

Вимоги до організації роботи з технічними засобами навчання

Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, який діє з 1 січня 2021 року, передбачає вимоги до організації роботи з технічними засобами навчання, зокрема комп'ютерами, планшетами, іншими гаджетами.

Так, обмежено час безперервної роботи з технічними засобами навчання:

- для учнів 5-7 класів – не більше 20 хвилин;
- для учнів 8-9 класів – 20-25 хвилин;
- для учнів 10-11 (12) класів на 1-й годині занять – до 30 хвилин, на 2-й годині занять – 20 хвилин;
- при здвоєних навчальних заняттях для учнів 10-11 (12) класів – не більше 25-30 хвилин на першому навчальному занятті та не більше 15-20 хвилин на другому навчальному занятті.

Отже, тривалість навчальних занять, визначена Законом «Про повну загальну середню освіту», зберігається: 35 хвилин для 1 класу, 40 хвилин для 2-4 класів, 45 хвилин для 5-12 класів. Обмежується лише час безперервної роботи з комп'ютером для уникнення ризиків для здоров'я.

Санітарний регламент передбачає, що під час роботи з технічними засобами навчання обов'язковим є проведення вправ з рухової активності та гімнастики для очей.

<https://mon.gov.ua/ua/news/trivalist-navchalnogo-zanyattya-pid-chas-distancijnogo-formatu-lis-hayetsya-nezminnoyu-rozvasnennya-mon>

Варто дотримуватися таких простих, але досить дієвих правил:

- ✓ Тримати поставу;
- ✓ За комп'ютером потрібно сидіти треба рівно та слідкувати, аби спина не прогиналася. До того ж, варто обирати хороше робоче крісло. Адже часто воно може врятувати від неприємностей із хребтом;
- ✓ Постійно провітрювати кімнату. Свіже повітря та регулярне прибирання здатні творити дива. А свіже прохолодне повітря допомагає збадьоритися і налаштуватися на продуктивну роботу. Також науково доведено, що свіже повітря допомагає подолати сонливість і поганий настрій;
- ✓ Чистити монітор. Не рекомендовано залишати сліди від пальців чи плями на моніторі. Також варто витирати пил та бруд із комп'ютера за допомогою мікрофібри та спеціальних спреїв чи серветок;
- ✓ Наголошуємо, що монітор необхідно встановлювати на рівні 70-80 см від вашого обличчя, і нижче рівня очей;

- ✓ Часте моргання. Не забувайте моргати, коли довго працюєте за комп'ютером. Моргайте кожні 5 секунд, якщо відчули, що очі перенапружені. Це масажую очні і сприяє зволоженню рогівки;
- ✓ Фокусування погляду. Для «наведення різкості» в очах – підійдіть до вікна і сфокусуйте погляд спочатку на ближніх об'єктах, потім подивіться вдалечінь. Такі вправи допоможуть очам відпочити і відновитися;
- ✓ Відпочивати чи змінювати вид діяльності;
- ✓ Не секрет, що кожні 30-40 хвилин варто на кілька хвилин варто відпочивати від монітора. Наприклад, встати попити води чи чаю а ще краще – переключитися на інший вид роботи;
- ✓ Не зайвою буде гімнастика для очей чи для тіла.