**Методические рекомендации**

**по организации здоровьесберегающей среды обучающихся**

**в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции**

Здоровьесберегающая среда в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции имеет огромное значение для устойчивого иммунитета и сохранения здоровья обучающихся. Качество здоровьесберегающей среды во много зависит от компетентности и ответственности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся. Перед педагогами и родителями (законными представителями) стоит задача формирования «отзывчивой» виртуальной среды обучения, способствующей созданию комфортного, психологически-здорового климата в реализации образовательных целей и задач и обеспечивающей высокую интенсивность и активность коммуникации, гибкость временного режима взаимодействия участников образовательного процесса. В соответствии с данными требованиями, педагогам и родителям рекомендуется уделить пристальное внимание следующим здоровьесберегающим факторам.

1. Необходимо формировать у обучающихся представления о технике безопасности, санитарных нормах и правилах работы с различными гаджетами, формировать ответственность за собственное здоровье.
2. В соответствии с Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и (или) по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утв. Минпросвещения России 19.03.2020 № ГД-39/04), продолжительность дистанционных уроков рекомендуется сократить до 30 минут.
3. Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» для учащихся школ:

 – ***рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора, не должна превышать:***

для обучающихся 1-4 классов – 15 мин;

для обучающихся 5-8 классов – 20 мин;

для обучающихся 9-11 классов – 25-30 мин (на 2-м часу работы – не более 20 мин);

– ***оптимальное количество учебных занятий в течение дня:***

для обучающихся 1-4 классов – 1 занятие;

для обучающихся 5-8 классов – 2 занятия;

для обучающихся 9-11 классов – 3 занятия.

– ***перерывы между учебными занятиями должны составлять не менее 15 мин.***

4. Учебные занятия с использованием компьютерной техники в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции, независимо от возраста обучающихся, должны проводиться в присутствии одного из родителей (законных представителей), осуществляющего контроль психофизического состояния обучающегося, техникой безопасности.

5. С точки зрения здоровьесбережения, выделяют три основных этапа дистанционного урока, которые характеризуются продолжительностью, объемом нагрузки, характерными видами деятельности и отличаются эффективностью работы:

* 5-15-я минуты – КПД 80%;
* 15-25-я минуты – КПД 60-40%;
* 25-30-я минуты – КПД 10%.

Следовательно, обсуждение нового материала лучше проводить до 15-й минуты урока, с 15-й по 25-ю – разъяснение возникающих вопросов, закрепление материала, а заключительную часть урока целесообразно оставить для просмотра дополнительных материалов, видеороликов, занимательной информации и подведения итогов.

6. С целью профилактики утомления обучающихся, не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

7. Необходимо чередовать на уроке различные виды учебной деятельности (за исключением уроков, на которых выполняются контрольные работы). В условиях дистанционного обучения педагогам рекомендуется использовать 4-7 разнообразных видов деятельности с интервалом их смены 5-7 мин., с целью поддержания интереса к изучаемому материалу, режима динамичности обучения и предупреждения утомляемости.

8. В соответствии с нормами СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от: 22 мая 2019 г.), объем домашних заданий (в сумме по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 ч., в 4-5 классах - 2 ч., в 6-8 классах - 2,5 ч., в 9-11 классах - до 3,5 ч. Учитывая факт сокращения длительности дистанционных учебных занятий, рекомендуется пропорциональное сокращение времени на подготовку домашних заданий: во 2-3 классах – до 1 ч., в 4-5 классах – до 1 ч 15 мин., в 6-8 классах – до 1 ч 45 мин., в 9-11 классах - до 2.5 ч.

9. В условиях дистанционного обучения следует учитывать особенности восприятия информации обучающимися. Необходимо задействовать все каналы восприятия: слуховой, зрительный, кинестетический.

10. Важным аспектом здоровьесберегающей среды дистанционного обучения является психологическая комфортность обучающегося. Она достигается созданием позитивной мотивации на работу, доброжелательным контекстом общения со стороны учителя в групповых и личных чатах, позитивными комментариями выполненных заданий, педагогической поддержкой в ситуациях трудностей в обучении, созданием ситуаций успеха, поддержкой и одобрением деятельности обучающегося со стороны родителей, своевременной эмоциональной поддержкой обучающегося посредством обеспечения положительных эмоциональных взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса.

11. Для предупреждения развития переутомления, обязательными мероприятиями со стороны родителей и педагогов являются:

– обеспечение оптимальности светового и воздушно-теплового режимов;

– проведение сквозного проветривания комнаты, где находится рабочее место обучающегося, до и после занятий, частичного проветривания комнаты в перерывах между занятиями;

– проведение влажной уборки комнаты, где находится рабочее место обучающегося;

– проведение гимнастики для глаз через каждые 10-15 мин. работы;

– проведение физкультминуток (динамических пауз) по окончании первой части учебного занятия (1-2 мин.);

– проведение по окончании урока профилактической гимнастики, в целях профилактики общего утомления, нарушения осанки и др.

Исп.: Литяйкина О.Г.,

начальник управления реализации

образовательных программ для

детей ЦНППМ «Педагог 13.ру»,

+7-987-996-64-65