

ПАМЯТКА

педагогам дошкольного, начального, основного и среднего общего образования по организации образовательного процесса при дистанционной форме обучения с учетом требований СанПиН при использовании персональных компьютеров

Переход на дистанционную форму организации учебного процесса выявил, с одной стороны, возможность и способность оказать качественные образовательные услуги в этих условиях, а с другой – значительное увеличение нагрузки субъектов образовательного процесса, прежде всего обучающихся, учителей и преподавателей.

В настоящее время они испытывают значительную перегрузку и отмечают ухудшение состояния своего здоровья (ухудшение зрения, частые головные боли и пр.).

Возникшая ситуация требует серьезного внимания к организации учебного процесса, т.к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн-взаимодействия педагога и учащегося, исключающих неблагоприятное влияние на здоровье школьника.

Поэтому МГО Профсоюза выработала Рекомендации по организации рабочего цикла с использованием персональных компьютеров с возможным применением требований **СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.**

Существующие гигиенические рекомендации и нормативные документы регламентирует лишь отдельные элементы использования технических средств обучения в процессе образовательной деятельности.

К сожалению, на сегодняшний день нет соответствующих документов, исследований, которые подтверждают безопасность полного перевода школьников на ежедневное онлайн-обучение.

Мы все прекрасно понимаем, что бесконтрольная работа за компьютером (взаимодействие с электронным устройством) приводит к переутомлению детей, т.к. она связана со зрительным, статическим, умственным и психологическим напряжением.

Кроме того, опираясь на рекомендации СанПиН, очень важно уделять пристальное внимание рациональной организации рабочего места педагога и ученика при реализации дистанционных технологий обучения.

Организация рабочего места

Для реализации программ с применением дистанционного обучения контакты учителя с обучаемыми через интернет должны осуществляться без сбоев и всеми доступными способами.

Чтобы ученик чувствовал себя комфортно на онлайн-занятии, а само занятие было продуктивным, **каждая его минута должна быть оправдана и потрачена со смыслом**. Учитель во время урока должен быть спокоен и сосредоточен на содержании занятия, а не на его технической стороне. Для этого к занятиям нужно готовиться, предусматривая специфику подобного взаимодействия, тренируя собственные навыки обращения с компьютером, периферийным оборудованием, коммуникационными программами.

Все вышеперечисленное касается и обустройства рабочего места в доме ученика.

Если условия позволяют:

- не стоит размещать рабочий стол в комнате, где находятся остальные члены семьи;
- рабочее место не должно располагаться рядом с телевизором;
- в обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.

Соблюдай расстояние!

Монитор должен находиться на уровне глаз ребенка (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз школьника до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

Место клавиатуры – на столе, на уровне локтей

При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.

Не сиди, не бери...

Педагог должен обсудить обустройство рабочего места ученика с ним самим или с его родителями.

Шесть НЕ

- НЕ сидеть близко к монитору
- НЕ брать в руки клавиатуру
- НЕ ремонтировать компьютер самостоятельно
- НЕ касаться монитора руками
- НЕ есть за компьютером
- НЕ работать за компьютером долго

Важно!

Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Оно сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, необходимость вчитываться в мелкий шрифт, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др.).

Нельзя!

Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению школьника и в конечном итоге отразится на состоянии его здоровья. **Использование смартфонов для онлайн-обучения должно быть полностью исключено!**

Рабочее место педагога

Рабочее место педагога, если оно оборудовано дома, должно быть выделено (по возможности) в отдельную рабочую зону.

Положение при работе за компьютером

- голова – прямо
- плечи расслаблены
- спина прямая и имеет опору
- глаза смотрят вперед
- кисти и предплечья – на одной линии
- опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу
- стопы расположены на подставке
- монитор расположен на уровне глаз
- рабочие материалы – перед вами

Гигиенические требования к организации занятия

Профилактические мероприятия

Дистанционные образовательные технологии невозможны без использования электронных устройств. Поэтому необходимо учитывать все потенциальные негативные факторы: зрительную нагрузку, статическое утомление, умственное утомление. Важно проводить **мероприятия по профилактике негативного влияния** взаимодействия с электронными устройствами на организм школьника.

Важнейшим профилактическим мероприятием является **регламентация длительности данного вида деятельности**.

В связи с этим организация занятий должна осуществляться с учетом существующих гигиенических требований.

В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с ПК с напряжением внимания и сосредоточенности при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с ПК, **рекомендуется организация перерывов на 10-15 минут через каждые 45-60 минут работы**.

Продолжительность непрерывной работы с ПК для педагогического состава без регламентированного перерыва не должна превышать 1 час.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии целесообразно выполнять комплексы упражнений.

Зарядка для плеч и спины

- Плавно поднимите плечи максимально вверх, затем медленно опустите максимально вниз. На подъеме – вдох, при опускании – выдох.
- Плавно подавайте плечи вперед – назад. Затем сделайте несколько круговых движений плечами вперед и назад.
- В течение 10 секунд в быстром темпе поочередно поднимайте одно плечо вверх, при этом опуская другое вниз.
- Соедините руки в замок за спиной. Выпрямите локти, старайтесь поднять руки как можно выше, сдвигая вместе лопатки.
- Положите ладони на плечи. Перекрещивайте локти, пока не почувствуете натяжение мышц спины.
- Соедините руки в замок над головой ладонями от себя. Потянитесь к

потолку, затем медленно наклонитесь максимально вправо. Повторите в другую сторону.

