

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АМУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
(ГАУ ДПО «АМИРО»)**

**Региональный центр подготовки граждан Российской Федерации
к военной службе и военно-патриотического воспитания
Амурской области «Авангард»**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ГАУ ДПО «АМИРО»

И.Б.Каширина

«27» сентября 2024г.

Протокол № 6 заседания

Учёного совета от 26.09.2024

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**туристско-краеведческой направленности
с использованием дистанционных технологий и электронных ресурсов
(для детей с нарушением ОДА, слабослышащие)**

«История Амурской области и краеведение»

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

**Е.С.Качанов, педагог дополнительного
образования**

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Условия реализации программы	13
2.3 Формы аттестации	13
2.4 Оценочные материалы	13
2.5 Методическое обеспечение	13
2.6. Программа воспитания	14
3. Список литературы	16
Приложение 1	

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 № 304-ФЗ, от 02.07.2021 № 322-ФЗ);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467);

Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296);

Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022. – 111 с.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы. Современное социально-экономическое развитие России во многом зависит от уровня сформированности гражданской позиции подрастающего поколения. Общественное развитие России поставило задачу духовного возрождения нации. Краеведческая деятельность является одним из основных источников обогащения воспитанников знаниями о родном крае, воспитывает любовь к нему, формирует гражданскую позицию и развивает личность.

Активное участие детей в краеведческой работе и исследовательской деятельности приучает их самостоятельно делать выводы и принимать решения

Программа способствует расширению кругозора обучающихся, их креативных способностей и коммуникативных качеств. Программа предполагает использование возможностей ИКТ в подготовке учебного, методического и наглядного материала к занятиям, самостоятельную и проектную работу обучающихся дома.

Программа включает в себя комплекс образовательных блоков и комплекс воспитательных мероприятий, которые объединены общей проектной концепцией. Программа носит обучающий, воспитательный, образовательный характер.

Отличительные особенности программы, новизна.

Программа является дистанционной с использованием современных он-лайн платформ.

В рамках программы предполагается последовательное освоение содержания, использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации образовательного процесса, обеспечивающих освоение данной программы. Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Обучение по данной программе создаст благоприятные условия для интеллектуального и духовного воспитания личности ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации обучающихся.

Программа предназначена главным образом для удовлетворения познавательных интересов обучающихся.

Адресат программы.

Программа адресована детям в возрасте от 11 до 15 лет. В этом возрасте подросткам свойственно интенсивное развитие абстрактного мышления, изменения соотношения между абстрактным мышлением и конкретно-образным в пользу абстрактного мышления; развитие способности к управлению процессами внимания, а также памяти, формирование способности к изучению выделяемой проблемы, достижение пика в интеллектуальном развитии. В это время происходит активное развитие самосознания, самооценки, формирование чувства взрослости. Программа направлена на развитие мыслительных функций, а также формирование нравственного сознания, развитие волевых качеств личности.

Дети с нарушениями ОДА имеют повышенную утомляемость, быстро становятся вялыми, пассивными, раздражительными, утрачивают интерес к выполняемой работе. В ряде случаев наблюдается появление двигательных беспокойств.

Слабослышащие дети испытывают трудности не только с восприятием звуков, но и с процессом познания и с социальной адаптацией.

У слабослышащих детей хорошо получается запоминать слова, тесно связанные со зрительными образами, и хуже со словами, обозначающими звуковые или абстрактные явления.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Объем и срок освоения программы

Объем программы - 36 академических часа. Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: ознакомительный.

Ознакомительный уровень предполагает первоначальное знакомство с историей Амурской области, приобретение базовых навыков деятельности по программе.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы:

Образовательный процесс организован по принципу «от простого к сложному, от теории к практике». Занятия по каждому разделу представляют самостоятельные звенья общей цепи.

Организационные формы обучения.

Коллективные и групповые, в группах до 15 человек.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа (ак. ч.) 25 минут. Общее количество часов в неделю - 1 час.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития у подрастающего поколения гражданственности и патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей через изучение истории и культуры Амурской области.

