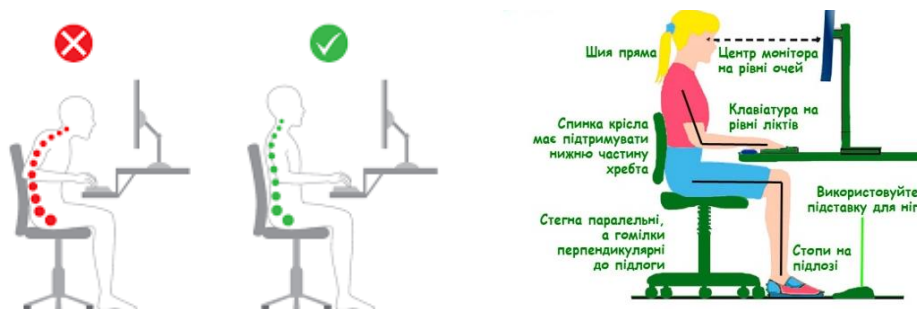


ВОЙНАЛОВИЧ Ю.Р.,
здобувач вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
зі спеціальності 183 «Технології захисту навколишнього середовища»
ВОЙНАЛОВИЧ І.М.,
асистент кафедри екології та природоохоронних технологій
Державний університет «Житомирська політехніка»

ВПЛИВ ОНЛАЙ-НАВЧАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Пандемія коронавірусу, яка охопила світ у 2020 році, докорінно змінила життя українців. Причому зміни торкнулися роботи та доходів, і навіть таких речей, як спосіб життя, дозвілля і спілкування. Пандемія призвела до суттєвих змін у сфері освіти. Від часу оголошення карантину в Україні більшість студентів перебувала у своїх домівках. Вони місяцями не бачили одногрупників, звиклої аудиторії, в якій навчалися. Дім став не лише місцем, де можна відпочити, а також тимчасовим університетом, де провадяться онлайн-заняття. Онлайн-навчання стало життєво важливим для освіти, оскільки навчальні заклади прагнули звести до мінімуму можливість зараження хворобою.

В умовах дистанційного навчання вся діяльність зводиться до перебування в одному й тому ж місці кожний день. Через це виникає низка небезпечних та шкідливих для здоров'я факторів: режим роботи, напруга опорно-рухового апарату, зору, напруга уваги, емоційні навантаження. Малорухливий сидячий спосіб життя призводить до гіподинамії. Внаслідок чого відбувається негативний вплив на системи органів, опорно-руховий апарат, що на пряму впливає на психоемоційний стан організму. Гіподинамія негативно впливає на спинні м'язи та хребетний стовп, відстань між хребтовими дисками зменшується та сприяє розвитку таких хвороб, як остеохондроз, сколіоз, сутулість та інші. Також, постійне навчання з використанням комп'ютерної техніки провокує погіршення зору. Напруга зору виникає через тривалі періоди інтенсивної уваги, постійне читання, довготривалу роботу з комп'ютером (планшетом), що призводить до помітного погіршення зору, сухості та почервоніння очей. Тож, щоб вберегти своє здоров'я потрібно дотримуватися наступних правил: комп'ютер потрібно розмістити на відстані 70 см; не закидати ногу на ногу, стопи мають твердо стояти на підлозі. Між вами та краєм столу має бути вільний простір хоча б у 5 см. Коліна під столом повинні бути зігнуті під кутом 90 градусів, а відстань до крісла має рівнятися розміру кулака.



Неважко зрозуміти, що на питання, скільки можна сидіти за комп'ютером, так і напрошується відповідь: чим менше, тим краще. Однак існують конкретні медичні рекомендації, відповідно до яких слід планувати свою роботу і дозвілля. Отже, скільки можна сидіти за комп'ютером і як знизити шкоду. **Зорова гімнастика** дуже важливий компонент збереження здоров'я. Що можна зробити:

- закрити очі і посидіти так кілька хвилин;
- зробити обертальні рухи очними яблуками в різні боки, потім вниз-вгору;
- дивлячись у вікно, дивитися спочатку на точку в ньому, а потім, не змінюючи положення голови, спрямувати погляд далі за скло, на предмет в далекій перспективі. Опрацювати з фокусом близько-далеко кілька разів.

Обов'язковим для покращення нашого самопочуття є прогулянки на свіжому повітрі та легкі вправи для покращення нашого кровообігу.

Однак, хоча пандемія коронавірусу все ще залишається актуальною проблемою в світі, в Україні наразі основною перешкодою для нормального навчання є війна. З початком війни дистанційне навчання стало основною опцією доступу до знань, а університети намагаються адаптувати до нових умов свої напруження в часи пандемії.

Отже, я вважаю дистанційне навчання не найкращим варіантом отримання освіти. Але в умовах ситуації, що зараз склалася, – це єдине розумне вирішення проблеми.