

Рекомендации по организации образовательного процесса в дистанционной форме в соответствии с нормативными требованиями.

Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся.

Количество учебных часов в форме дистанционного обучения определяется исходя из учебного плана школы, требований к организации образовательного процесса в дистанционной форме, особенностей организации обучения детей-инвалидов (по медицинским показаниям дети-инвалиды имеют укороченную учебную неделю. Объем учебной нагрузки обучающихся определяется состоянием их здоровья).

Согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 установлены санитарно-гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ для обучающихся школьного возраста, в соответствии с которыми рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране, не должна превышать:

- для обучающихся в I - IV классах – 15 минут;
- для обучающихся в V - VII классах – 20 минут;
- для обучающихся в VIII - IX классах – 25 минут;
- для обучающихся в X - XI классах на первом часу учебных занятий – 30 минут, на втором – 20 минут.

5 – 6 часов за компьютером – недопустимая нагрузка для ребенка!

Родителям необходимо наладить контроль и оказывать помощь своим детям, осваивающим учебные предметы в формате дистанционного обучения, предварительно ознакомившись на школьном сайте с Положением о дистанционном обучении, расписанием занятий, графиком и формами текущего и итогового контроля.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления (приложения к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место обучающегося мебелью в соответствии с его ростом. Дети должны сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол таким образом, чтобы при опоре на спинку стула между грудью ребёнка и столом помещалась его ладонь.

Необходимо проводить проветривание помещений, где занимаются дети до начала процесса обучения и после его окончания, а также проводить влажную уборку.