

Памятка преподавателю

Гигиенические рекомендации по проведению дистанционного обучения

С учётом системы дистанционного обучения, рекомендуется планировать свою педагогическую деятельность, создавая простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания; выражать своё отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.

Общие рекомендации

- Время проведения урока не более 30 минут.
- Чётко поставлены цели и определён результат урока.
- На онлайн-урок возможна выдача опережающего задания на знакомство с новым материалом (н-р, текст учебника, веб-ресурс, обучающее видео и пр.).
- Теоретический материал представлен в кратком (сжатом) виде, выделена основная суть.
- Предложены разные виды заданий в ходе урока и для последующей самостоятельной работы дома (задания на рассуждения, выполнение интерактивного задания, прохождение тренажеров, онлайн-голосование и др.). *Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (кроме контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность разных видов учебной деятельности студентов не должна превышать 15 минут.*
- Присутствует блок обратной связи, отложенной рефлексии через вопросы/ответы в чате, по электронной почте.

Использование технических средств обучения на занятии

Вид непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от возраста (в минутах)
	Старше 15 лет
Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	25
Просмотр телепередач	30
Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	30
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	25
Прослушивание аудиозаписи	25
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	25

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать для детей старше 15 лет – 30-35 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Рекомендуется проведение физкультминуток для глаз, снятия напряжения мышц плечевого пояса и рук, снижения утомления корпуса тела, для улучшения мозгового кровообращения.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ
(приложение №5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

С учётом требований по безопасности для здоровья, на подготовку к занятиям дома (суммарно по всем дисциплинам), для соответствующего возраста, рекомендуются затраты по времени не более 3,5 часа в день.