

## Памятка для учителя Какие нормы соблюдать на цифровых уроках

- 1** Не позволяйте детям долго работать на компьютерах и планшетах. Соблюдайте время работы с электронными средствами обучения.
- 2** Не предлагайте детям использовать одновременно более двух разных электронных средств обучения. Например, можно работать с интерактивной доской и компьютером или планшетом – на выбор, но не одновременно.
- 3** Контролируйте состояние рабочих мест с компьютерами для учеников. Минимальное расстояние между учеником и экраном – 50 см.
- 4** Соблюдайте сами и учите детей соблюдать правильное расстояние между глазами и монитором. Оно должно составлять не менее 30 см.
- 5** Чередуйте виды деятельности. Например, сначала работа с интерактивной доской, потом – групповая работа с распечатанными маршрутными листами.
- 6** Делайте упражнения для профилактики утомления глаз. В подростковом возрасте глазные мышцы у некоторых детей ослабевают и зрение портится.
- 7** Проводите профилактику общего утомления. Работа с компьютерами или мобильными устройствами связана с длительным пребыванием в одном положении.

## Памятка для учителя Какие нормы соблюдать на цифровых уроках

8

**Следите за правильной посадкой детей.** Спина прямая, монитор на уровне глаз. Планшет – под углом к поверхности стола. Клавиатура расположена так, чтобы руки лежали на столе, а не находились на весу.

9

**Регулярно проветривайте помещения.** Надо устроить так, чтобы компьютеры кто-то регулярно очищал от пыли и грязи спецсредствами.