

## **Гигиенические требования к организации дистанционного обучения и список документов**

### **Требования к организации дистанционного обучения**

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:

#### ***Рекомендуемая непрерывная длител***

***ьность 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 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.

*Занятие с компьютерами независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя.*

#### ***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.



Физкультминутка для снятия усталости с плечевого пояса и рук.



Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.