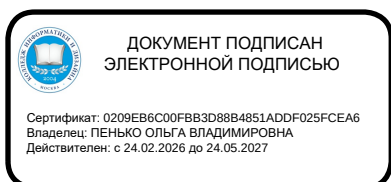




**Автономная некоммерческая организация
Профессиональная образовательная организация
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАТИКИ И ДИЗАЙНА»
(АНО ПОО «Колледж информатики и дизайна»)**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
АНО ПОО «Колледж информатики и
дизайна»
Протокол № 4 от 19 февраля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО ПОО
«Колледж информатики и дизайна»
О.В. Пенько
19 февраля 2026 г.



ПАМЯТКА

**студентам и преподавателям при реализации
в образовательном процессе электронного
обучения с применением дистанционных
технологий в Автономной некоммерческой
организации Профессиональной образовательной
организации «Колледж информатики и дизайна»**

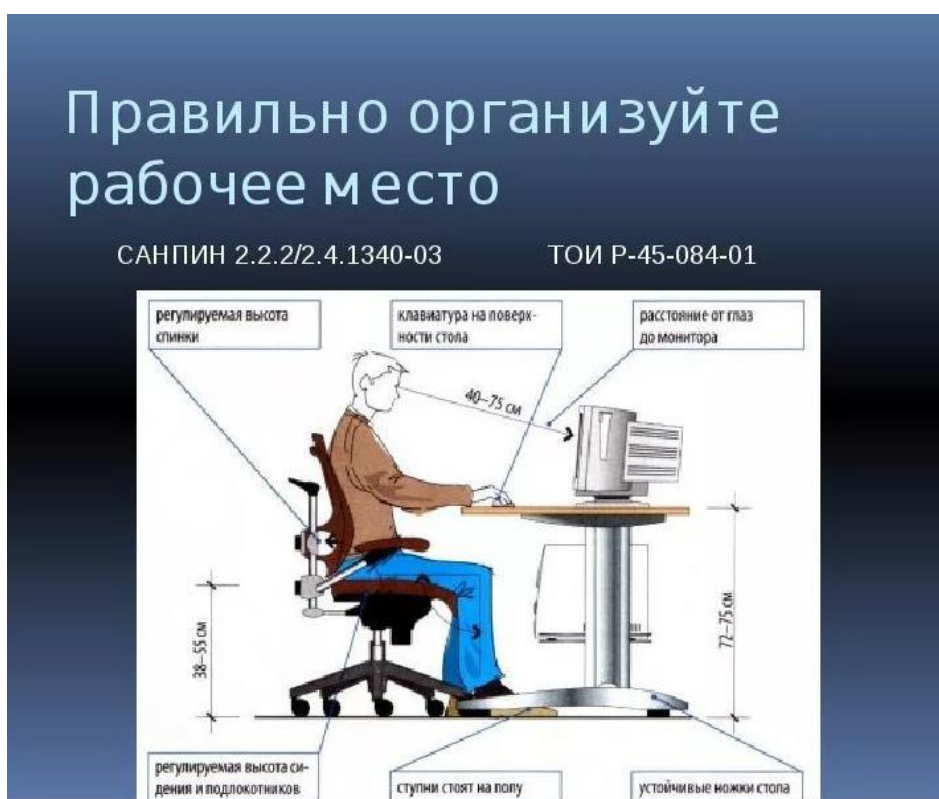
Москва, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Правильная организация рабочего места за компьютером.....	2
2. Памятка для студентов по планированию работы при дистанционном обучении.....	7

