

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,  
центр диагностики и консультирования  
“Городская межведомственная психолого-медико-педагогическая консультация”  
Комитета по образованию Санкт-Петербурга  
(ГОУ «ГМПМПК»)

**Валеологические рекомендации для родителей детей с  
нарушением опорно-двигательного аппарата,  
обучающихся на дому с использованием компьютера**

Санкт-Петербург  
2008 год

*Составители:*

Плетнева Евгения Борисовна – директор ГОУ «ГМПМПК», методист (учитель-логопед) высшей квалификационной категории;

Волкова Татьяна Захаровна – заместитель директора ГОУ «ГМПМПК», методист (педагог-психолог) высшей квалификационной категории.

## Содержание

### 1. Вводная часть

Надомное образование.

Понятие о дистанционном обучении.

### 2. Здоровье человека как основная ценность.

### 3. Ребенок, обучающийся на дому с использованием компьютера: проблемы обучения, социализации, здоровья.

### 4. Задача родителей и службы сопровождения (социальных педагогов, психологов и др.) ребенка, обучающегося на дому:

сохранение физического и нервно-психического здоровья;

сохранение эмоционального здоровья;

включение ребенка в осознанный процесс самообучения и саморазвития;

создание эмоционально-благоприятной атмосферы обучения;

формирование позитивной мотивации к учению;

формирование отношения ребенка к здоровью как к ценности;

в работе с ребенком учитывать возрастные особенности физического и психического развития, личностные характеристики, возможности уровня развития познавательных процессов и эмоционально-волевой регуляции деятельности.

### 5. Компьютер и здоровье ребенка:

- безобиден ли компьютер?; правила безопасности;
- как избежать переутомления детей при занятиях; компьютер и зрение;
- компьютерная гигиена.

## Приложения

1. Десять советов родителям
2. Упражнения для глаз
3. Общеукрепляющие упражнения
4. Рекомендуемая литература
5. Памятка

## 1. Вводная часть. Общие положения.

Современный период развития цивилизованного общества по праву называют этапом информатизации. Одним из главных его направлений становится информатизация образования, обеспечивающая широкое внедрение в практику психолого-педагогических разработок, направленных на интенсификацию процесса обучения, реализацию идей развивающего обучения, совершенствование форм и методов организации учебного процесса, обеспечивающих переход от механического усвоения знаний к овладению умением самостоятельно приобретать новые знания.

Надомное образование.

Надомное образование рассчитано на детей, которые по состоянию здоровья не могут систематически посещать занятия в школе в соответствии с действующим Перечнем заболеваний, по которым дети выводятся на индивидуальное обучение на дому. Дети, обучающиеся на дому, проходят те же предметы, пишут те же контрольные и сдают те же экзамены, что и их ровесники, обучающиеся в школе. Но расписание уроков при надомном обучении не такое жесткое, как в школе. Уроки могут быть как менее продолжительными (20-25 минут), так и более длинными (до 1,5-2 часов). *Все зависит от состояния здоровья ребенка.* Как правило, надомное обучение по общей программе выглядит следующим образом:

- для 1-4 классов - 8 уроков в неделю;
- для 5-8 классов - 10 уроков в неделю;
- для 9 классов - 11 уроков в неделю;
- для 10-11 классов - 12 уроков в неделю.

Дистанционное обучение.

Во всем мире среди 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. Основу образовательного процесса при дистанционном обучении составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающегося, который может учиться в удобном для себя месте, по индивидуальному расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контактов с преподавателем по телефону, электронной и обычной почте, а также очно.

Дистанционное образование (ДО) – это практика, которая связывает преподавателя, обучающегося, а также источники учебной информации посредством набора специальных технологий, позволяющих осуществлять взаимодействие.

Следует различать понятия *дистанционного образования* и *дистанционного обучения*. Понятие «дистанционное образование» является более широким, поскольку включает в себя помимо обучения под руководством преподавателя также и самообразование. Взаимодействие обучающихся с преподавателем в процессе обеспечивается разными способами, такими как

- обмен печатными материалами с помощью почты и телефакса;
- рассылка видеозаписей и компакт-дисков с помощью почты;
- аудиоконференция;
- видеоконференция;

сервисы Интернет (World-Wide Web, электронная почта, телеконференции, списки рассылки, FTP-сервис, чаты, форумы, ICQ, NetMeeting и т.п.).

