



## Рекомендации для родителей обучающихся по созданию условий для безопасного использования средств электронного обучения в домашних условиях

Уважаемые родители!

Для выполнения Вашим ребенком учебных заданий дома с использованием электронных средств обучения, в том числе в период обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, мы просим Вас создать необходимые условия. Советуем Вам учесть несколько правил организации безопасного учебного пространства дома и безопасного использования электронных средств обучения:

1. Рабочее место ребенка рекомендуется размещать таким образом, чтобы естественный свет падал слева, а для леворуких детей - справа; ребенок не должен сидеть лицом или спиной к оконному проему.
2. Рабочее место рекомендуется обеспечивать местным источником света.
3. Рекомендуется использовать освещение, не создающее слепящий эффект и блики на поверхности экрана и клавиатуры.
4. Рекомендуется использовать стол с глубиной столешницы не менее 75 см, что позволит размещать на ней электронные устройства и учебные принадлежности.
5. Необходимо правильно подобрать стул (кресло), чтобы обеспечивались следующие условия: ноги свободно размещаются под столом; стопы имеют опору на полу или на подставке для ног; коленные суставы согнуты под углом не менее 90°. Рекомендуется использовать стул (кресло), спинка которого имеет поясничный упор,
6. При использовании клавиатуры и мыши локти ребенка размещаются на столе полностью, кисти рук на клавиатуре или мыши находятся в положении, близком к горизонтальному или немного ниже горизонтали.
7. Монитор должен быть размещен так, чтобы не было необходимости тянуться к экрану монитора, запрокидывать голову.
8. Не рекомендуется ребенку работать с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках или лежа.
9. Не рекомендуется пользоваться ноутбуком и планшетом во время зарядки аккумулятора.
10. Если использование приостановлено или завершено, светящийся экран не должен находиться в поле зрения ребенка.
11. Для поддержания умственной работоспособности и профилактики нарушений здоровья и заболеваний Вашему ребенку следует исключить одновременное использование более двух устройств, оборудованных мониторами (экранами); контролировать время использования экранных устройств, устраивать перерывы в занятиях и выполнять комплексы упражнений, направленных на профилактику общего и зрительного утомления.
12. Необходимо проветривать помещение перед началом занятия и через каждый час работы.
13. При возможности необходимо предпочтение бумажного носителя информации электронному.
14. С целью снижения риска нарушений зрения, осанки, появления избыточной массы тела и (или) развития ожирения, нарушений сна, агрессивного поведения и интернет-зависимости у обучающегося рекомендуется сокращать время пользования устройствами, оснащенными экраном (экранный экран) до 2 часов в день.