

Что делать, если платформа «тормозит» и ребёнок напрягает глаза

Шаг 1. Устранить причину «тормозов»

Часто проблема в нагрузке на устройство или соединение.

Попробуйте по порядку:

- Закройте лишнее.
- Проверьте интернет.
- Очистите кеш.
- Перезагрузите устройство.
- Обратитесь к поддержке.

Шаг 2. Снизить нагрузку на глаза

Пока решаете техническую сторону, помогите ребёнку комфортнее работать с экраном:

- Правило 20/20/20. Каждые 20 минут пусть отводит взгляд от экрана и смотрит на объект в 6 метрах от него в течение 20 секунд.
- Чаше моргайте. Когда ребёнок сосредоточен, он моргает реже - роговица пересыхает.
- Гимнастика для глаз.
- Организуйте рабочее место. Расстояние от глаз до экрана - не менее 70 см.
- Настройте шрифт.
- Используйте защиту.

Шаг 3. Подумать о дозировании

Даже если технически всё гладко, важно не допускать длительных сессий. Ориентируйтесь на рекомендации: для непрерывной работы с экраном есть лимиты в зависимости от возраста.



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»



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

Для кого:

учителя-предметники,
педагоги, работающие с
ЭФУ

**ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНИКИ И ПЛАТФОРМЫ:
КАК НЕ ПЕРЕГРУЗИТЬ ЗРЕНИЕ**



Сколько времени можно работать с электронным учебником на уроке

- **1–4 классы:** не более 10–15 минут непрерывно.
- **5–9 классы:** не более 15–20 минут непрерывно.
- **10–11 классы:** до 25–30 минут непрерывно.

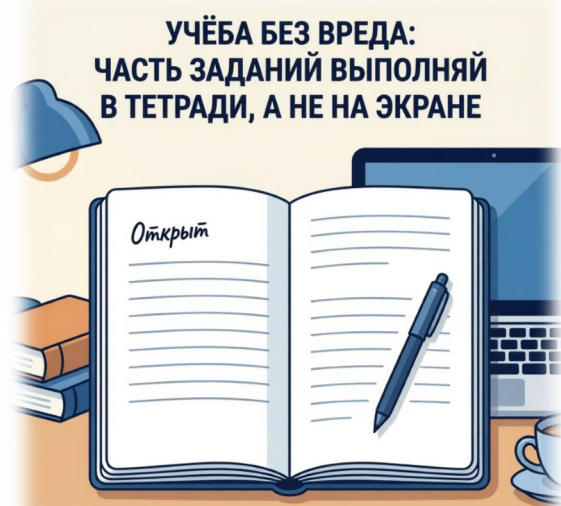
Плюс - обязательные перерывы и гимнастика для глаз.



БЕРЕГИ ГЛАЗА: ЧЕРЕДУЙ РАБОТУ С ЭКРАНОМ И ОТДЫХ!!

**КАЖДЫЕ 20-30 МИНУТ —
5 МИНУТ ПЕРЕРЫВА:
ПОХОДИ, ПОСМОТРИ В ОКНО.**

**ДЕРЖИ ЭКРАН НА РАССТОЯНИИ 50-70 CM.
СЛЕДИ ЗА ОСВЕЩЕНИЕМ**



**УЧЁБА БЕЗ ВРЕДА:
ЧАСТЬ ЗАДАНИЙ ВЫПОЛНЯЙ
В ТЕТРАДИ, А НЕ НА ЭКРАНЕ**

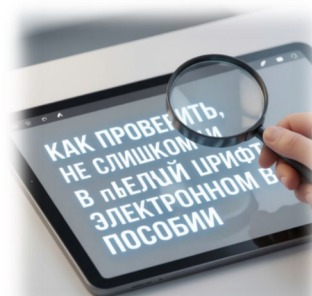
Как чередовать:

[ЭКРАН] —→ [ТЕТРАДЬ] —→ [УСТНЫЙ ОТВЕТ] —→ [РАБОТА В ПАРЕ]

Правило «трёх форматов»:

на каждом уроке должны быть минимум 3 формата работы

Как проверить не слишком ли мелкий шрифт в электронном пособии



Быстрые практические проверки

• Правило вытянутой руки.

