

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Уважаемые родители!

Обращаем ваше внимание на необходимость соблюдения санитарных норм при участии в дистанционных занятиях с использованием цифровых ресурсов.

А именно:

Продолжительность занятий с использованием технических средств

Вид непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от класса, мин.			
	1-2-й класс	3-4-й класс	5-7-й класс	8-11-й класс
Общее время работы за компьютером не должно превышать	20	25	5-8-й класс – 30 мин. 7-11-й класс – 35 мин.	
Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	10	15	20	25
Просмотр телепередач	15	20	25	30
Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	15	20	25	30
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15	15	20	25
Прослушивание аудиозаписи	20	20	25	25
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15	20	25

Экран монитора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть. Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенными вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Внимание!

Поскольку продолжительность дистанционных занятий превышает допустимую длительность непрерывной деятельности с использованием технических средств, вам необходимо делать перерыв не менее 10 мин. по истечении установленного СанПиН времени.

Уважаемые родители! Контролируйте время работы вашего ребенка с компьютером или гаджетом для сохранения его здоровья!