

Требования к организации дистанционного обучения

Регламент работы с использованием ПК

- Гигиенические требования к организации работы с персональным компьютером.
- Комплекс упражнений для глаз.
- Комплекс упражнений физкультурных минуток.
- Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.
- КФизкультминутка для снятия усталости с плечевого пояса и рук.
- Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.
- Комплексы упражнений физкультурных пауз.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда 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 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 — 25 мин. работы;
- устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 — 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
- выполнение профилактической гимнастики.