Задачи:

1. Познакомить с историей и культурой Амурской области, народным творчеством, с особенностями быта.

2. Воспитать уважительное отношение к местным культурным ценностям.
3. Сформировать чувство гордости к своему родному краю.
4. Содействовать патриотическому, нравственно-эстетическому и духовному воспитанию подростков на основе национальных традиций и культуры Амурской области.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№п/ п	Название раздела, занятия	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контро ля
		всего	теори я	практик а	
1.	Введение	3	2	1	
1.2.	Вводное занятие	1	1		педагогическое наблюдение
1.1.	Понятия «Краеведение»	2	1	1	педагогическое наблюдение викторина или игра
2.	История Амурской области	14	11	3	
2.1.	Археология Амурской области	2	2		педагогическое наблюдение
2.2.	Русские землепроходцы на территории Амурской области	4	3	1	педагогическое наблюдение викторина
2.3.	Амурская область в «годы великих потрясений»	2	2		педагогическое наблюдение
2.4.	Амурская область в годы Великой отечественной войны	2	1	1	педагогическое наблюдение викторина
2.5.	Амурская область в послевоенные годы	2	2		педагогическое наблюдение
2.6.	Амурская область сейчас	2	1	1	педагогическое наблюдение викторина или кроссворд
3.	Край, в котором мы живём	10	5	5	
3.1.	Флаг, герб, гимн Амурской области	3	1	2	педагогическое наблюдение викторина творческое задание
3.2.	Административно- территориальное деление области. Система управления	2	2		педагогическое наблюдение
3.3.	Музеи и достопримечательности Амурской области	3	1	2	педагогическое наблюдение проект
3.4.	Знаменитые люди области	2	1	1	педагогическое наблюдение викторина или кроссворд

4.	Традиции, обряды и праздники народов Амурской области	8	5	3	
4.1.	Культура и быт коренных народов области	3	2	1	педагогическое наблюдение творческое задание
4.2.	Обычаи, обряды, традиции и праздники коренных народов области	3	1	2	педагогическое наблюдение проект
4.3.	Быт, обычаи, традиции Амурского казачества	2	2		педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	1		1	Викторина
	ИТОГО	36	23	13	

Содержание учебного плана

1. Введение (3 ч.)

1.1. Вводное занятие. (1ч.)

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение плана работы на год. Требования к знаниям и умениям. Требования к нормам поведения.

1.2. Понятие «Краеведение». (2ч.)

Теория. Что такое «краеведение», как дисциплина. История развития «краеведения» как науки. История развития краеведческих наук.

Практика. Викторина/игра/кроссворд

2. История Амурской области. (14 ч.)

2.1. Археология Амурской области. (2ч.)

Теория. Археология как наука. Археологическое прошлое Амурской области. Коренное население Амурской области, понятие терминов «малочисленные народности», «аборигены», места их расселения. История племен, обитавших на территории Приамурья.

2.2. Русские землепроходцы на территории Амурской области. (4ч.)

Теория. Открытие и освоение Приамурья. Русские землепроходцы: В. Поярков, Е. Хабаров. Исследователи Приамурья XVIII - XIX вв. Л.Ф. Миддендорф. Р.К. Маак. С.В. Максимов. И.Л. Лопатин. Невельской.

Нерчинский и Айгунский договоры. Вклад графа Муравьева-Амурского в историю области.

Практика. Викторина.

2.3. Амурская область в «годы великих потрясений». (2ч.)

Теория. Гражданская война в Амурской области. Причины и характер интервенции. Партизанское движение. «Белое» движение. Установление Советской власти. Герои и жертвы. Амурская область в составе Хабаровского края. Новая экономическая политика. Коллективизация по-амурски. Репрессии.

2.4. Амурская область в годы Великой отечественной войны (2ч.)

Теория. Амурчане в боях за Родину. Перестройка народного хозяйства на военный лад. Трудовые подвиги амурчан. Коренные народы Приамурья в годы ВОВ. Наши земляки – участники войны с Японией.

Практика. Викторина.

2.5. Амурская область в послевоенные годы. (2ч.)

