

Aby ciało nie cierpiało - jak prawidłowo uczyć się przy pomocy komputera?

Długotrwałe siedzenie przed komputerem w okresie nauki zdalnej nie sprzyja wzrokowi i może źle wpływać na kręgosłup. Do tego dochodzi zmęczenie i przygnębienie. Jak sobie z tym wszystkim poradzić?

Kilka cennych rad:

Czas edukacji zdalnej jest czasem trudnym, nie tylko ze względu na nową formułę prowadzonych zajęć, ale przede wszystkim z powodu cyfrowego przeciążenia.

Między innymi taki wniosek wysnuli badacze w swoich wstępnych wynikach badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”. Jak radzić sobie z tym cyfrowym przeciążeniem? Zaczniemy od początku.

Co zmieniła pandemia w sposobie nauki?

Prowadzenie nauki zdalnej sprawiło, że czas, który spędzamy przed monitorami, znacznie się wydłużył.

Wielogodzinne korzystanie z komputera, laptopa czy smartfonu,

statyczny tryb życia, brak ruchu,

przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych...

To wszystko nie jest bez znaczenia dla naszego samopoczucia, zdrowia psychicznego i stanu organizmu.

Coraz bardziej widoczne stają się wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych:

problemy z kręgosłupem, wzrokiem,
bezsenna noc, rozdrażnienie,
brak umiejętności skupienia uwagi.

To tylko niektóre ze skutków nadużywania lub niewłaściwego używania "ekranów".

Jak radzić sobie z nowymi wyzwaniami i zadbać o swój dobrostan?

No właśnie: jak stosować właściwą higienę cyberpracy? Na początek przyjrzyjmy się w jakiej pozycji najczęściej pracujemy.

Nadmiernie pochylona głowa, wyciągnięta szyja i wygięte plecy w trakcie wielogodzinnego wpatrywania się w ekran – to wszystko sprawia, że na kręgosłup działa ogromny nacisk, a mięśnie stają się spięte i obolałe. Może to prowadzić do stanów zapalnych, zwyrodnieniowych lub wręcz skrzywienia kręgosłupa.

Dbaj o prawidłową sylwetkę ciała

Siedząc przy komputerze, korzystając z laptopa lub smartfona, staraj się prosto utrzymywać plecy. Jeśli nie posiadasz prawidłowo ergonomicznie dostosowanego fotela, siedząc na

krześle zadbaj, by twój kręgosłup w części lędźwiowej był podparty np. zrolowanym wałkiem. Na siedzisku umieść wygodną poduszkę tak, by biodra były nieco wyżej niż kolana, a stopy swobodnie oprzyj na podłodze.

Jeśli pracujesz przy laptopie zainwestuj w podkładkę, by monitor znajdował się na naturalnej wysokości oczu.

Pamiętaj o odpoczynku

Stosuj treningi relaksacyjne – progresywną relaksację mięśni. Polega on na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśniowych. Rób odpowiednie przerwy – ustaw w telefonie timer, który przypomni ci o konieczności wstania i rozprostowania nóg. Co pewien czas „wierć się”, przeciągaj, zrób kilka obrotów szyją i stopami, pokręć nadgarstkami. Nie zapomnij o głębokich oddechach.

Zadbaj o wzrok

Częściej mrugaj by nawilżać oczy i co pewien czas oderwij wzrok od ekranu oraz spójrz w dal, ćwicząc w ten sposób mięśnie oka odpowiedzialne za zdolność akomodacji, by rozleniwione nie sprzyjały powstaniu krótkowzroczności.

Zwróć uwagę na długość i jakość snu

Kolejną bolączką może stać się bezsenność, powodując w ciągu dnia zmęczenie i problemy z koncentracją – to wynik długotrwałego wpatrywania się w sztuczne światło emitowane z ekranu telefonu czy komputera. Ogranicza ono wydzielanie melatoniny, czyli hormonu regulującego nasz rytm dnia. Właśnie dlatego nigdy nie kładź się do łóżka ze smartfonem lub laptopem.

Aby zapewnić sobie spokojny sen, warto na godzinę przed pójściem spać, pożegnać się ze wszystkimi cybergadżetami.

Nie zaniedbuj zdrowego odżywiania

Badania wskazują, że okres lockdownu wiąże się u wielu osób z większym spożyciem żywności i podjadaniem między posiłkami. Tymczasem, gdy nasza aktywność jest mniejsza, nasz organizm potrzebuje nieco mniejszej ilości kalorii. Zadbaj o zdrowe odżywianie i suplementację witamin B,D,C.

Próbuj myśleć pozytywnie

Nowa rzeczywistość z którą przyszło nam się zmierzyć w związku z epidemią koronawirusa:

zamknięte szkoły,
izolacja od kolegów i koleżanek,
ograniczenia w wyjściach z domu,
obawa o zdrowie swoje i bliskich...

...czynniki te mogą obniżać samopoczucie psychiczne i fizyczne, wywołując nawet stany depresyjne.

Zbawiennym dla poprawy nastroju jest wysiłek fizyczny i aktywność ruchowa

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca:

codzienną, minimum godzinną aktywność fizyczną o umiarkowanej i średniej intensywności;
wykonywanie co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczeń wzmacniających, poprawiających
gibkość, szybkość i siłę mięśni;
spacery – rekomendowana minimalna ilość kroków dziennie dla dzieci i młodzieży – to 6000
kroków.

Nauka zdalna to nie dramat i da się ją sprawnie ogarnąć tak, by twoje ciało nie
cierpiało. Pod warunkiem, że spróbujesz zachować zdrowe proporcje, będziesz dbać o swoją
aktywność fizyczną i zdrowie psychiczne.

PAMIĘTAJ ZAWSZE O POMOC MOŻESZ SIĘ ZWRÓCIĆ DO RODZICÓW I NAUCZYCIELI !!!

Źródła

[Link1](#)

[Link2](#)

[Link 3](#)

[Link4](#)