

18. А сразу после работы за компьютером не надо смотреть телевизор или читать книгу. Лучше умыться холодной водой и 10-15 минут полежать с закрытыми глазами.

19. Сидеть за компьютером перед сном не стоит.

Более подробно с требованиями к работе за компьютером можно ознакомиться с помощью СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03

*По материалам Интернет*

Литературная страничка

## Письмо

Я пишу тебе письмо, мой далёкий дед.  
Разлучает нас с тобой много-много лет.  
Но я знаю о тебе, знаю, что ты жил,  
А когда война пришла, Родине служил,



Что в бою друзей терял и от боли выл...  
И откуда же ты брал столько много сил?!  
Шёл дорогой фронтовой, гнал врага долой,  
Часто так во сне видал, как придёшь домой.

Ты был молод, полон сил, мужествен и смел,  
Жалко очень, что всего в жизни не успел.  
Не успел обнять жену, дочку и сына,  
До Победы не дойдя одного денька.

В чужедальной стороне ты голову сложил,  
Чтоб и внук, и правнук твой в этом мире жил.  
Я и вся наша родня шлём тебе привет...  
Только знаем: от тебя не придёт ответ...

Я пишу тебе письмо, мой далёкий дед.  
Разлучает нас с тобой много-много лет.  
Да, я знаю о тебе, знаю, что ты жил,  
Знаю, что ты, как герой, Родине служил!

*Ланеев Тимофей, 6 класс*



# Переменка

№ 4, апрель 2020 г.

ГБОУ СОШ пос. Новоспасский



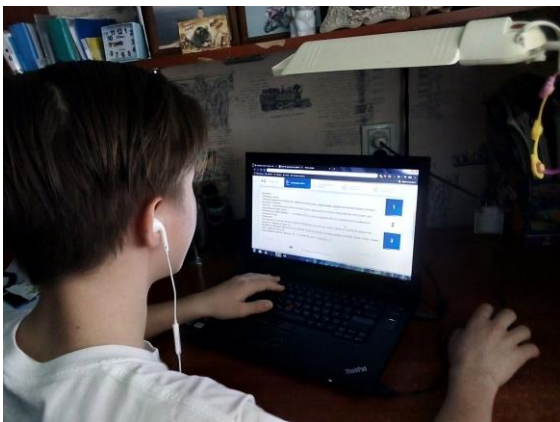
Новости

## Перешли на дистанционное обучение

Ввиду сложившейся ситуации с коронавирусом школы перевели учеников на дистанционное обучение. Эта мера сейчас очень разумная, так как уменьшение числа контактов способно серьезно сдержать распространение заболевания.

Дистанционное обучение подразумевает полноценные занятия, то есть каждый ученик должен проходить установленную программу по графику, которому следует преподаватель. Не стоит думать, что подобное обучение позволит "отлынить", как думают некоторые ученики, обрадовавшиеся возможности не ходить в учебные заведения. Придется выполнять все задания, отчитываться перед преподавателем, получать оценки. Особенно усердными стоит быть тем ученикам, которым предстоит сдавать экзамены. Нет смысла давать слабинку, если сейчас упустить время и не готовиться, наверстать будет крайне сложно.

Для дистанционного обучения понадобится, естественно, компьютер и доступ к интернету. Учитель укажет, на каком портале



дети смогут найти задания, как они будут оформлять их и в какой форме отправлять на проверку. Конкретные детали уточнит преподаватель, он укажет, будут ли проводиться прямые трансляции, в какое время. Укажет, где и как можно будет скачать записанные

уроки, где можно взять задания, к какому времени их выполнить, как оформить, как отправить. Он укажет портал, скажет, как зайти на него. Родители должны будут следить, чтобы ребенок все выполнял и проводил достаточное количество времени за занятиями.

Помните, что ни один экзамен отменен не будет, ни одна контрольная и ни один тест. Сдавать придется всё, а значит, во время карантина нужно заниматься в том же режиме.

*Школьная администрация*

## **Памятка родителям. Работа за компьютером школьника**

### **Основные правила при работе за компьютером**

1. Необходимо правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране.
2. Поза при сидении за компьютером – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см.
3. Ребенку должно быть удобно. Но это не значит, что надо подгибать ноги под себя или класть ногу на ногу, сутулиться. Этого делать НЕЛЬЗЯ! Сидеть за столом надо так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.
4. Для работы с ЭВМ устанавливаются стулья, являющиеся подъемно-поворотными, регулируемые по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья.

5. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше.
6. Верхняя часть монитора должна быть расположена на уровне глаз или чуть ниже, а нижняя чуть ближе к Вам. Расстояние между монитором и глазами должно быть 45-75 см.
7. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.
8. Освещение должно падать так же, как и при писании с левой стороны, свет не должен быть сильно ярким или тусклым, нельзя работать в темноте.
9. Не забывайте моргать (каждые 3-5 секунд), при моргании глаз омывается слезной жидкостью и не пересыхает, а пересыхание глаза вредит зрению, чаще переводить взгляд на удаленный объект.
10. Периодически необходима зарядка для глаз.
11. Каждый час работы за компьютером делайте перерыв на 15-20 минут.
12. Можете купить специальные очки для работы за ПК, их можно найти в каждой оптике.
13. Если Вы устали, началось чувство сонливости или тяжести в глазах, Вы не должны продолжать работу!
14. Для детей до 9 лет лучше всего вообще не сидеть за компьютером или всего максимум 10 минут.
15. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.
16. Лучше всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор.
17. Обязательно каждый день надо проветривать помещение, вытирать пыль (экран компьютера следует часто протирать специальной салфеткой). Слой пыли и грязи может быть одной из причин низкого качества изображения.

