

КАК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТЬ ПРЕЗЕНТАЦИЮ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ ЗРЕНИЕ

- контрастный текст (чёрный на белом, не жёлтый на белом!)
- размер шрифта не менее 24 пт
- не более 6 строк на слайде
- избегать анимации и мелькания

Если в классе один компьютер:

- Делите класс на группы - пусть работают по сменам.
- Давайте короткие задания, чтобы успели все.
- Используйте демонстрацию:
- учитель показывает - дети делают в тетрадях.
- Применяйте «бумажные» аналоги цифровых задач (макеты, схемы).
- Заранее готовьте материалы,
- ставьте таймеры, ведите учёт, кто поработал.

Если вы заметили, что у ребёнка стойкие трудности со зрением, которые мешают обучению, - рекомендуйте родителям обратиться в ПМПК. Только комиссия может определить, нужны ли ребёнку специальные условия обучения (тифлопедагог, адаптированная программа, специальные технические средства).

Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Луганской Народной Республики
«Центр психолого-педагогической и
медико-социальной помощи «Развитие»



Для кого:

все педагоги,
использующие
интерактивные доски,
планшеты, компьютеры

**СОХРАНЯЕМ
ЗРЕНИЕ ДЕТЕЙ:
ЧТО МОЖЕТ
СДЕЛАТЬ
ПЕДАГОГ**

**ГИГИЕНА ЦИФРОВОГО УРОКА:
КАК РАБОТАТЬ С ЭКРАНОМ И НЕ НАВРЕДИТЬ**



Нормы непрерывной работы с экраном по классам

1–4 кл. — 20 мин.



5–7 кл. — 25 мин.



8–9 кл. — 30 мин.



10–11 кл. — 35 мин.

(каждые 20 минут - 20 секунд смотреть на объект в 6 метрах) - простое правило, которое можно научить детей

"20-20-20"



КАЖДЫЕ 20 МИНУТ — 20 СЕКУНД СМОТРЕТЬ ВДАЛЬ

Расстояние от глаз до экрана: вытянутая рука ребёнка

