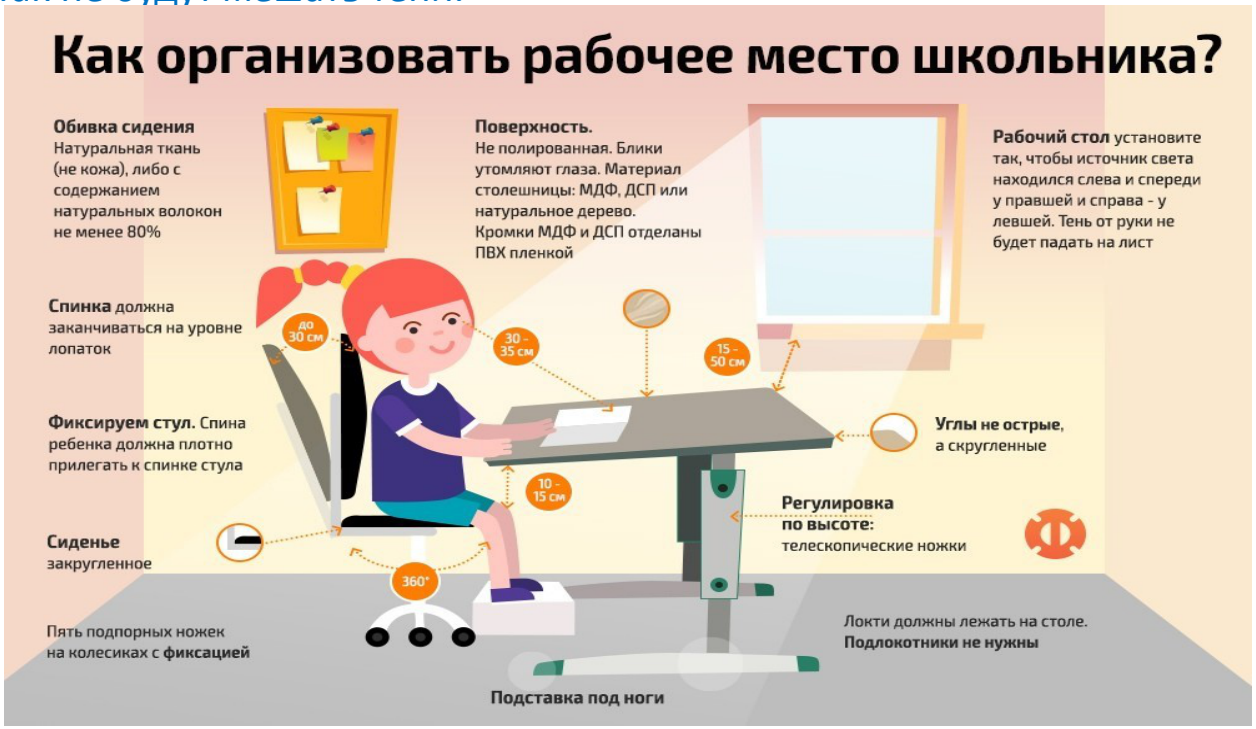
- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени
- Повышенная утомляемость
- Утомление глаз, нагрузка на зрение
- Гиперактивность или заторможенность
- Жалобы на головную боль, боли в спине
- Стресс при потере информации

Комфортная среда для занятий

ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ.

