

## **Уважаемые родители!**

Обучение ребёнка в дистанционном режиме потребует от Вас учёта некоторых правил для создания учебного пространства в условиях Вашего места проживания. Ещё до получения и настройки оборудования, Вам необходимо продумать, где лучше всего расположить рабочее место ученика.

Мы полагаем, что оно должно удовлетворять некоторым важным требованиям:

1. Рабочий стол с оборудованием должен находиться недалеко от естественного освещения.

2. Лучше, если это будет отдельный стол с прямой столешницей, чтобы можно было установить на нем не только компьютер, но и периферийные устройства, а также специальное и учебное оборудование в безопасном и устойчивом положении.

3. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.

4. Все технические средства должны быть расположены недалеко друг от друга, на расстоянии вытянутой руки от ребёнка.

5. Оборудование должно быть недоступно домашним животным.

6. Для освещения применять обычные светильники (люминисцентные желательно не использовать). Свет должен падать на клавиатуру сверху.

7. Со стороны ведущей руки (обычно справа) должно быть оставлено место для ручной работы ребёнка на столе, для записей на бумаге.

8. Хорошо, если Вы организуете учебное место своего ребёнка так, чтобы можно было убрать компьютерное оборудование, когда ребёнок его не использует.

9. Четко следите за временем, которое Ваш ребенок проводит за компьютером или электронным гаджетом. Помните, что существуют определенные ограничения, выход за рамки которых может привести к проблемам со здоровьем. Так, дети 5 лет могут проводить за компьютером или гаджетами 15-20 минут в день, 6 лет - 25-30 минут в день, 7-9 лет - 1 час

в день, 10-12 лет - 1 час 20 минут в день, 13-14 лет - 1 час 40 минут в день,  
15-16 лет - 2 часа в день.