Производственная гимнастика (несколько секунд на каждое упражнение)

- Соедините руки в замок перед собой (ладонями от вас). Тяните руки вперед. Повторите два раза.
- Соедините руки в замок над головой (ладонями от вас). Тяните руки вверх.
- Закиньте правую руку за спину (локоть смотрит вверх, а ладонь тянется вниз, к лопатке). Левую руку положите на локоть, помогая правой руке опускаться вниз. Смените руки и повторите упражнение.
- Сядьте на стул, положите правую ногу на левую. Тяните корпус в правую сторону, а ногу – в левую. Смените ногу и повторите упражнение.
- Поднимите и опустите плечи. Повторите упражнение три раза.
- Выполните наклоны головы в каждую сторону.
- Встаньте и положите руки на пояс. Тяните таз вперед.
- По очереди выполните вращение каждой лодыжкой.
- Выполните повороты корпуса в разные стороны.
- Поднимитесь на носочках, опуститесь. Повторите упражнение несколько раз.

Работающим на ПК с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня рекомендуется **психологическая разгрузка**.

Организация занятий с ПК детей школьного возраста и занятий с ПК детей дошкольного возраста

Помните! Для организации занятий рекомендуется ориентироваться на предложенные СанПиН нормы непрерывной длительности работ.

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

- для обучающихся в 1-4 классах – 15 минут;
- для обучающихся в 5-7 классах – 20 минут;
- для обучающихся в 8-9 классах – 25 минут;

- для обучающихся в 10-11 классах на первом часу учебных занятий – 30 минут, на втором – 20 минут.

**Оптимальное количество занятий с использованием ПК
в течение учебного дня**

- для обучающихся 1-4 классов составляет 1 урок,
- для обучающихся в 5-8 классах – 2 урока,
- для обучающихся в 9-11 классах – 3 урока.

Особое внимание следует обратить на то, что регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели.

При работе на ПК для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (представлен ниже).

Для обучающихся в старших классах при организации производственного обучения продолжительность работы с ПК не должна превышать 50% времени занятия.

Для организации образовательного процесса **с детьми дошкольного возраста** рекомендуемая непрерывная продолжительность работы с ПК на занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 минут, для детей 6 лет – 15 минут.

После занятия с детьми с использованием ПК рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

Даже при небольшой ее продолжительности (1 минута), но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Эффективность зрительной гимнастики объясняется тем, что при выполнении специальных упражнений обеспечивается периодическое переключение зрения с ближнего на дальнее, снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза, активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата глаза, в результате чего функция зрения нормализуется. Кроме того, есть специальное упражнение (с меткой на стекле), предназначенное для тренировки и развития аккомодационной функции глаза.

Время проведения гимнастики

Зрительная гимнастика проводится в середине занятия с ПК (после 5 минут работы для пятилетних и после 7-8 минут для шестилетних детей) и в конце или после всего развивающего занятия с использованием ПК (после заключительной части).

Длительность зрительной гимнастики как во время, так и после занятия составляет 1 минуту.

Зрительная гимнастика

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево – вправо, назад – вперед,

(глазами смотрят влево и вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко,

(смотрят вперед)

Мы летаем близко.

(смотрят вниз)

Профилактическая гимнастика

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища (рывки руками, повороты, «рубку дров» и т.д.).

Необходимо минимизировать или полностью исключить работу, при которой школьник при выполнении заданий должен переписывать их с экрана в тетрадь. Такая деятельность связана с постоянной сменой условий зрительной работы, а значит, будет вызывать выраженное зрительное утомление. Кроме того, при выполнении таких заданий сложно поддерживать рациональную рабочую позу, а значит, такая работа будет приводить к выраженному и быстрому переутомлению школьника.

Обращаем ваше внимание!

При составлении расписания дистанционного обучения необходима согласованная работа педагогов. Недопустимо все уроки проводить в форме онлайн-занятий. Занятия с использованием электронных устройств должны

строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей.

Для этого дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение ребенка в онлайн-работу. Необходимо, помимо онлайн-обучения, активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности.

Уважаемые коллеги!

В сложившейся ситуации организация образовательного процесса представляет собой слаженную работу педагогов и родителей, педагогов и учеников. **Универсального рецепта при построении дистанционной формы обучения нет.**

МГО Профсоюза попыталась, проанализировав вашу деятельность, представить вам **Рекомендации по организации образовательного процесса при дистанционной форме обучения с учетом требований СанПиН при использовании персональных компьютеров.** Мы надеемся, что как-то смогли оказать вам помощь, подсказать, как можно строить вашу работу и работу ваших учеников.

Также хочется обратить внимание на построение работы **администрации образовательного учреждения** и попросить учесть при дистанционной работе социально-бытовые условия работников и обучающихся; учесть обеспеченность техническими средствами обучения; решить вопросы по взаиморасчету за использование линий интернета и многие другие вопросы, возникающие во время учебного процесса, а профсоюзный комитет – наладить контроль за решением проблемных вопросов, проводить постоянный мониторинг и совместно с администрацией находить решения.

А если при решении вопросов будут возникать трудности, мы всегда готовы помочь.