



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ГСШ № 3

О.В. Зимарина

«10» апреля 2020 года

ПАМЯТКА

для обучающихся МБОУ ГСШ № 3 по организации своего рабочего места в период дистанционного обучения

Дистанционное обучение – взаимодействие учителя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Во время дистанционного обучения школьник проводит значительную часть времени за компьютером (ноутбуком и т.п.). В целях сохранения здоровья, в том числе зрения, необходимо помнить простые правила.

Правила работы за компьютером (ноутбуком и пр.)

- Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет – 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!
- Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!
- В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись.
- Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.
- Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК любые посторонние предметы.
- Периодически необходимо проводить гимнастику для глаз:
 - Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.
 - Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз.
 - Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.
 - «Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.
 - Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

Меры безопасного поведения при работе в сети «Интернет»

- Общаться и вести себя в социальной сети необходимо так же осторожно, как и в реальной жизни.
- Нельзя оставлять в публичном доступе или отправлять незнакомцам по почте контактную информацию (телефон, адрес).
- Нельзя соглашаться на уговоры незнакомых людей о личной встрече. Подобные предложения лучше игнорировать, общение со слишком настойчивым человеком прекратить.
- Просматривайте сайты, которыми часто пользуется ваш ребёнок, с целью недопущения вовлечения ребёнка в неформальные организации.