

## **Гигиенические требования к организации дистанционного обучения**

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" для учащихся школ:

### **Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с использованием персональных компьютеров:**

- для обучающихся 7–9 классов – не более 30 минут;
- для обучающихся 10-11 классов – не более 35 минут.

### **Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:**

- проведение упражнений для глаз через каждые 30-35 минут работы;
- устройство перерывов после каждого занятия длительностью не менее 10 минут;
- проведение упражнений физкультминуток в течение 1-2 минут для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости;
- выполнение профилактической гимнастики.