1. Правильная организация рабочего места за компьютером

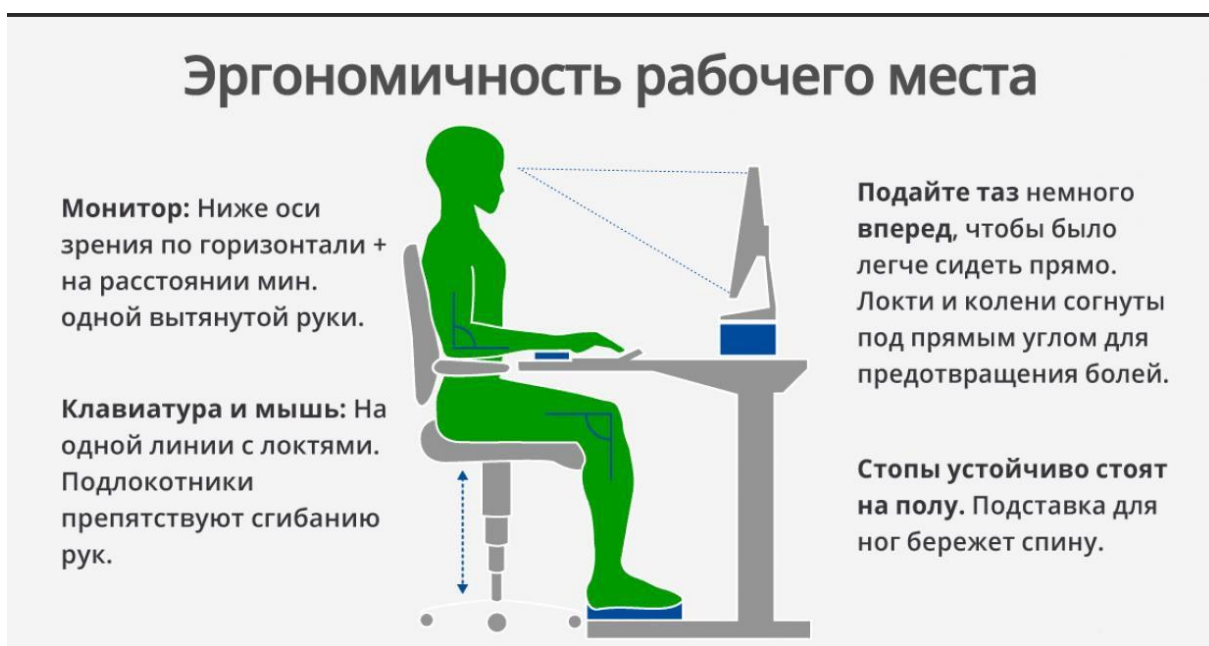
Для профессиональных операторов персонального компьютера, школьников и студентов на всей территории Российской Федерации действуют санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (в редакции СанПиН 2.2.2/2.4.2198-07 Изменение № 1, СанПиН 2.2.2/2.4.2620-10 Изменение № 2, СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 Изменение № 3).



Глубина стола должна быть такой, чтобы расстояние до экрана монитора было не менее 50 см. Ширина его зависит от количества периферийных устройств и различных канцелярских принадлежностей.

Конструкция рабочего стула должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
- поверхность сиденья с закругленным передним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углом наклона вперед до 15 град, назад до 5 град.;
- высоту опорной поверхности спинки 300 мм, ширину - не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости - 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 30 градусов;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260-400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной - 50-70 мм;
- регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350-500мм.

