Упражнения для головы и шеи

- *Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц. Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.*
- *Закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Проделать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.*

Упражнения для рук

- *Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.*
- *Широко расставить пальцы на напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями.*

Упражнения для туловища

- *Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Проделать 3-5 раз.*
- *Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Проделать 15 раз.*
- *Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Проделать упражнение 3-5 раз.*

Полезные советы

- *Старайтесь выделять время для обучения при естественном освещении;*
- *Старайтесь проводить за экраном не более получаса, затем сделайте перерыв: сделайте гимнастику, почитайте, займитесь домашними делами, постарайтесь воздержаться от компьютерных игр и социальных сетей;*
- *Не забывайте проветривать комнату;*
- *Во время обучения воздержитесь от прослушивания музыки и просмотра телевизора*

Рабочее место и режим работы учащегося при дистанционном обучении

Обучаясь дистанционно

- *не занимайтесь на диване, за журнальным столиком и т.п.;*
- *постарайтесь организовать подходящую рабочую поверхность (письменный, обеденный стол) с достаточным освещением (особенно естественным); и соответствующие ей по высоте кресло или стул со спинкой;*
- *убедитесь, что на столе достаточно места для расположения компьютера и учебных принадлежностей;*
- *подберите оптимальную посадку*

Оптимальная посадка

- *Старайтесь держать колени на уровне или лучше ниже бедер. Туловище важно держать вертикально. Отрегулируйте стул по высоте (если он не регулируется, можно воспользоваться подушкой)*
- *Локти должны располагаться под углом 90 градусов к телу, запястья должны быть в естественной плоскости. Эта поза поможет вам не сутулить плечи и не напрягать мышц шеи.*
- *Ваши глаза должны смотреть прямо перед собой на уровне чуть выше середины экрана: для этого приподнимите экран, используя подручные средства, например, книги.*

Непрерывная работа на уроке, связанная с фиксацией взора на экране монитора, не должна превышать:
для учеников1-4классов –15минут,
5-7классов – 20минут,
8-9классов – 25минут,
10-11 классов:
на первом уроке – 30 мин.
на втором уроке – 20мин.

Позаботьтесь о глазах

Для разминки: плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте секунд 5-10.
Горизонтальные движения глаз слева направо и наоборот.
Вертикальные движения глазами вверх-вниз.
Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
Движение глаз по диагонали. Сначала нужно скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх в правый угол. Аналогично в противоположном направлении.
Сведение глаз к носу. Для этого медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».