

## УЧЕНЕ ОТ ВКЪЩИ – ЗДРАВЕ И БЕЗОПАСНОСТ

Учениците от цялата страна преминаха на дистанционна форма на обучение заради мерките срещу разпространението на коронавируса у нас.

И докато преподавателите полагат огромни усилия, за да предадат учебния материал по най-ефективния начин, ние мислим за най-безопасния начин това да се случи.

**Важно е да обърнем внимание на това как учениците ще продължат учебния процес от вкъщи, защото факторите на учебната среда са променени изцяло!**

Ако преди учениците учеха седнали на ученически стол и чин – сега учат на дивани, холни масички и фотьойли;

Ако преди гледаха урока на дъската – сега се взират във видеодисплея на компютъра или лаптопа;

Ако преди бяхме сигурни, че учат в добре осветено и проветрено помещение – сега нямаме никаква гаранция, че е така;

Ако преди в класната стая учеха на тишина – сега трябва да се събразят с останалите членове на семейството;

Ако преди в междучасието още със звънването на училищния звънец всички изскачаха като тапи от чиновите, за да се разтъпчат – сега просто сменят браузъра, за да влязат в социалните мрежи;

Ако преди имаха изграден режим – сега го изграждат ден за ден.

В помощ на родителите подготвихме някои препоръки за по-здравословно и безопасно учене от вкъщи.

### **УВЕРЕТЕ СЕ, ЧЕ В СТАЯТА Е ДОСТАТЪЧНО СВЕТЛО**

Организирайте учебното място на добре осветено място, като обърнете внимание да няма отблясъци и отражения върху екрана на компютъра. Блясъкът и сенките предизвикват напрежение на очите и умора.

Осветлението трябва да е балансирано. То трябва да е достатъчно, за да може ученикът да чете работните документи. Не трябва да е много силно, и да затруднява четенето от екрана.

#### **Направете следното:**

- Проверете за отражения или отразен блясък, причиняващ дискомфорт!
- Разположете екрана така, че осветителните тела да са встрани от екрана или поне извън зоната за получаване на блясък!
- Разположете екрана под ъгъл 90° спрямо прозорците!
- Проверете за трептене на екрана!

- Контролирайте детето да не сяда с лице към прозореца, или да поставя екрана срещу прозореца!

**Внимание:** Седенето часове наред пред трептящия екрана на компютъра води до временно късогледство, нарушава се работата на очните мускули и чувствителността на зрението. Освен това се появява усещане за парене, зачервяване, усещане за „пясък“ в очите, болки в очите и челото, болки при движение на очите. Ако ученикът трябва да заеме неудобна поза, за да вижда през блясъка и засенчванията, напрегането води до болки във врата, раменете и гърба.

### **УВЕРЕТЕ СЕ, ЧЕ В СТАЯТА Е ДОСТАТЪЧНО ТИХО**

Осигурете на детето възможност да учи в уединено и тихо работно място! При споделено учебно място или помещение, в което има и други членове на семейството най-добрият вариант е детето да използва слушалки.

Внимание: излишният шум предизвиква разсеяност, невъзможност за съсредоточаване, раздразнителност, нервно напрежение и стрес.

### **Почивка на очите**

Уверете се, че:

- мониторът е на поне 50-60 см от очите на ученика
- по време на междучасието учениците правят почивка и не гледат видеодисплеите, вкл. телефони, таблети и телевизия.
- Изображението на екрана трябва да е стабилно, без трептене или други форми на смущения.
- по време на почивките е добре да се фокусира далечна точка.

Внимание: Продължителното учене пред компютър може да доведе до напрежение на зрителния анализатор, зрителна умора, сълзене, „пясък“ в очите и главоболие.

### **УВЕРЕТЕ СЕ, ЧЕ УЧЕНИКЪТ УЧИ НА ЕРГОНОМИЧНО МЯСТО**

Ако детето не разполага с бюро и стол може да направите импровизирано учебно място като следват следните указания:

- Нивото на монитора да е на нивото на очите;
- При отпуснати рамене, лактите да са сгънати под ъгъл 90 градуса при опиране в масата.
- Коленете на краката да са сгънати под ъгъл 90 градуса, а стъпалата да са хоризонтално на пода (ако столът е по-висок може да сложите друга опора)
- Височината на седалката да бъде такава че лактите да са на нивото на реда клавиши, на които се намира клавишът „home“

- Облегалката на стола трябва да е затегната, така, че да не подава от теглото на тялото и гърбът да е опрян на седалката на стола по цялата дължина
- За разнообразие може да се седи и върху топка за упражнения вместо стол.
- Разстоянието между очите и клавиатурата да бъде 45-50 см;

Внимание: неправилната поза предизвиква умора на ръцете и китките, дискомфорт, мускулна умора, болки в раменете, врата и кръста, гръбначни изкривявания.

## **РЕГУЛЯРНИ ПОЧИВКИ И УПРАЖНЕНИЯ**

Уверете се, че детето раздвижва тялото си на всеки 30-40 минути.

**Внимание:** продължително застояване може да доведе до схващания и болки в цялото тяло, затлъстяване и отпадналост.

**ВАЖНО:** Предпазването на гърба трябва да започне от ранни детски години. Ако Вашето дете се оплаква от болки в главата, много вероятно е да има неправилна работна поза пред компютъра!

Изключително важно е още в подрастването на децата да бъдат редуцирани рисковите за гърба пози и натоварвания: да се ограничи времето пред компютъра или да се намали продължителната статична поза; да се насърчава правилната поза на седене. Важно е да се спортува, защото физическите упражнения са най-добрите превантивни мерки срещу гръбначните изкривявания, а и подпомагат укрепването и развитието на цялата опорно-двигателна система.

Указанията са изготвени от [Респонса Превент](#).