

## Рекомендации родителям при дистанционном обучении:

1. Во время электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, ребёнок должен находиться у компьютера не более (см. ниже)

**Родителям на заметку**

**Время работы за компьютером**

**Время работы за компьютером**

- 6 – 7 лет – 10 минут;
- 2-3 класс - 15 минут;
- 4-6 класс - 30 минут;
- 7-8 класс – 60 минут;
- 9-11 класс – 1,5 часа с обязательными перерывами каждые 15 минут!

**Правильная посадка за компьютером**



The diagram shows a person sitting at a desk with a computer. Six numbered callouts point to specific posture points:

1. Голова прямо (Head straight)
2. Талия закруглена (Waist rounded)
3. Спина прямая и имеет опору (Spine straight and supported)
4. Не рекомендуется пользоваться мышью (Do not use mouse)
5. Локти и предплечья в одной линии (Elbows and forearms in one line)
6. Монитор расположен на уровне глаз (Monitor at eye level)

Additional text in the diagram:

- Работы и материалы расположены последовательно (Work and materials arranged sequentially)
- Стол расположен на подставке (Table on stand)
- Опора стула обеспечивает оптимальное движение тазобедренного сустава (Chair support ensures optimal hip joint movement)

2. Во время электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, ребёнок должен находиться в режиме самоизоляции с целью наименьшего контактирования.

3. Находясь дома в данный период, дети должны соблюдать правила безопасности жизнедеятельности - ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители.