

# *РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ*

---

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К  
ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

# Дистанционное обучение (ДО)

---

– взаимодействие учителя и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные **формы**, средства **обучения**) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

# *Требования к персональному компьютеру*

---

Для обеспечения более удобного наблюдения за экраном монитора конструкция ПК должна обеспечивать:

- возможность поворота экрана монитора в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении;
- регулирование яркости и контрастности.

Корпус ПК, клавиатура и другие блоки и устройства должны иметь матовую поверхность и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.

# Требования к освещению на рабочих местах

---

- Помещения, предусмотренные для работы с ПК, обязательно должны иметь искусственное и естественное освещение.
- Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения (люстры, потолочные светильники), при необходимости к общему освещению дополнительно можно устанавливать светильники местного освещения.
- освещение должно быть таким, чтобы экран не был ярче освещения в комнате с одной стороны, с другой экран не должен смотреться тускло относительно освещенности комнаты
- В качестве источников света при искусственном освещении лучше применять люминесцентные лампы типа ЛБ (желтого свечения).

# *Требования к уровням электромагнитных излучений на рабочих местах пользователей ПК*

---

- Воздействие этих излучений, особенно в сочетании с высоким зрительным и нервно-эмоциональным напряжением, вызывает существенные изменения со стороны центральной нервной и сердечно-сосудистой систем (головные боли, раздражительность, нарушение сна, неадекватные психические реакции).

- Минимизировать риски связанные с ЭМИ необходимо использовать:

- качественные соединительные кабели,

- оригинальные блоки питания ноутбуков,

- крышки системных блоков должны быть закрыты

- подключение должно соответствовать требованиям пожарной безопасности

# Общие требования к организации рабочих мест пользователей ПК

---

Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии не менее 50 см (оптимально 60 - 70 см). Уровень глаз должен приходиться на центр или  $2/3$  высоты экрана.

Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

При наличии высокого стола и стула, не соответствующих росту обучающихся, следует использовать регулируемую по высоте подставку для ног.

# Основные размеры стола и стула должны соответствовать росту пользователя ПК

## ВЫСОТА ОДНОМЕСТНОГО СТОЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ПК

Рост учащихся в обуви, см	Высота над полом, мм	
	поверхность стола	
116 - 130	520	
131 - 145	580	
146 - 160	640	
161 - 175	700	
выше 175	760	

# *Требования к микроклимату*

---

Оптимальные параметры температуры в помещении с ПК составляют от +19 до +21 градуса Цельсия, при относительной влажности 62-55 %. При низких значениях влажности в сочетании с высокой температурой может отмечаться сухость слизистых оболочек и чувство першения в горле. Для повышения влажности воздуха следует применять различные увлажнители (можно использовать обычные сосуды с дистиллированной или прокипяченной водой).

В перерывах между занятиями нужно проветривать помещение. в конце весны и летом

Уборка потребуется чаще из-за большого объема пыли и грязи, которые попадают в дом через открытое окно или форточку в теплый сезон. В этом случае сухая уборка необходима раз в один-два дня, влажная — не менее двух раз в неделю.



# Требования к режиму труда и отдыха

---

Продолжительность работы с использованием ПК составляет не более 40 минут, включая физкультурные минутки и паузы, а также профилактические упражнения для глаз.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин работы;

устройство перерывов после каждого занятия, длительностью не менее 15 мин.;

проведение во время перерывов сквозного проветривания при отсутствии детей (рекомендации для родителей);

проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости

выполнение профилактической гимнастики

Занятие с компьютерами независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

---

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, "рубка дров" и т.д.). Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Даже при небольшой ее продолжительности (1 мин.), но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления.

С упражнениями можно познакомиться перейдя по ссылке:

<http://www.ocpprik.ru/news/500/>

---

Спасибо за внимание!