

Рекомендации по вопросам дистанционного обучения от школьного методиста

Дистанционное обучение без вреда здоровью

Дистанционное обучение неизбежно увеличивает время, проведенное с компьютером или планшетом. Желательно сократить другие цифровые активности: игры, видео, социальные сети.

Согласно рекомендациям Министерства просвещения продолжительность урока не должна превышать **30 мин.** Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это **15 минут**; 5-7-х — 20, 8-11-х — 25.

В перерывах дети должны вставать, делать небольшую зарядку и гимнастику для глаз. В это время полезно проветрить комнату.

Необходимо выполнять простые физические упражнения, танцевать или что-то другое, что нравится и есть возможность делать это дома.

Очень важно делать гимнастику для глаз, рекомендованную в представленной ниже памятке:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

Или, например, такую:

Упражнения для глаз (комплекс 1)

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, открыть глаза. Повторить 3 раза.

3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с.

4. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в другую сторону.
3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.