

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



1. Локти согнуты
2. Талия зафиксирована
3. Спина прямая и имеет опору
4. Не рекомендуется пользоваться смартфоном
5. Локти и предплечья в одной линии
6. Монитор расположен на уровне глаз

Рабочие инструменты расположены перед пользователем
Стол расположен на подставке
Опора спинки обеспечивает оптимальное движение на уровне таза

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.