

### **Требования к организации дистанционного обучения**

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» для учащихся школ:

***Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:***

\*для детей 6-10 лет - 15 минут;

\*для детей 10-13 лет - 20 минут;

\*старше 13 лет - 25-30 минут (на втором часу работы не более 20 минут).

***Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:***

\*проведение упражнений для глаз через каждые 20-25 минут работы;

\*устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 минут;

\*проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения при отсутствии детей;

\*проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;

\*выполнение профилактической гимнастики.

*Занятия с компьютером независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии педагога или родителя (законного представителя).*