Теория. Административное устройство и население. Экономическое чудо послевоенных лет. Новый облик амурской деревни. Развитие экономики.

2.6 Амурская область сейчас. (2 ч.)

Теория. Экономические и социальные реформы 90-х гг.: их результаты и оценка. Состояние промышленности, сельского хозяйства. Наука, культура и образование на современном этапе. Курс региона на будущее развитие.

Практика. Викторина или кроссворд.

3. Край, в котором мы живём. (10 ч.)

3.1. Флаг, герб, гимн Амурской области. (3 ч.)

Теория. Описание. Символизм. История.

Практика. Викторина. Творческое задание – придумать и нарисовать герб своей семьи.

3.2. Административно-территориальное деление области. Система управления. (2 ч.)

Теория. Районы и муниципальные округа Амурской области.

Особенности системы управления.

3.3. Музеи и достопримечательности Амурской области. (3 ч.)

Теория. 7 чудес земли Амурской. Амурский областной краеведческий музей. Палеонтологический музей.

Практика. Проект – подготовить мини сообщение о достопримечательности Амурской области или родного города/села.

3.4. Знаменитые люди области. (2ч.)

Теория. Поэты, писатели Приамурья. Стихи об Амурской области. Художники нашего края.

Практика. Викторина или кроссворд.

4. Традиции, обряды и праздники народов Амурской области. (8ч.)

4.1. Культура и быт коренных народов Амурской области. (3 ч.)

Теория. Народы Приамурья. Национальный состав Амурской области. Одежда народов родного края, народные костюмы, головные уборы и украшения. Особенности жилища, ведения хозяйства.

Практика. Творческое задание – нарисовать национальный костюм.

4.2. Обычаи, обряды, традиции и праздники коренных народов Амурской области. (3 ч.)

Теория. Игры, праздники, обряды и обычаи, элементы фольклора и народного творчества.

Практика. Проект – подготовить мини сообщение о праздниках, обрядах или обычаях.

4.3. Быт, обычаи, традиции Амурского казачества. (2ч.)

Теория. Особенности жилища, ведения хозяйства. Одежда. Традиции казаков. Амурский казачий фольклор.

5. Итоговое занятие (1 ч.)

Практика. Викторина.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения образовательной программы обучающиеся:

1. Познакомятся с историей и культурой родного края, народным творчеством, с особенностями быта.
2. Будут уважительно относиться к местным культурным ценностям.
3. Будут испытывать чувство гордости к своему родному краю.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь	4	13:00-13:25	On-line	1	Вводное занятие	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
2	декабрь	11	13:00-13:25	On-line	1	Понятия «Краеведение»	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
3	декабрь	18	13:00-13:25	On-line	1			викторина или игра
4	декабрь	25	13:00-13:25	On-line	1	Археология Амурской области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
5	январь	8	13:00-13:25	On-line	1			
6	январь	15	13:00-13:25	On-line	1	Русские землепроходцы на территории Амурской области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
7	январь	29	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
8	февраль	5	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
9	февраль	12	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	викторина
10	февраль	19	13:00-13:25	On-line	1	Амурская область в «годы великих потрясений»	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
11	февраль	26	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
12	март	5	13:00-13:25	On-line	1	Амурская область в годы Великой отечественной войны	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
13	март	12	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	викторина
14	март	19	13:00-13:25	On-line	1	Амурская область в послевоенный годы	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
15	март	26	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
16	апрель	2	13:00-13:25	On-line	1	Амурская область сейчас	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение

