

Требования к организации дистанционного обучения

При организации дистанционного обучения гигиенические требования к режиму образовательной деятельности, установленные СанПиН 2.4.2.2821-10 (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), не отменяются, хотя этот вопрос в Методических рекомендациях и не рассматривается, кроме рекомендации на сокращение продолжительности урока до 30 мин.

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

Использование технических средств обучения на занятии:

Вид непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от класса, мин.			
	1-2 классы	3-4 классы	5-7 классы	8-11 классы
Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	10	15	20	25
Просмотр телепередач	15	20	25	30
Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	15	20	25	30
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15	15	20	25
Прослушивание аудиозаписи	20	20	25	25
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15	20	25

Общее время работы за компьютером не должно превышать нормы:

- 1-2 класс – 20 минут
- 3-4 класс – 25 минут
- 5-6-м класс – 30 минут
- 7-11 – 35 минут

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет – 15 мин
- для детей 10-13 лет – 20 мин
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин)

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет – 1-2 занятия
- для детей 10-13 лет – 2 занятия
- старше 13 лет – 3 занятия

Упражнения для глаз при работе за компьютером

1. Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза.
2. Помассируйте закрытые веки круговыми движениями пальцев. Упражнение занимает около минуты.
3. Держите голову прямо. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.
4. Для того чтобы снизить негативное воздействие на зрение, не работайте за компьютером напротив не закрытого занавесками или шторами окна – разница в яркости экрана и области за ним может вызвать перенапряжение глаз и чувство дискомфорта.
5. Каждые 20 минут устраивайте 20-секундный перерыв. Сфокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии как минимум 6-ти метров от вашего монитора. Затем перемещайте взгляд, рассматривая объекты на разных расстояниях.