

## 4. 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 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.

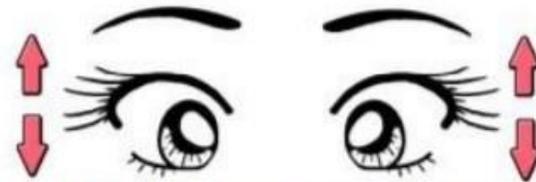
# Здоровьесберегающий режим

Рассылка родителям вместе с материалами для работы, физ. минутки вместе с детьми

## Гимнастика для глаз



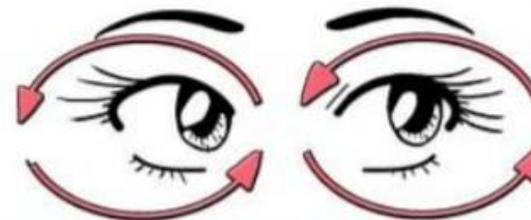
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.