17	апрель	9	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	викторина или кроссворд
18	апрель	16	13:00-13:25	On-line	1	Флаг, герб, гимн Амурской области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
19	апрель	23	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	викторина
20	апрель	30	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	творческое задание
21	май	7	13:00-13:25	On-line	1	Административно-территориальное деление области. Система управления	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
22	май	14	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
23	май	21	13:00-13:25	On-line	1	Музеи и достопримечательности Амурской области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
24	май	28	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	проект
25	июнь	4	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	проект
26	июнь	11	13:00-13:25	On-line	1	Знаменитые люди области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
27	июнь	18	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	викторина или кроссворд
28	июнь	25	13:00-13:25	On-line	1	Культура и быт коренных народов области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
29	июль	2	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
30	июль	9	13:00-13:25	Off-line	1		Интернет-площадка	творческое задание
31	июль	16	13:00-13:25	On-line	1	Обычаи, обряды, традиции и праздники коренных народов области	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
32	июль	23	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	проект
33	июль	30	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	проект
34	август	6	13:00-13:25	On-line	1	Быт, обычаи, традиции Амурского казачества	Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
35	август	13	13:00-13:25	On-line	1		Интернет-площадка	педагогическое наблюдение
36	август	20	13:00-13:25	On-line	1	Итоговое занятия	Интернет-площадка	викторина

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо рабочее место для обучающегося, оборудованное компьютером, интернетом, дома и/или в учебном кабинете, которое соответствует санитарным нормам и правилам, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Для организации работы педагогом используется:

1. Ноутбук/компьютер, мышка, веб-камера, микрофон, наушники.
2. Стабильный интернет.

Для организации работы обучающимися используются:

1. Ноутбук/компьютер, мышка, веб-камера, микрофон, наушники;
2. Стабильный интернет;
3. Набор ручек, простые и цветные карандаши, краски, ластик;
4. Листы А4, тетрадь.

Информационное обеспечение: оргтехника, интернет-ресурсы. Реализация программы происходит в режиме on-line с использованием платформы moodle

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование и соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования», утвержденному приказом Министерством труда и социального развития 22.09.2021 № 652.

2.3. Формы аттестации.

Педагогическое наблюдение, проекты, викторины, творческое задание, итоговое занятие.

2.4. Оценочные материалы.

Система оценки. Периодичность оценивания - 3 раза в год:

- входящая аттестация 1–2 недели учебного года;
- промежуточная аттестация 15–16 недели учебного года;
- аттестация по итогам учебного года 35-36 недели.

Текущий контроль - оценка усвоения тем программы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения.

2.5. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы,

техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

2.6. Программа воспитания

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, игровые программы.

Методы: беседа, наблюдения, поисковый.

Планируемый результат: формирует благоприятную среду в коллективе, воспитывает гражданское и патриотическое сознание ребенка, формирует уважение к труду, нравственные нормы российского народа, прививает взаимопомощь и взаимовыручка в коллективе.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим

направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№ п/ п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
	Экскурсия по городу «Знакомство с городской архитектурой, государственной символикой»	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к программе «История Амурской области и краеведение»	декабрь	НЕТ т.к. программа в дистанте

3.Список литературы

-для педагога:

- 1 Амурская область : опыт энцикл. слов. / ред.-сост. Н. К. Шульман. – Благовещенск : Хабаров. кн. изд-во, Амур. отд-ние, 1989. – С. 380.
2. Грум-Гржимайло, Г. Е. Деревня Успеновка // ГрумГржимайло, Г. Е. Описание Амурской области / Г. Е. ГрумГржимайло. – Санкт-Петербург, 1894. – С. 480.
3. Роговченко, В. А. Белогорские сёла: страницы истории / В. А. Роговченко // Приамурье – форпост России на дальневосточных рубежах. – Благовещенск, 2007. – С. 90–91.
4. Амурская область : опыт энцикл. слов. / ред.- сост. Н. К. Шульман. – Благовещенск : Хабаров. кн. изд-во, Амур. отд-ние, 1989. – С. 395.

- для обучающихся:

1. Прошлое и настоящее колхозной Успеновки : [подборка ст.]. – Лен. путь. – 1967. – 13 окт. (№ 165). – С. 2–3.
2. Селу Успеновка – 100 лет // Лен. путь. – 1990. – 21 июля (№ 116). – С. 3.

- для родителей:

1. Амурские сезоны : село Успеновка [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://геоамур.рф/sources/d_28_02/district02-x=08.php. – Загл. с экрана.
2. Чернетчено (Амурская область) // Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%>. – Загл. с экрана

Рекомендации обучающимся при дистанционном обучении

1. Рабочее место рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для правши стол необходимо расположить слева от окна, для левши – справа). Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для правши нужно поставить на столе слева, для левши - справа.

