



Требования к режиму труда и отдыха при работе с ПК

1. Соотношение объема занятий и заданий в электронной форме с целью снижения зрительной нагрузки не должно противоречить требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340- 03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы". Использование технических средств обучения на дистанционном занятии

Вид непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от класса, мин			
	1–2-й класс	3–4-й класс	5–7-й класс	8–11-й класс
Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	10	15	20	25
Просмотр телепередач	15	20	25	30
Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	15	20	25	30
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15	15	20	25
Прослушивание аудиозаписи	20	20	25	25
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15	20	25

Общее время работы за компьютером не должно превышать нормы:

в 1–2-м классе – 20 минут,

3-4-м классе – 25 минут,

5–6-м классе – 30 минут,

7–11-м – 35 минут.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда 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)

2.1 В условиях дистанционного режима обучения еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий /консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 (в редакции от 22.05.2019г.), а также объемом учебного времени отводимого конкретному предмету учебным планом Школы, а именно:

- 2 часа в неделю – 1 трансляция

- 3- 4 часа в неделю – 2 трансляции;
- 5 и более часов – 3 трансляции

2.2 Продолжительность урока составляет 30 минут. Длительность перемен между уроками должна быть не менее 10 минут.

2.3. Оптимальное количество занятий с использованием персональных компьютеров в течение учебного дня

для обучающихся 1-4 классов составляет один урок,

для обучающихся в 5-9 классов - два урока,

для обучающихся 9-11 классов - три урока

3. Внеучебные занятия с использованием ПК рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся II–V классов – не более 60 мин;
- для обучающихся VI классов и старше – не более 90 мин