

Гигиенические требования к организации дистанционного обучения и список документов

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 мин;

для детей 10-13 лет – 20 мин;

старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

проведение упражнений для глаз через каждые 20 — 25 мин. работы;

устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;

проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ВДТ или ПЭВМ при отсутствии детей;

проведение упражнений физкультминутки в течение 1 — 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;

выполнение профилактической гимнастики.

Занятие с компьютерами независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя, педагога или родителя.