На заметку родителям

Уважаемые родители, эта статья адресован тем, кто планирует обучение ребенка с использованием дистанционных технологий.

Дистанционное образование – новая, современная технология, которая

позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

**Валеология** (от латинского valeo – здравствую) – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Рассмотрим валеологические требования при работе ученика с компьютером:

**к организации процесса обучения:**

* правильное устройство и оснащение рабочего места;
* рациональная рабочая поза;
* благоприятные показатели внешней среды, где проводится работа на компьютере;
* качество видеоматериала;
* соответствие компьютерных программ возрасту детей;
* сложность выполняемого задания;

**к организации учебного места:**

* Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии не менее 50 см (оптимально 60 - 70 см). Уровень глаз должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана..
* Конструкция рабочего места (стола, стула, кресла и т.п.) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы - корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночного столба, голова слегка наклонена вперед, для снятия статического напряжения с плечевого пояса и рук предплечья опираются на поверхность стола. Рациональная рабочая поза позволит снизить напряжение мышц шейно-плечевой области, мышц спины и предупредить развитие утомления.
* Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.
* Основные размеры стола и стула должны соответствовать росту пользователя ПК.

**Требования к микроклимату**

Оптимальные параметры температуры в помещении с ПК составляют от +19 до +21 градуса Цельсия, при относительной влажности 62-55 %. При низких значениях влажности в сочетании с высокой температурой может отмечаться сухость слизистых оболочек и чувство першения в горле. Для повышения влажности воздуха следует применять различные увлажнители.

**Требования к режиму труда и отдыха**

 Продолжительность работы с использованием ПК составляет не более 40 минут, включая физкультурные минутки и паузы, а также профилактические упражнения для глаз.

 Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора 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)

**Требования к режиму труда и отдыха**

 Оптимальное количество занятий в течение дня:

 - для детей 6-10 лет – 1 занятие;

 - для детей 10-13 лет – 2 занятия;

 - старше 13 лет – 3 занятия.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

 - проведение упражнений для глаз через каждые 20-25 мин. работы;

 - устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 15 мин.;

 - проведение во время перерывов сквозного проветривания помещения с ПЭВМ при отсутствии детей;

 - проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости

 - выполнение профилактической гимнастики

Уважаемые родители, соблюдайте валеологические требования, думайте о здоровье ваших детей.