

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
НАУМОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА**

**Тема: «ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»**

Работу выполнила:
Федотова Надежда Ивановна
Учитель химии, технологии

2015г

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ

Признаками утомления



Снижение продуктивности труда (увеличение числа ошибок и неправильных ответов)

Ослабление внутреннего торможения (наблюдается двигательное беспокойство, рассеянность внимания, частые отвлечения)

Ухудшение регуляции физиологических функций (нарушение сердечного ритма и координации движений)

Появление чувства усталости

Признаки переутомления



Резкое и выраженное снижение умственной и физической работоспособности;

Нервно-психические расстройства (нарушение сна, чувство страха, истеричность);

Снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов

Стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, ВСД);

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

7:00	Подъем
7:05 – 7:30	Утренняя зарядка, умывание, уборка постели
7:30-7:50	Завтрак
7:50 – 8:20	Дорога в школу
8:30 – 13:00	Занятия в школе
13:00 – 13:30	Дорога из школы
14: 00 – 14:30	Обед
14:30 – 15:00	Послеобеденный отдых, сон для детей 6 – 7 лет, отдых
15:00 – 16:30	Прогулка, подвижные игры на улице (для младшего школьника на свежем воздухе нужно находиться не менее 3 – 4 часов в день, для детей более старшего возраста 2- 2,5 часа)
16:30-17:30	Выполнение уроков, при этом каждые 15-20 минут занятий нужно делать десятиминутный перерыв
17:30 – 19:00	Прогулка или посещение секций (кружков)
19:00 – 21:30	Ужин и свободное время
21:30 – 22:00	Приготовление ко сну, ванна
22:00	Сон

РЕЖИМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ (ПО Н.Т. ЛЕБЕДЕВОЙ)

Класс	Длительность работы с компьютерами, мин	Кол-во занятий в день	<u>Гимнастика для глаз</u> в ходе занятий	<u>Физкульт-минутка</u> на рабочем месте	Длительность перерывов между занятиями, мин
5	15	1	3-5 упражнений по 5 и более раз каждое	7-8 упражнений по 4-6 раз каждое	10-20
6-7	20	1	то же	то же	10-20
8-9	25	2	5-7 упражнений по 8-10 раз каждое	8-9 упражнений по 6-8 раз каждое	50-60
10-11	25, при сдвоенных уроках 30 и 15	2	то же	то же	50-60

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УРОКАХ РАЗЛИЧНЫХ ТСО, МИН (ПО Н.Т. ЛЕБЕДЕВОЙ)

Классы	Просмотр диапозитивов	Просмотр видеофильмов	Просмотр телепередач	Прослушивание радиопередач
1-2	7-15	15-20	15	20
3-4	15-20	15-20	20	20
5-7	20-25	20-25	20-25	25
8-11	20-25	25-30	25-35	25

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Рост учащихся, см	Высота над полом, см		
	Стол	Пространство для ног	Стул
145-160	640	530	380
161-175	700	560	420
175	760	590	460

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И РАЗМЕЩЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ТСО

Экран монитора, телевизора	Клавиатура	Оформление изображения на экране
Расстояние 0,6-0,7 м от ученика	Клавиши светлосерого цвета с матовой поверхностью	Размер символов по высоте не менее 3,1-3,8 мм
Ниже уровня глаз на 5-10°	Сопротивление клавиш 0,25-0,5 Н	Расстояние между строками не менее 1,55-1,9 мм
Антибликовое покрытие	Наклон клавиатуры 12-15°	Контраст между яркостью символов и фона не ниже 80%
Рентгеновское излучение не более 10,8 мкР/ч		Изображение стабильно, без мерцаний и бликов
Ультрафиолетовое излучение в диапазоне 200-315 нм - не более 10 Вт/м ² , в диапазоне 315-400 нм и в видимом диапазоне излучения 400-700 нм - 0,1 Вт/м ³		Оптимальное сочетание цвета: темно-зеленый фон и белые знаки. Не более 7 цветов одновременно.

КАК ЗАБОТИТЬСЯ КОМПЬЮТЕР О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Программа Eyes Guard

Программа Eyes Guard блокирует работу компьютера на запрограммированное время. Работа программы Eyes Guard (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, операционной системы и всех установленных на нем приложений.

Программа Break Time

Возможности программы Break Time позволяют вести постоянное наблюдение за утомляемостью человека, работающего за компьютером, и показывать время работы. Кроме того, возможна установка принудительного включения перерыва в работе путем блокировки системы на непродолжительное время.

Программа Safe-Computer

Программа Safe Computer призвана заботиться о нашем зрении, анализирует и контролирует информацию об общем времени работы на компьютере, о разрешенном времени работы без перерыва и о времени, оставшемся до ближайшего перерыва

Программа Eyes Keeper

Программа Eyes Keeper относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз, выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ЗАСТАВКИ

Заставка Aqua Real

Заставка Winter Fantasy

Программа «Говорилка»

Программа «Говорушка»

Программа Talking Key

□ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