

Памятка по организации учебного дня ребенка на дистанционном обучении

Уважаемые родители и педагоги!

Согласно санитарным правилам и нормам СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» и СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» для учащихся школ:

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране монитора не должна превышать:

- для обучающихся в I - IV классах - 15 мин;
- для обучающихся в V - VII классах - 20 мин;
- для обучающихся в VIII - IX классах - 25 мин;
- для обучающихся в X - XI классах на первом часу учебных занятий 30 мин, на втором - 20 мин.

Оптимальное количество занятий в течение учебного дня:

- для обучающихся I - IV классов составляет 1 урок;
- для обучающихся в V - VIII классах - 2 урока;
- для обучающихся в IX - XI классах- 3 урока.

Для предупреждения развития переутомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин работы;
- устройство перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 15 мин;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений;
- осуществление во время перерывов упражнений физкультурной паузы в течение 3 - 4 мин;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 мин для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости.

Занятия на компьютере должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя, независимо от возраста ребенка.