

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

При организации дистанционного обучения соблюдайте нормы СанПиН!



Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на уроке не должна превышать:

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



После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз

(http://goruo.ru/Documenty/2020/DO/uprazhnenija_dlja_glaz.pdf),

после занятия — физические упражнения для профилактики общего утомления

(http://goruo.ru/Documenty/2020/DO/kompleks_uprazhnenij.pdf).

