

Рекомендации по организации занятий у обучающихся при реализации дистанционных образовательных технологий в домашних условиях

3.1. При реализации дистанционных образовательных технологий в домашних условиях рекомендуется руководствоваться положениями, включенными в главу II.

3.2. Рабочее место обучающегося рекомендуется размещать таким образом, чтобы:

- естественный свет падал слева, а для леворуких детей — справа;
- обучающийся не сидел лицом или спиной к оконному проему.

Рабочее место рекомендуется обеспечивать местным источником света, который располагают слева, для леворуких детей — справа.

Рекомендуется использовать освещение, не создающее слепящий эффект и блики на поверхности экрана и клавиатуры.

3.3. Мебель для рабочего места обучающегося рекомендуется подбирать таким образом, чтобы она обеспечивала правильное положение тела при работе, исключая сдавливание туловища или конечностей, необходимость тянуться к экрану монитора, запрокидывать голову. Для этого рекомендуется использовать столы с регулируемой по высоте столешницей.

Не рекомендуется работать с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках или лежа.

Не рекомендуется пользоваться ноутбуком и планшетом во время зарядки аккумулятора.

3.4. Для поддержания умственной работоспособности и профилактики возникновения школьно-обусловленных нарушений здоровья и заболеваний у обучающихся обеспечивается:

- соответствие организации образовательного процесса и расписания занятий санитарно-эпидемиологическим требованиям³⁰.
- соответствие продолжительности использования ЭСО в образовательной и досуговой деятельности санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- предпочтение бумажного носителя информации электронному;
- исключение одновременного использования более двух ЭСО, оборудованных мониторами (экранами);
- выключение или перевод в режим ожидания («спящий режим») ЭСО, когда его использование приостановлено или завершено, чтобы светящийся экран не находился в поле зрения;
- проведение перерывов для выполнения комплекса упражнений, направленных на профилактику общего и зрительного утомления в середине занятия или по мере необходимости и с учетом преобладающих учебных нагрузок;
- проветривание помещений перед началом занятия и через каждый час работы;
- выполнение гигиенических нормативов по продолжительности режимных компонентов дня (сон, физическая активность, пребывание на свежем воздухе).

3.5. С целью снижения риска нарушений зрения, осанки, появления избыточной массы тела и (или) развития ожирения, нарушений сна, агрессивного поведения и интернет-зависимости у обучающегося рекомендуется сокращать время пользования устройствами, оснащенными экраном (далее — экранное время) (не более 2-х часов в день). Рекомендации по снижению экранного времени представлены в приложении 6 к настоящему МР.