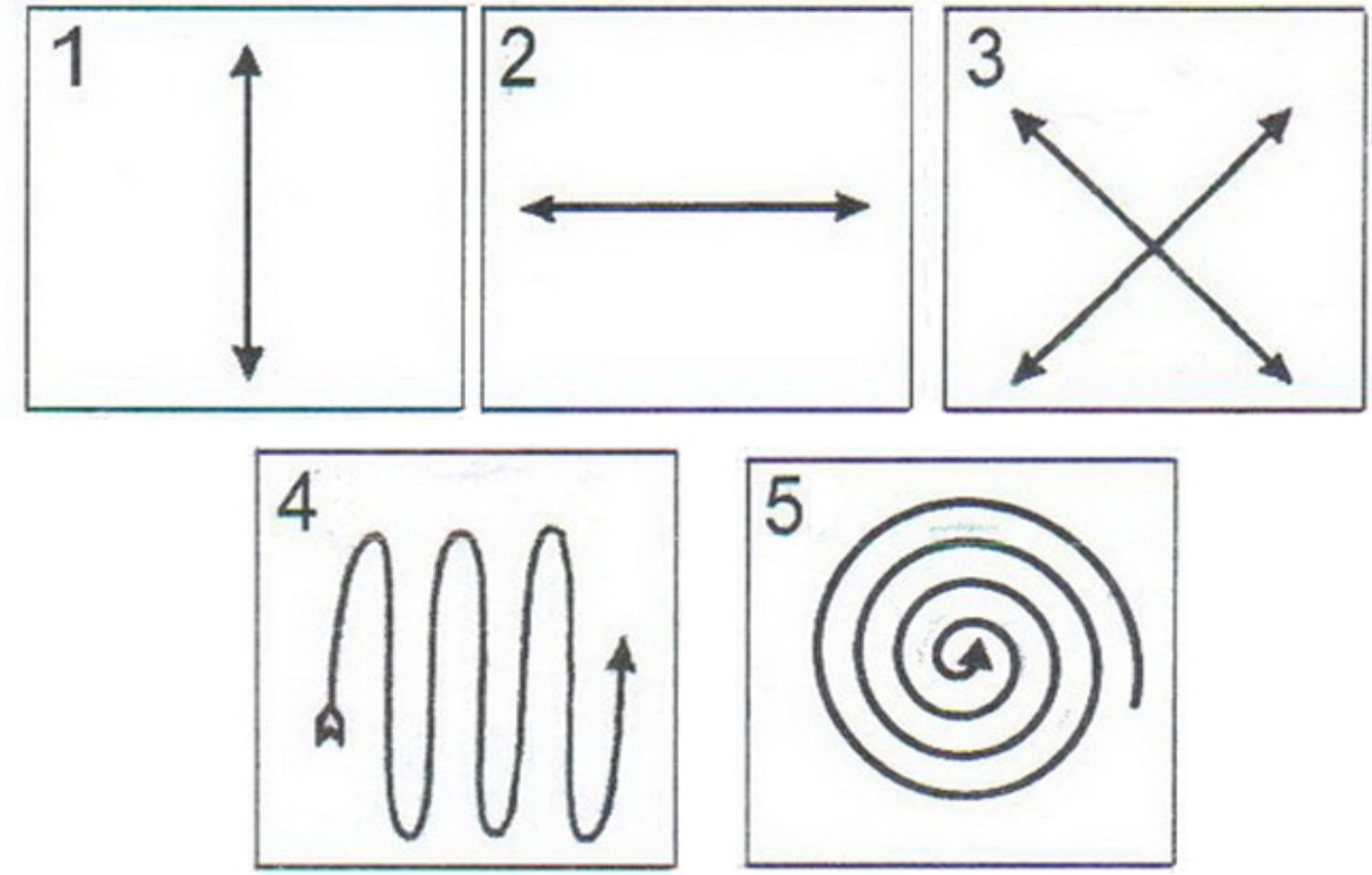
Основной источник света на рабочем месте ребенка должен располагаться сбоку от экрана (не сзади экрана и не со стороны спины работающего с экраном).

Установите настольную лампу —свет должен падать слева для правши и справа для левши. Так не будут мешать тени.



Комфортная среда для занятий

Гимнастика для глаз



Физическая зарядка, физминутка

Здоровое питание подростка

Принципы здорового питания

- Питание должно быть регулярным,
- Белки должны быть представлены продуктами животного происхождения.
- Жиры из растительного масла, сметаны, орехов, сыра, сливочного масла и других продуктов.
- Углеводы лучше получать из фруктов, йогуртов, смузи.
- Рыба должна присутствовать в меню подростка минимум 1-2 раза в неделю.
- Каждый день подростку следует съедать по 5 порций фруктов и овощей.
- Молочные продукты ежедневно.
- Употреблять жирную и сладкую пищу в небольшом количестве.
- Лучшими видами тепловой обработки продуктов называют отваривание и тушение, а также запекание.
- Ограничивать потребление белого хлеба и сахара.

Рекомендации от Доктора медицинских наук Макаровой Светланы Геннадьевны. Главный научный сотрудник. Научного центра «Здоровье детей» г. Москва

Организация досуга подростка

1. Общение с ребенком через совместную деятельность (просмотр любимых фильмов, приготовление ужина, уборка дома и во дворе и т.д.).
2. Семейные традиции (встреча праздников, знаменательных дат, выезды на природу с семьей).
3. Настольные игры, караоке, танцы.
4. Конкурсы, соревнования, акции и т.д.
5.
6.
7.

Прогулки на свежем воздухе

По возможности ежедневно необходимо совершать прогулки на свежем воздухе продолжительностью 1,5–2 часа, избегая массового скопления людей.

Полезно быть на свежем воздухе после дистанционного обучения, до самостоятельной подготовки домашнего задания, а также вечером перед ужином.

При выходе из дома и по возвращении с прогулки следует обрабатывать дезинфицирующим средством поверхности, которых касались руки и сами руки.

Уходя на прогулку, важно проветрить помещение.

Вывод:

Только при соблюдении принципов здоровьесберегающего обучения возможно сохранить психологическое и физическое состояние ученика, обучающегося дома.