Дистанционное образование является перспективным способом получения образования, обучающимся со специфическими требованиями, лицами с ограниченными физическими возможностями и иными лицами, неспособными достичь поставленной цели другим способом.

Можно определить дистанционное обучение как обучение, характеризующееся существованием обучающего и обучаемого, а также, 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).

Установлено, что планомерно и рационально организованная обратная связь чрезвычайно важна, так как способствует формированию устойчивой позитивной мотивации учебной деятельности. В традиционном обучении обратная связь осуществляется неосознанно, на уровне подсознания, с помощью мимики, жестов, интонации голоса педагога, его непосредственной реакции на ответ ученика в классе. При дистанционном обучении многие невербальные каналы общения педагога и ученика оказываются перекрытыми, поэтому обратная связь оказывается важнейшим опознанным и планируемым элементом педагогической технологии.

*Диалоговая технология* – конфигурация программного обеспечения, оборудования, а также межличностного взаимодействия и деятельности, обеспечивающая свободное общение одного с одним, одного со многими, многих со многими. Диалоговая технология может реализовываться с помощью таких существующих в настоящее время сервисов и программ как электронная почта, телеконференции, форумы, чаты, ICQ, NetMeeting и т.п.

## **2. Здоровье человека как основная ценность.**

По данным абсолютного большинства исследований здоровье, как декларируемая ценность, находится на первом месте практически у всех людей. Но более подробное исследование реального отношения к здоровью показывает несколько иную картину. А именно тот факт, что заботиться о здоровье мы не умеем.

Все родители хотят, чтобы ребенок был здоров. Но одного желания мало. Необходимо заботиться о создании таких условий жизни ребенка в семье, которые обеспечили бы все составляющие «полного благополучия» - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми.

Специалисты валеологи отмечают и настаивают на первостепенном значении семьи в системе валеологического воспитания ребенка, направленного на формирование его индивидуального здоровья и гармонизацию развития его как личности с устойчивыми базовыми валеологическими способностями: способностью к самопознанию, самооценке, самореализации и саморегуляции. Поэтапное индивидуальное движение ребенка от самопознания к саморегуляции является основным механизмом формирования индивидуального здоровья.

Родителям нужно помнить, что учеба – это интересная, но очень нелегкая для ребенка работа, и нужно сделать все от них зависящее, чтобы сохранить здоровье ребенка. Правила создания соответствующих условий казались бы несложными, но они требуют от родителей ежедневного и ежечасного труда. Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребенка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях. Валеологическое развитие непосредственно направлено на гармонизацию ребенка и формирование его индивидуального здоровья.

### **Проблемы обучения, социализации, здоровья.**

Обучение в дистанционном режиме предъявляет организму ребенка непривычные специфические требования. Новая учебная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир виртуальных отношений и требует от него организованной произвольности, ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с приобретением навыков непривычной учебной деятельности. Поэтому новая учебная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него стрессогенной. У каждого ребенка, включенного в новые условия обучения, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом состоянии здоровья, но и на поведении ребенка. Есть примеры, когда у детей с абсолютно здоровой психикой, если с ними не проводилась работа по подготовке к переходу в новые жизненные условия, возникали различные адаптационные реакции (реактивные, невротические, психопатоподобные и т.п.).

Вопросы адаптации детей к новым жизненным условиям естественным образом возникают в обычной жизни на каждом возрастном этапе развития ребенка. Так, из привычных условий домашнего воспитания ребенок поступает в детский сад, из детского сада – в школу, из школы – в учебные учреждения для обучения профессии и т.п. Но возможности адаптации детей к различным переменам в их жизни существенно *ограничены психологическими особенностями возрастного этапа развития*, на котором находится ребенок. Любой ребенок испытывает трудности при вхождении в новую для него жизненную среду и первично нуждается в помощи и поддержке со стороны взрослых: родителей, воспитателей, педагогов. Таким образом, адаптация ребенка к обучению в новых условиях во многом зависит не только от его собственных психологических характеристик:

- а) от уровня развития социальной зрелости;
- б) от индивидуальных возможностей и способностей;

в) от уровня развития познавательной деятельности;

в) от наличия мотивации на обучение,

но и от умения ближайшего социального окружения (семья, педагоги, воспитатели) обеспечить ребенку условия для освоения социального опыта, умения научить преодолевать трудности, которые возникают непосредственно в процессе обучения:

- сформировать способность организовать себя на выполнение заданий,
- обучить умению правильно распределять свое внимание и интеллектуальные усилия;
- научить умению выражать свои мысли и понятно объяснять свои проблемы;
- научить навыкам общения со сверстниками и педагогами в дистанционном режиме;
- способствовать формированию адекватной самооценки.

