

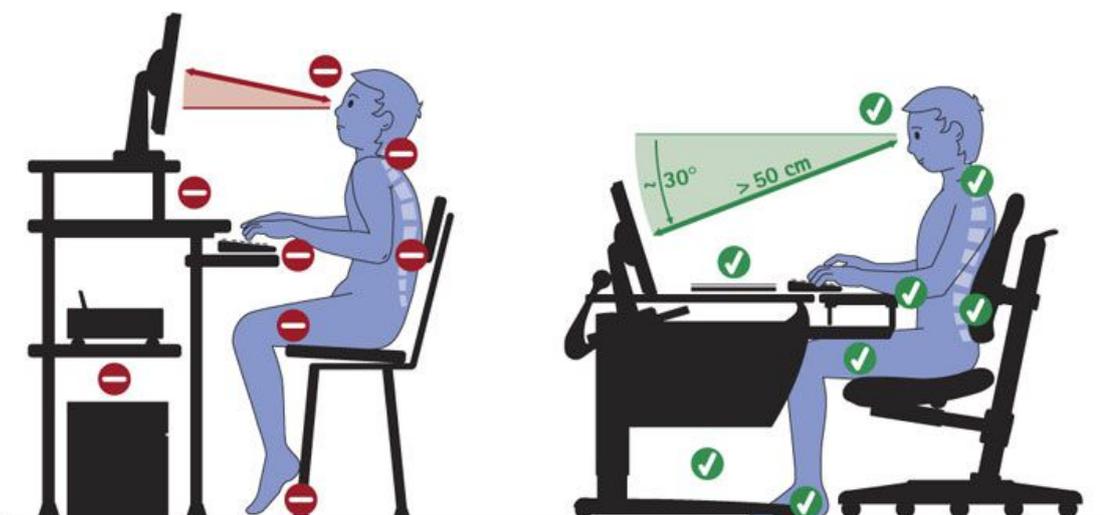
Рекомендации по работе за компьютером

Оказавшись в форс-мажорных обстоятельствах по причине распространения коронавирусной инфекции COVID-19 общество и система образования в частности, столкнулись с рядом проблем, требующих новых подходов и решений. Дистанционное обучение при этом системами образования было воспринято, как переход на виртуальный формат с использованием мультимедийных технологий, в частности онлайн-платформ. Однако данный резкий переход произошел без учета возрастных и психофизиологических особенностей детей.

В стрессовой ситуации оказались и дети, и педагоги, и родители.

Работа за компьютером (даже в течение 10–15 минут) – это интенсивная интеллектуальная нагрузка, требующая направленной концентрации внимания и работы без отвлечений.

Работа за компьютером связана и с достаточно высоким эмоциональным напряжением. При этом, чем интереснее и увлекательнее задание, тем выше может быть эмоциональное напряжение, эмоциональная нагрузка.



Для того чтобы избежать чрезмерного утомления при работе за компьютером, необходимо соблюдать следующие условия:

1. Необходимы правильное (рациональное) компьютерное устройство и оснащение рабочего места, удобное расположение клавиатуры, мыши, тетради, ручки или карандаша.
2. Качество самого компьютера, качество и соответствие используемых компьютерных программ возрасту детей, сложность выполняемого задания.
3. Особое внимание следует уделить качеству компьютерных программ: размеры, расположение и скорость подачи стимулов, фон (наиболее благоприятный – салатового цвета).
4. Рабочее место и правильная поза ребенка. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке. Необходимо создать условия для соблюдения рациональной рабочей позы, которая обеспечивается соответствием рабочего стола и стула росту ребенка. Для детей, рост которых составляет 115–130 см, рекомендуется высота стола 54 см, высота сидения стула – 32 см. Для детей выше 130 см – 60 и 36 см, соответственно. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от монитора компьютера, но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взгляда (от глаз до экрана) должна быть перпендикулярна экрану и приходиться на его центральную часть.