

Уважаемые учащиеся и родители!

При обучении на дистанционной форме, рекомендуем соблюдать следующие правила и комплексы упражнений!

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ БЕЗ ПЕРЕРЫВА*

1-4-е классы	15 минут
5-7-е классы	20 минут
8-9-е классы	25 минут
10-11-е классы	30 минут

* По информации Роспотребнадзора.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.RU

[/aif.ru](#) [/aif_ru](#) [/aifonline](#) [/aifru](#)

Через каждые 15-20 минут работы за компьютером следует делать перерыв. Во время этих перерывов не стоит читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы за компьютером не должна превышать в день:

Согласно части 4 Приложения 7 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Организация занятий с ПЭВМ детей школьного возраста и занятий с игровыми комплексами на базе ПЭВМ детей дошкольного возраста»,

4.1. Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на уроке не должна превышать:

- для обучающихся в I–IV классах – 15 мин.;
- для обучающихся в V–VII классах – 20 мин.
- для обучающихся в VIII–IX классах – 25 мин.;
- для обучающихся в X–XI классах на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

4.2. Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение учебного дня:

- для обучающихся I–IV классов составляет 1 урок,
- для обучающихся в V–VIII классах – 2 урока,
- для обучающихся в IX–XI классах – 3 урока.

4.5. Для обучающихся в старших классах при организации производственного обучения продолжительность работы с ПЭВМ не должна превышать 50% времени занятия.

4.6. Длительность работы с использованием ПЭВМ в период производственной практики, без учебных занятий, не должна превышать 50% продолжительности рабочего времени при соблюдении режима работы и профилактических мероприятий.

4.7. Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в II–V классах – не более 60 мин.;
- для обучающихся в VI классах и старше – не более 90 мин.

Обратите внимание Ваших детей на правила работы с компьютером!

Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



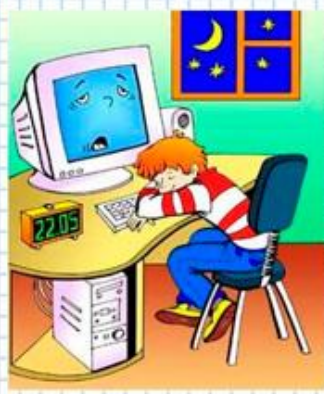
Неправильно



Правильно



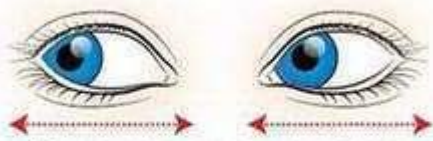
Неправильно



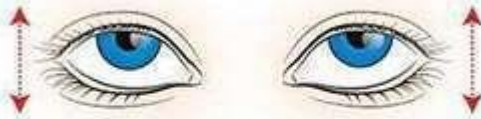
Правильно



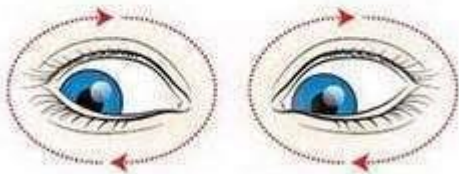
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



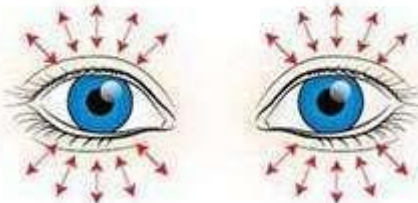
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



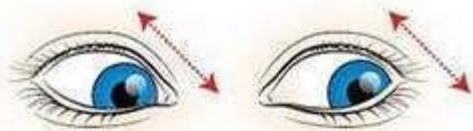
Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



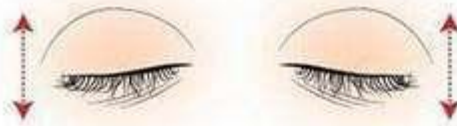
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



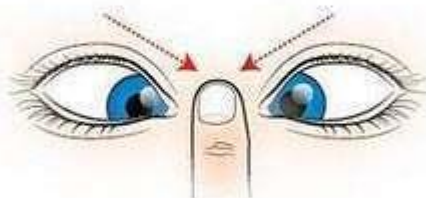
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



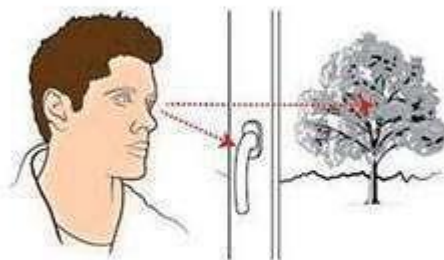
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

**Комплекс упражнений для снятия напряжения в мышцах вы можете
посмотреть здесь:**

<https://ok.ru/video/769450641950>

Будьте здоровы!