Гигиена дистанционного обучения

Важно помнить, что онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить детям в этот период. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

1. СанПиН предполагает перерывы в работе за компьютером через каждые 15 минут. Если дети сидят перед компьютером в течение всего урока — то есть 45 минут — попросите их отвлечься во время «перемены», размяться, а не сидеть возле монитора. Если вы преподаете в начальной школе, предложите детям игру — для каждого перерыва задание придумывает следующий ученик.

2. Попросите детей делать простую зарядку для глаз. В интернете можно найти много рекомендаций — например, на портале «Я Учитель».

3. Если ваш урок — первое дистанционное занятие у школьников за день, попросите детей проверить, что в комнате включен свет, и они сидят от компьютера на расстоянии вытянутой руки.

4. Сделайте родителей своими союзниками: расскажите им правила работы ребенка за компьютером, попросите помощи в контроле их соблюдения.