Держите устройство на типичном для чтения расстоянии (примерно 30–40 см). Если приходится щуриться или наклоняться ближе - шрифт некомфортный.

• Тест «одна строка за раз».

Попросите прочитать одну строку без паузы. Если человек спотыкается на словах, перечитывает, жалуется, что буквы «плывут» - размер недостаточен.

• Проверка без приближения.

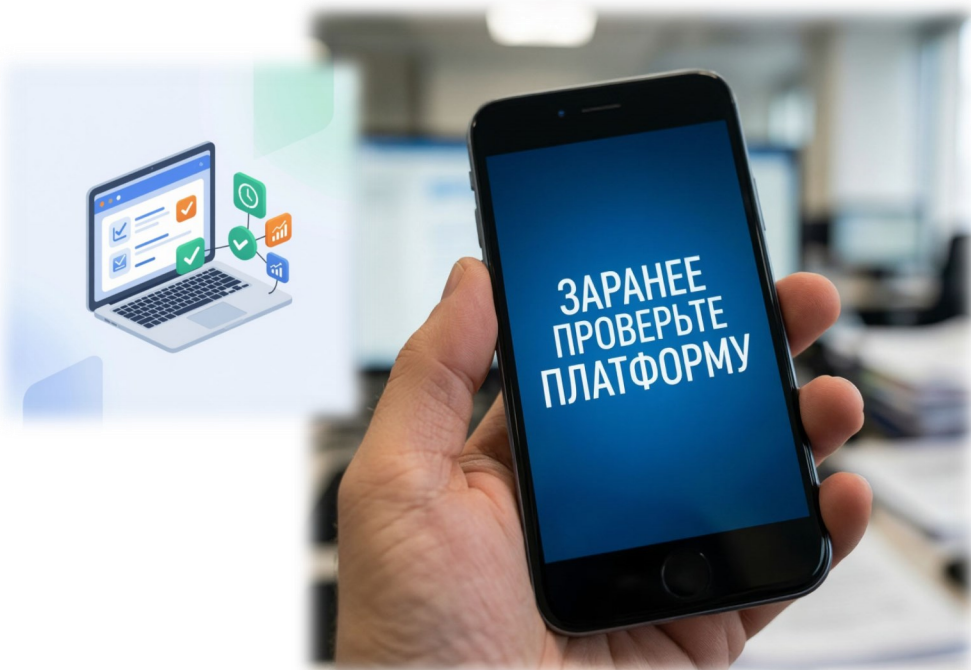
Если для нормального чтения постоянно хочется увеличить масштаб - это сигнал, что базовый размер неудобен.

Заменить экран на распечатку можно, если:

- платформа тормозит и мешает учиться;
- мелкий шрифт нельзя увеличить;
- нужно снизить нагрузку на глаза;
- задание не требует интерактивности (тесты/видео/онлайн-формы).

Рекомендации для родителей: как контролировать вы-

- **Заранее проверьте платформу.** Откройте задания вместе с ребёнком - убедитесь, что всё загружается, видны тексты и кнопки.



- **Установите таймер.** Договоритесь о времени на задание (с учётом норм нагрузки на глаза) и делайте перерывы по правилу 20/20/20.



- **Используйте чек-лист.** Напишите 3-4 пункта: «открыть задание», «прочитать условие», «выполнить», «отправить». Ребёнок отмечает шаги - так проще не запутаться.

- **Чередуйте форматы.** Если платформа тормозит или текст мелкий - по возможности распечатайте задание или выпишите условие в тетрадь.

- **Смотрите не только результат, а процесс.** Спросите: «Что было самым сложным?», «Где пришлось перечитывать?», «Что помогло разобраться?» - это помогает вовремя заметить проблемы.

- **Договоритесь о сигнале.** Пусть ребёнок подаёт условный знак (фраза, жест), если что-то не работает, тормозит или непонятно - чтобы не мучиться в одиночку.

- **При сбоях - фиксируйте.** Сделайте скриншот ошибки и запишите время: это пригодится для обращения в поддержку.

