

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Автор: Миронова Татьяна Викторовна**  
учитель индивидуального обучения  
Центр «Дар»,  
г. Реж, Свердловская область

## *Аннотация*

На современном этапе при реализации дистанционных технологий стоит основная задача – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с ОВЗ путем применения здоровьесберегающих технологий. В статье раскрываются здоровьесберегающие технологии, применяемые в дистанционном обучении детей с ОВЗ.

Обеспечение реальной возможности получения образования при обучении детей с ОВЗ – это актуальная проблема, решить которую возможно при помощи технологий дистанционного обучения. Дистанционное обучение позволяет детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья получить доступ к образовательным и иным информационным ресурсам, оказать поддержку семьям, воспитывающим детей с нарушениями развития, способствует созданию условий для получения ими качественного образования, расширению возможностей их последующей профессиональной занятости и, как следствие, успешной социализации и интеграции в обществе. Эффективность дистанционного обучения зависит от ряда факторов, один из которых – это сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что отражено в статье 51 Федерального закона «Об образовании». Надо отметить, что сохранение и укрепление здоровья детей с ОВЗ требует большого профессионализма, педагогической изобретательности, специальных знаний у учителей. Особое значение для развития потенциала дистанционного педагога приобретает не только использование передовых технологий и применение ИКТ, но и знание психолого-медико-педагогических особенностей этих детей. В процессе такой работы происходит подготовка ребенка к социализации в условиях информатизации общества без ущерба для здоровья.

В соответствии с рекомендациями и основными направлениями к соблюдению санитарно-эпидемиологических правил и нормативов в образовательном процессе в контексте дистанционного обучения (СанПин 2.4.2.2821-10) обучение в первом классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований: использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день, по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока, по 35 минут каждый, январь-май – по 4 урока, по 40-45 минут каждый); во 2-4 классах – 35-45 минут; в 5-11 классах – 45 минут. Отсюда плюс дистанционного обучения – гибкость графика занятий. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения, на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз. В конце урока необходимы физические упражнения для профилактики общего утомления. Продолжительность непрерывного использования технических средств обучения в образовательном процессе установлена в таблице 1:

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения  
на уроках

Клас сы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статисти- ческих изображе- ний на учебных досках и экранах отраженно- го свечения	Про- смотр телепе- редач	Просмотр динамиче- ских изображе- ний на учебных досках и экранах отражен- ного све- чения	Работа с изображе- нием на ин- дивидуаль- ном мони- торе ком- пьютера и клавиатурой	Прослуши- вание ауди- озаписи	Прослуши- вание ауди- озаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

В дистанционной школе ученик может регулировать процесс своего обучения. Расписание уроков составляется совместно с преподавателем. Логическое завершение обучения также обсуждается, и часто стеснительный или психологически неуравновешенный ребенок сдает зачет по данному курсу легче, свободнее, увереннее.

Педагогам ШДО рекомендовано использовать частую смену видов деятельности с целью поддержания интереса к изучаемому материалу и предупреждения утомляемости (рекомендуется 4-7 видов разнообразных занятий). Ориентировочная норма чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

Требующим внимание фактором влияния на здоровье детей с ОВЗ является организация рабочего места для обучения. Рабочий стол и посадочное место должны иметь такую высоту, чтобы уровень глаз пользователя находился чуть выше центра монитора. На экран монитора следует смотреть сверху вниз. Клавиатура должна быть расположена на такой высоте, чтобы пальцы рук располагались на ней свободно, без напряжения, а угол между плечом и предплечьем составлял 100-110%. Для работы рекомендуется использовать специальные компьютерные столы, имеющие выдвижные полочки для клавиатуры. При длительной работе с клавиатурой возможно утомление сухожилий кистевого сустава, для этого желательно, чтобы у ребенка было рабочее кресло с подлокотниками. При работе с мышью рука не должна находиться на весу. Локоть руки или хотя бы запястье должны иметь твердую опору. Гигиенические условия в помещении-комнате, где проводятся дистан-

ционные уроки, должны соответствовать приведенным параметрам: чистота, температура, свежесть воздуха, рациональность освещения рабочего места ученика (свет должен падать сверху на клавиатуру). На рабочем столе лучше разместить не только компьютер, но и принтер, сканер, в безопасном положении, технические средства должны быть расположены на расстоянии вытянутой руки; со стороны ведущей руки должно быть место для письма.

Сегодня можно с уверенностью сказать то, что терпеливый и опытный наставник, современные информационно-коммуникационные технологии, специализированное компьютерное оборудование, домашняя обстановка, разумное распределение времени и обучение, выстроенное с учетом возможностей здоровья детей с ОВЗ, поможет достичь необходимых результатов в дистанционном обучении и сделает его наиболее эффективным.

### Список литературы

1. Вачков И.В. Дистанционное обучение для детей-инвалидов /И.В.Вачков// Школьный психолог. – 2000. - №8. – с.3-5.
2. Кукушкина О.И. Компьютер в специальном обучении. Проблемы. Поиски. Подходы /О.И.Кукушкина //Дефектология. – 1994. - №5. – с. 3-9.
3. Материалы сайта [iclass.home-edu.ru](http://iclass.home-edu.ru)
4. Машбиц Е.И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / Е.И. Машбиц. – М. :Педагогика. – 1988. – 192с.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных школах (СанПин 2.4.2.2821 – 10)
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».