

При организации дистанционного обучения очень важно правильно организовать рабочее место обучающихся и режим занятий.

Для оборудования рабочего места обучающегося желательно выделить отдельную комнату или постоянное рабочее место.

Монитор компьютера желательно разместить так, чтоб он находился близко от окна, и свет падал с левой стороны, при организации искусственного освещения необходимо сделать местное освещение поверхности стола. Освещение не должно создавать бликов на экране.

Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60 - 70 см, но не ближе 50 см. Мебель должна быть удобной по росту ребенка. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать: поверхность сиденья с закругленным передним краем; регулировку высоты поверхности сиденья, стационарные или съемные подлокотники регулируемые подлокотники.

Высота одноместного стола для занятий на компьютере

Рост см	Высота над полом, мм	
	поверхность стола	пространство для ног, не менее
116-130	520	400
131-145	580	520
146-160	640	580
161-175	700	640
выше 175	760	700

Основные размеры стула для учащихся и студентов

Параметры стула	Рост учащихся и студентов в обуви, см				
	116-	131-	146-	161-	> 175

	130	145	160	175	
Высота сиденья над полом, мм	300	340	380	420	460
Ширина сиденья, не менее, мм	270	290	320	340	360
Глубина сиденья, мм	290	330	360	380	400
Высота нижнего края спинки над сиденьем, мм	130	150	160	170	190
Высота верхнего края спинки над сиденьем, мм	280	310	330	360	400
Высота линии прогиба спинки, не менее, мм	170	190	200	210	220
Радиус изгиба переднего края сиденья, мм	20-50				
Угол наклона сиденья, °	0-4				
Угол наклона спинки, °	95-108				
Радиус спинки в плане, не менее, мм	300				

Для создания комфортного микроклимата температура в помещении должна быть 19-21 С°.

Занятия должны проходить всегда в одно и то же время. Во время занятий необходимо обеспечить рабочую обстановку: выключить телевизор и/или звуковоспроизводящую аппаратуру, выйти людям, не занятым в учебном процессе.

Особое внимание следует уделить продолжительности работы на компьютере.

Согласно СанПиН разрешаемое время непрерывной работы обучающихся за монитором зависит от их возраста, но не должно превышать:

- для учащихся I классов (6 лет) - 10 мин.

- для учащихся II-V классов - 15 мин.

- для учащихся VI-VII классов - 20 мин.

- для учащихся VIII-IX классов - 25 мин.

- для учащихся X-XI классов на первом часу занятий - 30 минут, на втором - 20 мин.

После непрерывной работы необходимо сделать короткую, желательно подвижную паузу, провести упражнения для глаз. Например:

1. Смотреть прямо перед собой в течении 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить взгляд. *Повторить 10 раз.*

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо. *Повторить 3-4 раза.*

3. Посмотреть вверх, сделать движение круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. *Повторить 3-4 раза.*

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд. *Повторить 4-5 раз.*

Занятия на компьютере должны проводится не чаще двух раз в неделю общей продолжительностью:

- для учащихся 2-5 классов - не более 60 мин.

- для учащихся 6 классов и старше - не более 90 мин.

Обратите внимание, что оставшись без присмотра, дети проводят гораздо больше рекомендованного времени, играя в компьютерные игры, общаясь через skype.

Уважаемые родители, помните, дистанционное обучение расширяет возможности общения Вашего ребенка, но не заменят живого общения со сверстниками. Организуйте для своего ребенка возможность непосредственного общения со сверстниками.