III. Рекомендации по организации занятий у обучающихся

при реализации дистанционных образовательных технологий

в домашних условиях

3.1. При реализации дистанционных образовательных технологий в домашних условиях рекомендуется руководствоваться положениями, включенными в [главу II](#P40).

3.2. Рабочее место обучающегося рекомендуется размещать таким образом, чтобы:

- естественный свет падал слева, а для леворуких детей - справа;

- обучающийся не сидел лицом или спиной к оконному проему.

Рабочее место рекомендуется обеспечивать местным источником света, который располагают слева, для леворуких детей - справа.

Рекомендуется использовать освещение, не создающее слепящий эффект и блики на поверхности экрана и клавиатуры.

3.3. Мебель для рабочего места обучающегося рекомендуется подбирать таким образом, чтобы она обеспечивала правильное положение тела при работе, исключая сдавливание туловища или конечностей, необходимость тянуться к экрану монитора, запрокидывать голову. Для этого рекомендуется использовать столы с регулируемой по высоте столешницей.

Не рекомендуется работать с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках или лежа.

Не рекомендуется пользоваться ноутбуком и планшетом во время зарядки аккумулятора.

3.4. Для поддержания умственной работоспособности и профилактики возникновения школьно-обусловленных нарушений здоровья и заболеваний у обучающихся обеспечивается:

- соответствие организации образовательного процесса и расписания занятий санитарно-эпидемиологическим требованиям <30>;

--------------------------------

<30> [Таблицы 6.6](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=441707&dst=158805), [6.9](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=441707&dst=159161) - [6.11 главы VI](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=441707&dst=159321) СанПиН 1.2.3685-21; [пункт 3.5.12 главы III](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=371594&dst=100518) СП 2.4.3648-20.

- соответствие продолжительности использования ЭСО в образовательной и досуговой деятельности санитарно-эпидемиологическим требованиям <31>;

--------------------------------

<31> [Таблица 6.8 главы VI](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=441707&dst=159043) СанПиН 1.2.3685-21.

- предпочтение бумажного носителя информации электронному;

- исключение одновременного использования более двух ЭСО, оборудованных мониторами (экранами);

- выключение или перевод в режим ожидания ("спящий режим") ЭСО, когда его использование приостановлено или завершено, чтобы светящийся экран не находился в поле зрения;

- проведение перерывов для выполнения комплекса упражнений, направленных на профилактику общего и зрительного утомления в середине занятия или по мере необходимости и с учетом преобладающих учебных нагрузок ([приложения 4](#P427) и [5](#P448) к настоящим МР);

- проветривание помещений перед началом занятия и через каждый час работы;

- выполнение гигиенических нормативов по продолжительности режимных компонентов дня (сон, физическая активность, пребывание на свежем воздухе) <32>.

--------------------------------

<32> [Таблица 6.7 главы VI](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=441707&dst=158987) СанПиН 1.2.3685-21.

3.5. 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 (далее - экранное время) (не более 2-х часов в день) [[11](#P539), [13](#P541), [14](#P542)]. Рекомендации по снижению экранного времени представлены в [приложении 6](#P500) к настоящим МР.