

## **Общие валеологические рекомендации при дистанционном обучении для детей с ограниченными возможностями здоровья.**

Валеология - наука о здоровье.

Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!».

Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование».

Валеологическое развитие непосредственно направлено на гармонизацию ребенка и формирование его индивидуального здоровья. Ребенку с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приходится не только особым образом осваивать собственно-образовательные (общеобразовательные) программы, но и формировать и развивать навыки личной социальной адаптации: навыки ориентировки в пространстве, самообслуживания и социально-бытовой ориентации, восполнять недостаток знаний об окружающем мире, связанный с ограничением возможностей восприятия и др.

Для детей, которые по тем или иным причинам не могут посещать общеобразовательные учреждения, широко распространено дистанционное обучение. Дистанционная форма обучения - это получение образовательных услуг без посещения школы с помощью современных информационно-образовательных технологий и систем телекоммуникации, таких как электронная почта, ТВ и Интернет.

Можно определить дистанционное обучение как обучение, характеризующееся существованием обучающего и обучаемого, а так же, как минимум, наличием договоренности между ними;

пространственной разделенностью обучающего и обучаемого;  
пространственной разделенностью обучаемого и учебного заведения;  
двунаправленным взаимодействием обучающего и обучаемого;  
специальным подбором и представлением учебных материалов.

Обратная связь в дистанционном обучении – означает поток информации от педагога к дистанционному ученику на стадии оценивания педагогом деятельности учащегося, его продвижения и успехов. Обратная связь несет реакцию педагога на успехи обучающихся, оценку его деятельности (одобрение или неодобрение).

### **При работе с ПЭВМ к условиям организации занятий относятся:**

правильное устройство и оснащение рабочего места;  
рациональная рабочая поза;  
благоприятные показатели внешней среды, где проводится работа на компьютере;  
качество видеоматериала;  
соответствие компьютерных программ возрасту детей;  
сложность выполняемого задания;  
режим работы.

### **Правила безопасности работы на компьютере.**

Наиболее безопасно компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Не оставлять компьютер надолго включенным.

Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка.

Не оставлять компьютер надолго включенным.

Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка.

Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке. Следить за тем, чтобы дети сидели по возможности дальше от экрана компьютера, но не в ущерб удобству.

При работе на компьютере рекомендуется помещать монитор на расстоянии вытянутой руки (руки взрослого с вытянутыми пальцами).

В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка.

До и после работы на компьютере следует протирать экран чистой тряпкой или губкой

Рекомендации по установке видеодисплея:

Экран должен находиться примерно на 20 град. выше уровня глаз под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или позади их.

Экран компьютера должен быть на расстоянии 50-75 см. от глаз.

Избегать яркого потолочного света, особенно флюоресцентного.

Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения.

Минимальная площадь на один видеомонитор 9-10 кв.м.

Самое важное – это ограничить время, проводимое детьми за компьютером без перерыва.

Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-30 минут занятий. Идеальной «разрядкой» между компьютерными занятиями может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения.

Возможно делать упражнения для глаз, помогающие детям избежать проблем, связанных с использованием компьютера.

Следует также разнообразить характер занятий ребенка за компьютером. Например, работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты.

Наконец, важно принять меры по уменьшению отражений от монитора. Яркое и неровное освещение в комнате может вызвать неприятные отражения на экране. Возможные способы решения этой проблемы:

выключение верхнего освещения;

задергивание штор на окнах, которые пропускают слишком яркий свет;

расположение монитора таким образом, чтобы ни прямо перед ним, ни сзади не было ярких источников света.

Необходимо исключить возможность попадания бликов на экран монитора. Следует избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства. Запрещается работа с компьютером в абсолютно темном помещении.

Работа на ВДТ и ПЭВМ должна проводиться в индивидуальном ритме и темпе.

Компьютерные программы обучения на дому регламентируются образовательной программой, включающей индивидуальный учебный план обучающегося на дому, рабочие программы по общеобразовательным предметам, годовым календарным графиком и расписанием занятий.