



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



## 04

### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считать до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

Каждое упражнение повторять по 4 – 5 раз

## 01

### БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут  
5-7 классы: 20 минут  
8-11 классы: 25 минут  
(согласно нормам СанПин)



## 02

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ



## 03

### ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ





# ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!



Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям



Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки



Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампочки использовать нежелательно)



Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!



Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером

**ГЛАВНОЕ — РАБОЧЕЕ МЕСТО!**



Технические средства на расстоянии вытянутой руки

**ПОЛЕЗНЫЕ  
СОВЕТЫ**



Наблюдайте за работой ребенка на компьютере



Оборудование должно быть недоступно домашним животным



Спина должна быть ровной!



Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером



Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут

**ВАЖНО!**

Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг





# ЛУЧШИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ



**«РОССИЙСКАЯ  
ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»**  
Интерактивные уроки  
по всему школьному курсу  
с 1-го по 11-й класс  
лучших учителей страны

**Сайт**  
[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)



**«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ  
(Ворлдскиллс Россия)»**  
Портал официального  
оператора международного  
движения WorldSkills International

**Сайт**  
[worldskills.ru](http://worldskills.ru)



**ТЕЛЕКАНАЛ МОСОБРТВ**  
Первое  
познавательное телевидение,  
где школьное расписание  
и уроки представлены  
в режиме прямого эфира

**Сайт**  
[mosobr.tv](http://mosobr.tv)



**«МОСКОВСКАЯ  
ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА»**  
Широкий набор  
электронных учебников  
и тестов, интерактивные  
сценарии уроков

**Сайт**  
[mos.ru/city/projects/mesh](http://mos.ru/city/projects/mesh)



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
«СИРИУС»**  
Онлайн-курсы,  
объединённые единой  
методической концепцией,  
от ведущих  
преподавателей страны

**Сайт**  
[edu.sirius.online](http://edu.sirius.online)



**«БИЛЕТ В БУДУЩЕЕ»**  
Профориентационный портал  
с видеоуроками и расширенными  
возможностями тестирования  
и погружения в различные  
специальности и направления  
подготовки

**Сайт**  
[bilet-help.worldskills.ru](http://bilet-help.worldskills.ru)



**«УРОК ЦИФРЫ»**  
Всероссийский  
образовательный проект,  
который позволяет школьникам,  
не выходя из дома,  
знакомиться с основами  
цифровой экономики,  
цифровых технологий  
и программирования

**Сайт**  
[урокцифры.рф](http://урокцифры.рф)



**Уроки  
«Проектория»**  
Онлайн-уроки  
по профессиональной навигации  
знакомят школьников  
с передовыми индустриями  
и перспективными  
профессиями

**Сайт**  
[proektoria.online](http://proektoria.online)

