



ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Как учиться дома и сохранить здоровье? (памятка для учеников и родителей)

Дистанционное обучение – это отличная возможность не прерывать учебный процесс, оставаясь в безопасности. Однако долгое нахождение за компьютером создает дополнительную нагрузку на организм. Чтобы учёба была эффективной и не вредила самочувствию, важно соблюдать простые правила цифровой гигиены.

1. Зрение

Правило «20–20–20» Экран компьютера или планшета утомляет глаза быстрее, чем бумажный учебник.

Микропаузы: каждые 20 минут отрывайте взгляд от монитора и смотрите вдаль (например, в окно) на расстояние 6 метров в течение 20 секунд. Это расслабляет глазные мышцы.

Гимнастика для глаз: во время перемены обязательно делайте простую разминку: сильно зажмурьтесь на 3–5 секунд, затем широко откройте глаза; медленно посмотрите вверх-вниз, вправо-влево; плавно нарисуйте глазами круг по часовой стрелке и против.

Настройки экрана: увеличьте шрифт до комфортного размера, настройте яркость так, чтобы она совпадала с освещением в комнате, и используйте ночной режим (тёплые тона) во второй половине дня.

Расстояние: экран должен находиться на расстоянии вытянутой руки (около 50–70 см), а его верхний край – чуть ниже уровня глаз.

2. Осанка и спина

Правильная посадка! Домашний диван или кровать – плохие помощники в учебе. Для работы выделите ребенку постоянное рабочее место:

1. Ступни должны полностью стоять на полу (или на подставке), колени согнуты под углом 90 градусов.
2. Спина прямая, опирается на спинку стула, плечи расслаблены.
3. Предплечья лежат на столе, локти не висят в воздухе.
4. Учебник лучше ставить на специальную наклонную подставку, чтобы не наклонять голову вниз.
5. вставать из-за стола нужно минимум раз в час. Сделайте несколько плавных потягиваний, наклонов в стороны, разомните шею и покрутите стопами.

3. Режим дня и защита нервной системы

Когда школа находится в соседней комнате, грань между учёбой и отдыхом стирается. Четкий график – главный защитник от стресса и переутомления:

Начинайте день как обычную школу (подъем, завтрак, переодевание из пижамы в удобную повседневную одежду помогают мозгу настроиться на работу).

Соблюдайте расписание звонков. Перемена – это время встать из-за стола, а не переключить вкладку браузера на видео.

Информационный детокс. Отключайте лишние уведомления на телефоне и компьютере во время урока. После окончания занятий убирайте учебные гаджеты подальше хотя бы на час, чтобы дать психике отдохнуть.

Обязательно выходите на улицу. Свежий воздух необходим для работы мозга. Идеально – короткая прогулка перед первым уроком и полноценный перерыв после их окончания.

4. Технические паузы без гаджетов

Используйте перемену по назначению. Вместо того чтобы листать ленту в смартфоне, сделайте физические упражнения (приседания, планку, отжимания от стены или просто пройдите по квартире). Это разгонит кровь и снимет напряжение с мышц шеи.

5. Питание и вода

Поставьте на рабочий стол бутылку чистой воды. В домашней обстановке легко забыть о питьевом режиме, а обезвоживание вызывает головную боль и сонливость. Организуйте правильные перекусы: подготовьте заранее нарезанные фрукты, орехи или овощи вместо печенья и конфет.

Помните, компьютер – лишь инструмент. Живое общение со сверстниками невозможно заменить чатом, поэтому поощряйте встречи с друзьями (в свободное от учебы время) и разговоры внутри семьи. Если вы чувствуете сильную усталость, резь в глазах или головную боль – скажите об этом родителям и классному руководителю. При недомогании всегда можно взять один день отдыха, предупредив учителя в мессенджере, чтобы вернуться к занятиям здоровыми и полными сил.

Здоровье важнее любых оценок! Учитесь с умом и заботой о себе.