Психофизиологические особенности детей с НОДА подчиняются общим закономерностям процессов созревания любого здорового ребенка: неравномерность темпа роста и развития, непрерывный поступательный характер, обусловленный индивидуальными особенностями, которые проявляются в несоответствии «хронобиологического» (паспортного) и «биологического» возраста. Неодновременность (гетерохронность) роста и созревания отдельных органов и систем (при сохранении понимания организма как единого целого). Половые различия, которые проявляются в особенностях обменных процессов, неодинаковом (у девочек и мальчиков) темпе роста и развития отдельных функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой, и организма в целом.

Как и все дети, ребенок с НОДА проходит процесс развития через освоение социального опыта, социализацию, включение в жизнь общества. Однако путь, который он должен пройти для этого, значительно отличается от общепринятого: физические и психологические особенности меняют, отягощают процесс развития, причём каждое нарушение по-своему изменяет развитие растущего человека. Одной из существенных причин психологических трудностей адаптации к новым условиям у детей с НОДА является наличие установки на восприятие себя «особенным», не таким «как все», что способствует формированию заниженной самооценки и отсутствию умения конструктивного взаимодействия с окружающими. Ребенку с НОДА 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 передвижения и др. Для оказания поддержки и организации условий для гармоничного развития личности ребенка деятельность родителей в системе валеологического воспитания должна быть направлена не только на сохранение здоровья ребенка, но и на формирование у него системы специфических валеологических знаний: *мотивации на здоровый образ жизни, на создание условий для раскрытия индивидуальных (уникальных) возможностей и резервов организма, восприятия себя как самоценность, высшую ценность; развитие способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром и самим собой.*

## 5. Компьютер и здоровье ребенка

Известно, что нерегламентированная, длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. При систематическом же переутомлении могут возникнуть различные «сбои» в организме, нарушения здоровья. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться.

При работе с ПЭВМ утомление зависит от многих факторов. Если выделить главные, то можно констатировать, что нарастание утомления связано в основном с – условиями организации занятий на ПЭВМ и с функциональным состоянием ребенка.

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

Как влияет компьютер на здоровье наших детей? Американский специалист Дж. Солпитер приводит несколько советов, почерпнутых из разных источников; они содержат сведения о том, как обезопасить себя, когда приходится иметь дело с компьютерами, излучающими электромагнитные поля.

Поскольку электромагнитное излучение исходит от всех частей монитора (многие измерения показали, что уровень излучения по бокам и сзади монитора выше, чем спереди), то наиболее безопасно установить компьютер в углу комнаты или в таком месте, где те, кто на нем не работает, не оказывались сбоку или сзади от машины.

Не оставлять компьютер надолго включенным. Это может быть не очень удобно (и даже может оказать влияние на срок службы компьютера), но все же это не слишком большая плата за защиту от потенциальной опасности электромагнитного поля.

Следите за тем, чтобы ваши дети сидели по возможности дальше от экрана компьютера (или телевизора), но не в ущерб удобству. При работе на компьютере рекомендуется помещать монитор на расстоянии вытянутой руки (руки взрослого с вытянутыми пальцами).

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 40-75 см. от глаз.

Избегайте яркого потолочного света, особенно флюоресцентного.

Освещенность экрана должна быть равна освещенности помещения.

### Компьютер и зрение

Когда дети или взрослые занимаются работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются.

У детей глаза устают особенно часто, поскольку мышцы, управляющие ими, еще не окрепли. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными. Как может подтвердить каждый родитель, эти последствия возникают не обязательно только при работе за компьютером. Когда дети переусердствуют в любом занятии, они часто становятся раздражительными. Однако если ваш ребенок возбужден больше, чем обычно, и для этого нет другой очевидной причины, поинтересуйтесь, сколько времени он провел за компьютером или перед экраном телевизора.



Чрезмерное увлечение работой за компьютером может также усугубить уже имеющиеся проблемы со зрением. Многие дети страдают незначительным ухудшением зрения, которое можно расценивать как «неприятность». Но если дети столь сильно увлечены компьютером, что все свободное время проводят за клавиатурой, то эта неприятность может перерасти в нечто большее, что потребует коррекции зрения.

