

Памятка по сохранению здоровья в период дистанционного обучения

В соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» для учеников 1-4 классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут, для учеников 5-7 классов – 20 минут, для учеников 8-9 классов – 25 минут, для старшеклассников 10-11 классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- Моргать каждые 3-5 секунд;
- Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- По возможности сокращать время работы за компьютером;
- Делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.

Физкультминутка:

- Сидя на стуле, обопрись о его спинку. Заведи руки за голову, сделай вдох и 3-5 раз сильно прогнись назад. Сделай выдох.
- Медленно поднимай и опускай плечи.
- Медленно поворачивай головой вправо и влево.
- Потянись, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.
- Наклоняйся в стороны, касаясь руками пола.
- Попеременно поднимай согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.