

Рекомендации по организации учебного процесса во время карантина

В настоящее время в период массовой пандемии новой коронавирусной инфекции Covid-19 всем нам приходится оставаться дома. Ребенку важно рассказать о том, что карантин это не каникулы, а временная мера, которая поможет избежать заболевания. К тому же вынужденные выходные закончились и теперь трудиться дома должны не только взрослые, но и школьники.

В настоящее время в образовательном процессе используется дистанционное обучение. Оно осуществляется при помощи информационно-телекоммуникационной сети, через которую учащиеся и учителя взаимодействуют друг с другом. Используются технические средства обучения – компьютеры. Организация учебного процесса и режим обучения с применением компьютерной техники регламентируется специальными нормативными документами СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" и СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы".

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. Режим занятий следует организовывать с учётом периода наибольшей активности мозга: 9-11 часов утра. Ежедневно после первого часа работы необходима динамическая пауза на 15-20 минут – своеобразная зарядка, которая позволяет отвлечься ненадолго, переключиться и снизить утомление. Это позволит избежать снижения работоспособности. Необходимо проводить физкультминутки каждые 15-20 минут -для профилактики нарушения зрения и осанки. Также можно разбавлять учебные занятия выполнением дел по дому. Выполнять домашние задания ежедневно. Это позволит распределить нагрузку на весь период дистанционного обучения. Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший её объём приходился на вторник и (или) среду. Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный

учебный день в четверг или пятницу. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается в соответствии с п. 10 СанПиН 2.4.2.2821-10 (таблица №5):

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10

3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение дня для обучающихся I - IV классов составляет 1 урок, для обучающихся в V - VIII классах - 2 урока, для обучающихся в IX - XI классах - 3 урока. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления и обязательное проветривание помещений.

При организации дистанционного обучения детей необходимо помнить, что соблюдение рекомендуемых требований поможет не только рационально соблюдать режим труда и отдыха ребёнка, но и даст возможность правильно организовать сам учебный процесс.