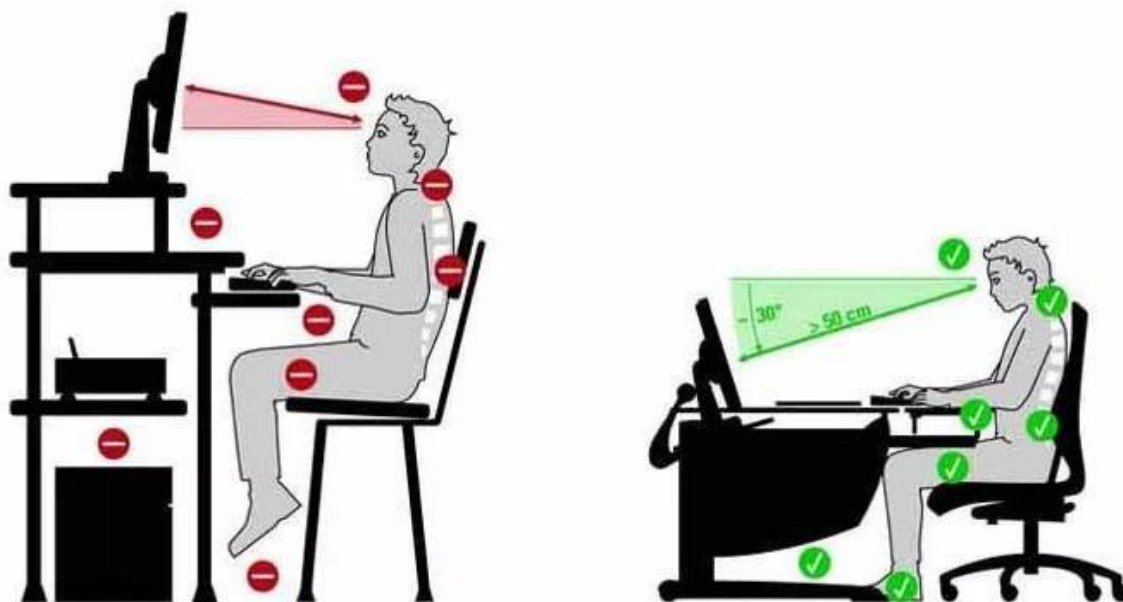


Мебель, которую используют при работе на компьютере, должна быть удобной, так как от этого зависит удобство расположения рук, ног и позвоночника.

Спинка офисного кресла служит устойчивой опорой для поясничного и нижней половины грудного отдела позвоночника. Небольшая выпуклость в нижней части спинки фиксирует средние поясничные позвонки в правильном положении физиологического изгиба, присущего поясничному

отделу позвоночника. Важным моментом является наличие у спинки специального регулятора наклона.

Положение тела при работе за компьютером



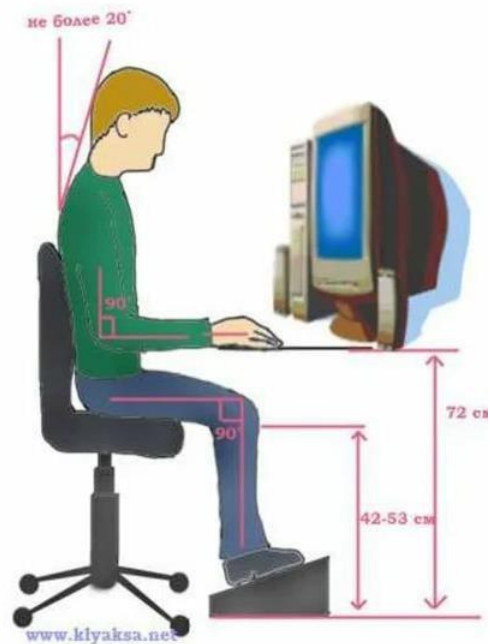
Высота компьютерного стола должна быть такой, чтобы во время работы экран располагался несколько ниже линии взгляда, и вам не приходилось бы проводить несколько часов подряд с поднятой вверх головой.

Под столом должно быть достаточно пространства для того, чтобы время от времени можно было вытянуть уставшие ноги; а кресло должно быть так называемым "компьютерным" – крутящимся, с регулируемой высотой, подлокотниками и удобной спинкой, с полумягким нескользящим покрытием; при необходимости под спину можно подложить подушечку для профилактики пояснично-крестцового остеохондроза.

