

## **Рекомендации родителям для организации обучения детей в дистанционной форме**

1. Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для правши стол необходимо расположить слева от окна, для левши – справа). Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для правши нужно поставить на столе слева, для левши - справа.
2. Монитор компьютера лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, он должен находиться прямо перед глазами (чтобы не приходилось поворачиваться к нему) на расстоянии не менее 50 сантиметров.
3. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2 классов – не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов – не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов – не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов – 35 минут.
4. Обязательно каждый день надо проветривать помещение, вытирать пыль (экран компьютера следует часто протирать специальной салфеткой). Слой пыли и грязи может быть одной из причин низкого качества изображения.
5. Необходимо обязательно чередовать работу за компьютером с другими видами работ (письмом, чтением);
6. Не забывайте про правильную осанку. Нужно сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь, локти должны располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть на 30 градусов, чтобы не приходилось поворачиваться туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше. Через каждые 30-45 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут. Рекомендуется для детей ростом 115-130 см высота стола – 52 см, высота сидения стула – 30 см.
7. Как понять, что стол и стул соответствуют росту? Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки. Ступни ног должны полностью соприкасаться с полом. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бёдра – лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела. Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на неё, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук, а поверхность тетради находится на оптимальном расстоянии от глаз – 30-35 см. для проверки можно поставить локоть и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний палец должен находиться на уровне угла глаза.
8. Рекомендуется мебель с меняющимися параметрами, чтобы была возможность увеличить, например, высоту столешницы или сиденья в соответствии с ростом школьника.