Хотя еще и не доказано, что компьютеры могут вызвать ухудшение зрения, очевидно, что чрезмерное увлечение им может оказать негативное влияние на мышцы, управляющие глазами, в результате чего ребенку очень трудно будет концентрировать зрение на определенном предмете, особенно в таких занятиях, как чтение.

Большинства из этих проблем достаточно легко избежать, если следовать следующим рекомендациям врачей офтальмологов:

Самое важное – это ограничить время, проводимое детьми за компьютером без перерыва. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-30 минут занятий. Увлеченного ребенка трудно заставить соблюдать такой жесткий лимит времени. Идеальной «разрядкой» между компьютерными занятиями может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения.

Некоторые специалисты предлагают упражнения для глаз, помогающие детям избежать проблем, связанных с использованием компьютера. Это могут быть такие упражнения для глаз, помогающие детям избежать проблем, связанных с использованием компьютера. Это могут быть такие упражнения, как, например, слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах. Чередование работы за компьютером с другими видами деятельности полезно еще и тем, что последние часто включают в себя зрительные движения, являющиеся хорошими упражнениями для глаз.

Неплохо также разнообразить характер занятий ребенка за компьютером. Например, работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты. Такое чередование будет требовать от молодых глаз совершенно разного поведения и воспрепятствует их утомляемости, вызванной длительной концентрацией зрения на одной и той же цели.

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.

*Если, несмотря на эти меры предосторожности, ваш ребенок жалуется на головную боль, если у него воспаляются и чешутся глаза или если у него неожиданно возникают трудности с чтением или другими школьными занятиями, то вам необходимо показать ребенка ортописту или офтальмологу.*

### **Компьютерная гигиена**

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

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.

Человек обеспечен как центральным (колбочковым), так и периферическим (палочковым) зрением. Первое помогает воспринимать цвета и объекты малых размеров, второе служит восприятию окружающего фона и крупных объектов. Центральное зрение требует хорошей освещенности, а палочковое, напротив, действует в сумерках и при полумраке.

Учитывая, что при работе с видеодисплеем задействовано именно центральное зрение, полумрака все-таки следует избегать.

Общая продолжительность занятий с ПЭВМ и ВДТ должна быть в течение дня ограничена:

для учащихся 8-10 лет одним занятием в первую половину дня продолжительность не более 45 минут;

для учащихся 11-13 лет двумя занятиями по 45 минут: одно – в первой половине дня и другое – во второй половине дня;

для учащихся 14-16 лет тремя занятиями по 45 минут каждое: два в первой половине дня и одно во второй половине дня.

Через каждые 20 минут работы на ПЭВМ и ВДТ следует проводить гимнастику для глаз, между двумя занятиями следует устраивать перерыв в течение 15 минут, во время которого организовывать комплекс упражнений для снятия локального и общего утомления.

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

После установления длительности работы на ПЭВМ должен проводиться соответствующий комплекс упражнений для глаз, а после каждого урока – физические упражнения для профилактики общего утомления.

Во время перемен длительностью не менее 10 мин. следует проводить сквозное проветривание помещения с обязательным выходом ребенка из помещения.

### *Десять советов родителям*

Ребенок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. Формируется осанка и кости кистей рук, произвольное внимание, нормальная рефракция глаза. Рефракция глаза – оптическая (зрительная) установка при покое аккомодации (приспособленность к рассматриванию предметов, находящихся на различном расстоянии).

Очень уязвима психика ребенка. Нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка.

Итак, на что необходимо обращать особое внимание.

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеоматериалы должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола – 54 см, высота сидения стула – 32 см. Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. Стул обязательно должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше.

Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3-3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

Совет 7. Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 9. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем – не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 10. После каждого занятия проведите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения).

### *Упражнения для глаз*

На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-прямо-вниз-в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на 1-4 – вверх, на счет 1-4 прямо, затем так же вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1-4.

Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, на счет – 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же, глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

«Метка на стекле»: переводить взгляд: с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

### Общеукрепляющие упражнения

для мышц нижних и верхних конечностей, туловища, плечевого пояса, шеи и головы выполняются по индивидуальным программам для каждого ребенка в зависимости от имеющихся нарушений ОДА

И.п. – руки опущены вниз. На счет 1-2 потянуться вперед и вверх руками, на счет 3-4 – отвести руки в стороны, расслаблено скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. – руки вперед. На счет 1 – поворот туловища вправо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; на счет 2 – о.с.; на счет 3-4 – то же в другую сторону.

Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. – кисти рук в кулаках вытянуты вперед. Махи руками вниз, вверх поочередно.

И.п. – руки опущены вниз. На счет 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет 2 – локти вперед; на счет 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз темп медленный.

И.п. – руки на поясе, туловище и голова прямо; на счет 1-2 – поворот туловища и головы направо; на счет 3-4 – поворот туловища и головы налево. Повторить 4-6 раз темп медленный.

И.п. – руки на поясе, голова прямо; на счет 1-2 – поворот головы направо – в исходное положение; на счет 3-4 – поворот головы налево – в исходное положение. Повторить 4-6 раз темп медленный.

И.п. – руки опущены вниз вдоль туловища; на счет 1 – поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

И.п. – руки согнуты перед грудью.; на счет 1-2 – два пружинистых рывка назад согнутыми руками; на счет 3-4 то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – руки вдоль туловища; на счет 1 – руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – руки вдоль туловища; на счет 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вниз, левая, сгибаясь, - вдоль тела - вверх; на счет 3-4 – о.с; на счет 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ПАМЯТКА для родителей (законных представителей)

Согласно «ПОЛОЖЕНИЮ о порядке обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий» на детей, которые нуждаются в применении указанного способа обучения, родители (законные представители) обязаны предъявить в ГОУ (школе):

1. Документ, удостоверяющий юридическое отношение к ребенку (Паспорт, опекуновское удостоверение, другой документ).
2. Свидетельство о рождении ребенка.
3. Заключение (справку) из лечебно-профилактического учреждения **с рекомендацией обучения ребенка на дому** (в больнице, в санатории и др.) по медицинским показаниям с указанием срока действия рекомендации.
4. Заключение выдается:
  - врачами детской поликлиники по месту жительства ребенка;
  - врачами городских диагностических центров, лечебных стационарных отделений и др., имеющих право выдачи заключения на основании перечня заболеваний, утвержденного Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации.
5. На детей, имеющих нарушение зрения, – заключение врача офтальмолога о состоянии органа зрения с индивидуальными рекомендациями по организации лечебно-охранительного режима в период обучения с использованием ДОТ.
6. На детей, имеющих нарушение слуха, – заключение врача отоларинголога о состоянии органа слуха с индивидуальными рекомендациями по организации лечебно-охранительного режима в период обучения с использованием ДОТ.
7. На детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – заключение врача-ортопеда о состоянии опорно-двигательного аппарата с индивидуальными рекомендациями по организации лечебно-охранительного режима в период обучения с использованием ДОТ.
8. Протокол ГМПМП комиссии с индивидуально-ориентированными рекомендациями обучения по соответствующей общеобразовательной программе.
9. Заявление на имя директора ГОУ (школы) о предоставлении возможности обучения ребенка на дому с применением дистанционных образовательных технологий.
10. При необходимости дополнительное заявление на имя директора школы о предоставлении специальных технических средств обучения с учетом индивидуальных особенностей ребенка и имеющихся у него нарушений развития (например, аппаратно-программные комплексы и специализированное оборудование: специальные приборы для ориентировки слепых, система аудиоматериалов и др.).

Заявление

Прошу предоставить моему ребенку \_\_\_\_\_

Ф.и.о. ребенка, дата рождения

Обучение на дому (в больнице, в санатории) \_\_\_\_\_

(указать где)

в сочетании с дистанционными технологиями по отдельным предметам

без приездов в школу, смешанное - с посещением уроков в классе

(нужное подчеркнуть)

на основании заключения из лечебно-профилактического учреждения от \_\_\_\_\_

(указать дату)

