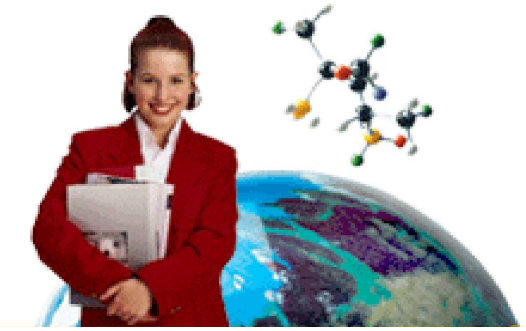
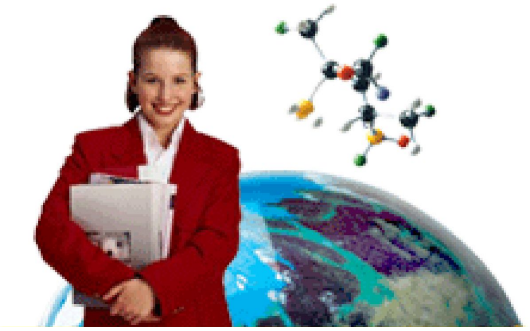


Здоровьесберегающие технологии на уроках с применением ИКТ

методические рекомендации

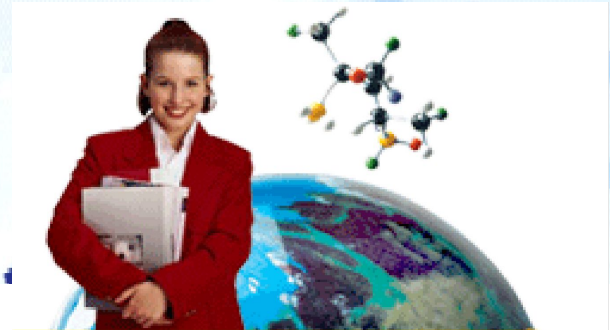


Соблюдение санитарно – гигиенических требований

классы	Нормы работы на компьютере
1-е классы	10 мин
2-5-е классы	15 мин
6-7-е классы	20 мин
8-9-е классы	25 мин
10-11-е классы	30 мин

ФИЗМИНУТКИ

Для снятия напряжения с глаз рекомендуется зрительная гимнастики, которая проводится в середине занятия с компьютером и в конце занятия с использованием компьютера в течение 1 минуты.



ТРЕБОВАНИЯ К ДИЗАЙНУ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1
- ✔ шрифт без насечек, без наклона, размер от 20 пт

2
- ✔ количество цветов на слайде не больше трёх
- ✔ цвет шрифта и фона должны быть контрастными, чтобы текст хорошо читался

3
- ✔ текста не должно быть много, чтобы не вызвать быстрого утомления учеников