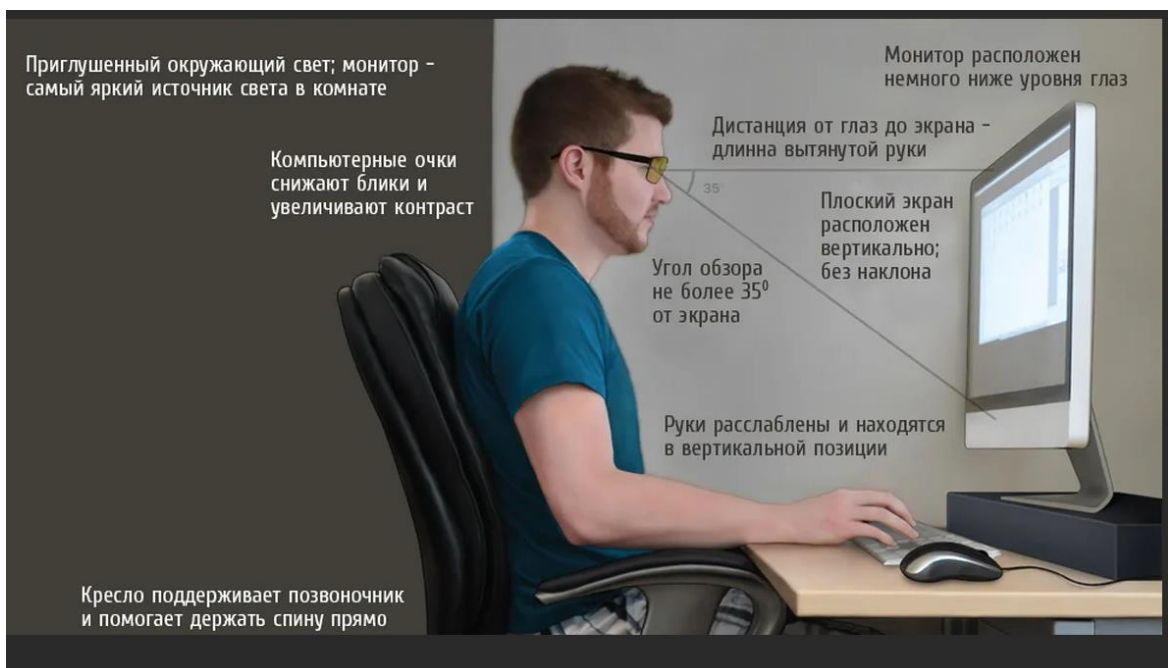
В положении сидя ступни ног должны располагаться на полу, бедро – параллельно полу, спина прямая.

Правильная рабочая поза

- Следует сидеть прямо и опираться спиной о спинку кресла.
- Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов.
- Необходимо сохранять прямой угол в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



Устанавливать монитор желательно в углу комнаты или развернуть его задней панелью к стене.

