

Важливі речі під час роботи на дистанційному навчанні

Уникай цифрового напруження очей:

Пам'ятай правило 20-20: кожні 20 хвилин дивитися в далечінь упродовж 20 секунд.

Встановіть таймер для нагадування, як часто вам варто дивитися в далечінь.

Чергуйте читання електронної книги з друкованою.

Після онлайн-уроку чи перегляду відео уроку варто дивитися у вікно впродовж 20 секунд. Робіть у книжках закладки з певною періодичністю для того, щоб вони нагадували, що час зробити перерву і подивитися у вікно.

В електронній книзі скористуйтеся функцією “закладки” для того ж ефекту.

Уникайте використання екранів зовні або коли на них потрапляють прямі сонячні промені. Відблиски на екрані можуть викликати серйозну напругу для очей.

Відрегулюйте яскравість та контрастність екрану до комфортного рівня.

Заохочуйте себе сидіти з прямою спиною.