выданное на срок до \_\_\_\_\_

Дата

Ф.И.О. родителя (законного представителя) \_\_\_\_\_

*Рекомендуемая литература*

1. Безруких, М. М. Компьютер и здоровье ребенка / М. М. Безруких. — М.: Вентана-Графф, 2003. — 16 с.
2. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. — М., 1993.
3. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы: СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. — СПб.: ДЕАН, 2003. — 29 с.
4. Демирчоглян, Г. Г. Тренируйте зрение / Г. Г. Демирчоглян. — М., 1990.
5. Демирчоглян, Г. Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье / Г. Г. Демирчоглян. — М.: Терра — Кн. клуб, 2001. — 238 с.
6. Иванченко, В. Компьютер и здоровье // Подвод. лодка. — 2000. — № 8. — С. 30—37.
7. Ильин, В. Человек и компьютер: есть ли управа на агрессивные электромагнитные поля? // Нар. образование. — 2003. — № 6. — С. 128—129.
8. Колчанова, Л. Психологические проблемы Интернет-зависимости // Обучение и карьера. — 2001. — № 3. — С. 59—61.
9. Концевой, М. П. Здоровье и компьютер // Информатика и образование. — 2000. — № 1. — С. 88—91.
10. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами / В. Р. Кучма. — М.: Медицина, 2000. — 160 с. — Библиогр.: с. 155—156.
11. Леонова Л.А., Макарова Л.В. Компьютер и здоровье ребенка. М. «Вентана-Графф», 2002.
12. Малаян, К. Р. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность при работе с компьютером / К. Р. Малаян. — СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2000. — 121 с.
13. Маньков, В. Д. Обеспечение безопасности при работе с ПЭВМ / В. Д. Маньков. — СПб.: Политехника, 2004. — 277 с.
14. Мырова, Л. О. Излучения персональных компьютеров и защита от них // КомпьютЛог. — 2005. — № 2. — С. 30—39.
15. Остермайер-Зитковский, У. Фитнес для глаз. Как сохранить хорошее зрение при работе за компьютером / У. Остермайер-Зитковский. — СПб.: ИГ Весь, 2005: ГИПК Лениздат. — 96 с.
16. Петроченков, А. Персональный компьютер и здоровье школьников // Учитель. — 2002. — № 5. — С. 51—55.
17. Пивоваров, Ю.П. Влияние электромагнитного излучения компьютера на здоровье и профилактика его вредного воздействия // Мед. помощь. — 2002. — № 5. — С. 43—46.
18. Полтева, С. Около компьютера: ужастики и страшилки, правда и вымысел // Здоровье. — 1997. — № 4. — С. 17—20.
19. Пукинская, М.А. Профилактика заболеваний при работе с компьютером // Специалист. — 2000. — № 4. — С. 23—24.
20. Рожкова, Н. Можно ли впрячь в одну телегу компьютеризацию и здоровье школьников? // Образование. — 2003. — № 2. — С. 33—37.
21. Смирнова, И. Зависимость от виртуального мира: как уберечь подростков от этой напасти? // Директор шк. — 2004. — № 6. — С. 95—99.
22. Соколов, А. Интернет-зависимость // Вы и ваш компьютер. — 2003. — № 10. — С. 26—28.
23. Степанова, М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером // Нар. образование. — 2003. — № 2. — С. 145—151.
24. Степанова, М. И. Ребенок и компьютер глазами медика // Биология в шк. — 2002. — № 7. — С. 21—24.



25. Степанова, Н. Гимнастика за компьютером // Знание — сила. — 1996. — № 5. — С. 140—141.
26. Сугутская, Г. Д. Виртуальная реальность и виртуальная зависимость // Виртуал. реальность. — 2003. — Вып. 3. — С. 47—50.
27. Татарникова Л.Г., Педагогическая валеология. СПб. 1995.
28. Хотунцев, Ю. Л. Персональный компьютер ... и персональный источник опасности // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2002. — № 5. — С. 21—24.
29. Чепульская, О. В. Обеспечение безопасности при работе за мониторами и видеодисплейными терминалами : учеб. пособие / О. В. Чепульская, Ю. П. Чепульский, Г. И. Шатунова. — М.: МИИТ, 2002. — 158 с.: ил.
30. Шишлова, А. «Компьютерные боли» // Наука и жизнь. — 2000. — № 3. — С. 50—54.
31. Шишова, Т.В. В плену у «умного ящика» (о влиянии компьютерных игр на психику ребенка) // Нар. образование. — 2002. — № 8. — С. 176—182.
32. Шнайдер, Д. Тренировка зрения для работающих на компьютере / Д. Шнайдер; пер. с нем. Н. А. Врублевской. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 95 с.
33. Шумилин, В. К. Пособие по безопасной работе на персональных компьютерах / В. К. Шумилин. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. — 28 с.
34. Янг, К. С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Internet. — 2000. — № 2. — С. 24—29.