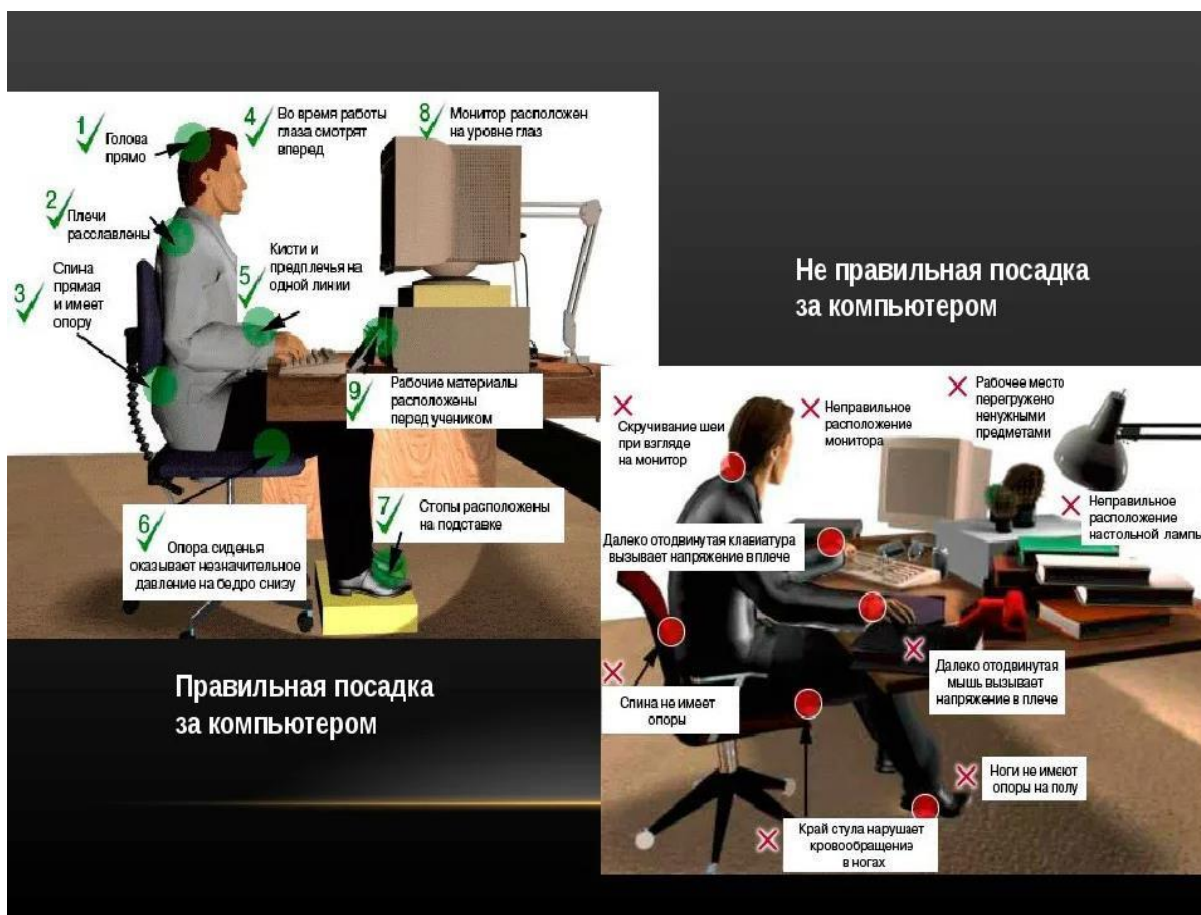


Во время работы расстояние до экрана монитора должно быть не менее 70 см.

Для достижения четкости изображения регулярно протирайте его антистатическим раствором или используйте специальные салфетки, так как экран компьютера способен собирать пыль. Для протирки мониторов нельзя применять спирт – может испортиться антибликовое покрытие.

Клавиатуру также необходимо протирать. Лучше всего делать это ватным тампоном. Время от времени клавиатуру стоит переворачивать и вытряхивать.

Увлажняйте воздух зимой и подсушивайте летом. Боритесь с пылью. Вешалка для верхней одежды, место для обуви должны быть изолированы от помещения.



В процессе работы необходим регулярный отдых, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи и спины. В течение работы обязательно нужно делать небольшие перерывы по 10-15 минут ежечасно, при этом желательно делать упражнения для шеи и глаз или просто провести время в движении.

2. Памятка для студентов по планированию работы при дистанционном обучении

Дистанционное обучение бывает сложным – это выражается в невозможности сконцентрироваться на образовательном процессе в уютной домашней обстановке при наличии отвлекающих факторов и определенного эмоционального состояния. Важно уметь правильно расставлять приоритеты.

2.1. Не стоит расслабляться и менять режим, обучаясь дистанционно

2.1.1. Засыпая и просыпаясь позднее обычного, всегда есть большой риск сбить биоритмы. В данном случае, психологи советуют соблюдать распорядок дня, поддерживаемый до перехода на дистанционное обучение.

2.2. Организация рабочего места

2.2.1. Обучаясь или работая на дому, важно разделять спальное, рабочее и обеденное места. Объединить все три места в одно – плохая идея, поскольку рабочий день может стать киносансом с чаем и печеньем.

2.2.2. Постарайтесь выделить для дел отдельные кресло и стол.

2.3. Минимизация воздействия отвлекающих факторов

2.3.1. Необходимо отключить телевизор, музыку, выйти из социальных сетей, переведите телефоны и остальные устройства в беззвучный режим.

2.3.2. Если рядом есть младшие братья и сестры, а также животные – попросите членов семьи присмотреть за ними.