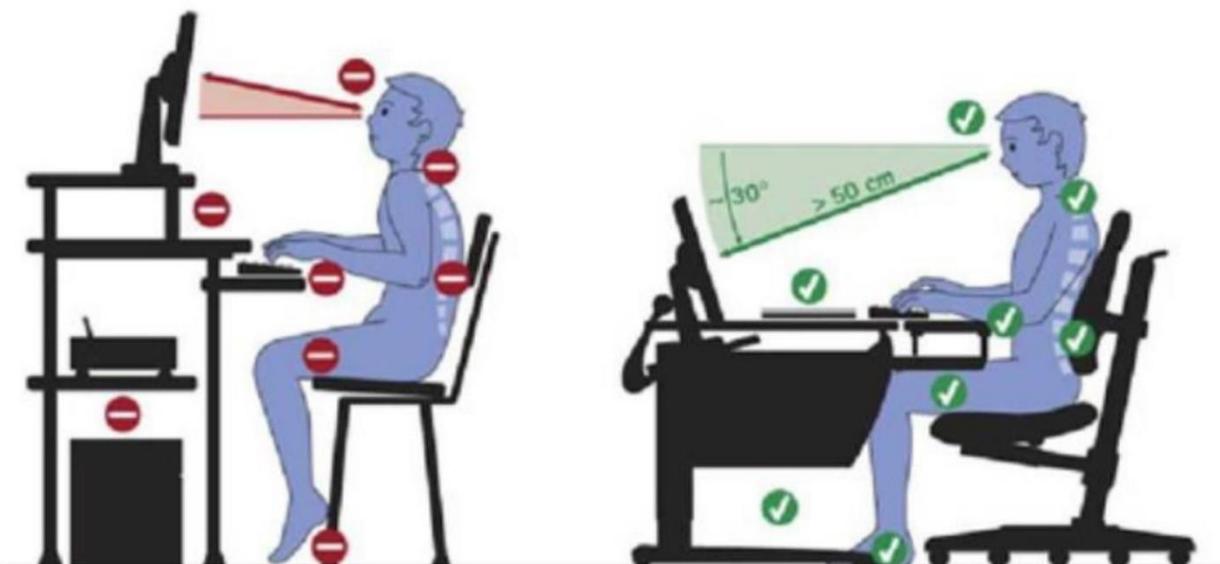
2. Монитор компьютера лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, он должен находиться прямо перед глазами (чтобы не приходилось поворачиваться к нему) на расстоянии не менее 50 сантиметров.

3. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на занятиях составляет 30-35 минут (для учащихся 12-17 лет).

4. 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.

5. Необходимо обязательно чередовать работу за компьютером с другими видами работ (письмом, чтением).

6. Не забывайте про правильную осанку. Нужно сидеть прямо, с равномерной опорой на обе ноги и ягодицы. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь, локти располагаться симметрично и опираться на стол, тетрадь надо повернуть на 30 градусов, чтобы не приходилось поворачиваться туловище при письме; наклонять голову надо как можно меньше. Через каждые 30-45 минут занятий следует встать и подвигаться 5-10 минут. Рекомендуется для детей ростом 115-130 см высота стола – 52 см, высота сидения стула – 30 см.



7. Как понять, что стол и стул соответствуют росту? Глубина сиденья стула должна быть чуть меньше расстояния от крестца до подколенной ямки. Ступни ног должны полностью соприкасаться с полом. Голеностопные, коленные и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямыми углами, бёдра – лежать на сиденье, принимая на себя часть веса тела. Столешница должна находиться на уровне солнечного сплетения. При этом чуть расставленные локти свободно опираются на неё, разгружая шейный отдел позвоночника от веса рук, а поверхность тетради находится на оптимальном расстоянии от глаз – 30-35см. для проверки можно поставить локоть и поднять голову, глядя прямо перед собой. Средний палец должен находиться на уровне угла глаза.

8. Рекомендуется мебель с меняющимися параметрами, чтобы была возможность увечить, например, высоту столешницы или сиденья в соответствии с ростом обучающегося.