

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная
школа с. Малый Толкай
муниципального района Похвистневский Самарской области.

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом

Председатель  Каргина Е.М.
(протокол от 28.08.2022 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 31.08.2022 г.
№ 106-од
Директор  Ребин И.Е.



**Положение о реализации основных
образовательных программ с
использованием электронного обучения и
дистанционных образовательных
технологий**

Малый Толкай

2022 год

Раздел 1. Общие положения

1.1. Положение о реализации образовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – Положение) регулирует вопросы применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в плановом режиме и при переходе на дистанционный режим обучения.

1.2. Положение предусматривает конкретизацию отдельных разделов в текущих распорядительных актах директора ГБОУ ООШ с. Малый Толкай (далее – Школа), которыми утверждаются конкретные меры по организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.3. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных Письмом Министерства просвещения РФ от 19.03. 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Порядком предоставления доступа к подсистеме «Общегородская платформа электронных образовательных материалов» Комплексной информационной системы «Государственные услуги в сфере образования в электронном виде», внесения в нее информации и предоставления указанной информации пользователям, утвержденным распоряжением Департамента информационных технологий города Москвы и Департамента образования и науки города Москвы от 01.09.2021 № 165р/64-16-443/21;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом ГБОУ ООШ с. Малый Толкай ;
- Положением ГБОУ ООШ с. Малый Толкай о формах, порядке периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся;

1.4. Термины и понятия, использованные в настоящем Положении:

- **дистанционные образовательные технологии (далее - ДОТ)** - образовательные технологии, основанные на использовании педагогами различных цифровых сервисов, обеспечивающих взаимодействие педагога и обучающихся удаленно, без их физического присутствия в учебных аудиториях образовательной организации;

- **дистанционный режим обучения** – особый режим реализации основной образовательной программы, при котором, в силу внешних ситуативных факторов, доля учебных занятий с применением ДОТ и электронного обучения существенно увеличивается в сравнении с изначально запланированными объемами таких занятий, или же это режим, когда образовательная организация временно реализует ООП исключительно с применением ДОТ и электронного обучения;

- **контрольно-измерительный материал (далее - КИМ)** – оценочный материал с кодификатором и спецификацией;

- **онлайн** – удаленно;

- **оффлайн** – в условиях непосредственной физической коммуникации;

- **основная образовательная программа (далее - ООП)** – ключевые характеристики образования по каждому из уровней общего образования: дошкольному, начальному, основному, среднему, которые отражают его содержание, планируемые результаты обучающихся, организационно-педагогические условия реализации содержания и формы аттестации обучающихся;

- **оценка с использованием ДОТ** – процедуры текущего поурочного, текущего диагностического контроля и промежуточной аттестации, проводимые без физического присутствия обучающихся в учебных аудиториях образовательной организации;

- **техническая среда использования электронного обучения и ДОТ** – совокупность технического оборудования, каналов и мощностей для интернет-связи, программно-аппаратных продуктов и опций, а также инструкции и документы, необходимые для функционирования всех указанных компонентов в образовательном процессе;

- **смешанное обучение** – обучение, при котором допускается различная комбинация традиционных аудиторных занятий, электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий

- **формы обучения** – модели организации образовательной деятельности при реализации основных образовательных программ: очное обучение, заочное обучение, очно-заочное обучение

- **электронное обучение (далее ЭО)** – различного уровня и назначения цифровые образовательные продукты, предназначенные для самостоятельной подготовки обучающихся и предполагающие, что обучающиеся смогут не только освоить посредством этого образовательного продукта ту или иную тему/ отрасль знаний, но и проверить себя, используя специальные опции такого образовательного продукта

Раздел 2. Плановое использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

2.1. Плановое использование ЭО и ДОТ возможно в рамках любой из форм обучения: очного обучения, заочного обучения, очно-заочного обучения.

2.2. В рамках очного обучения особенности использования ЭО и ДОТ фиксируются перед началом учебного года (в августе месяце) документами:

- учебным планом ООП в части форм промежуточной аттестации и (или) состава курсов по выбору, разработанных как электронные образовательные продукты;

- планом внеурочной деятельности в части реализации его отдельных мероприятий на базе партнерских организаций, предоставляющих образовательные услуги с применением ЭО и ДОТ;

- рабочими программами по предметам и дисциплинам учебного плана в части аннотации электронных образовательных продуктов, применяемых в ходе освоения отдельных тематических разделов рабочих программ;

- оценочными модулями рабочих программ в части указания на использование оценочных средств, размещенных на платформе МЭШ или иных платформах;

- Положением о формах, порядке, периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в части условий и предмета применения формы учета;

- организационным разделом ООП в части информационно-методических и кадровых условий обеспечения штатного режима использования ЭО и ДОТ.

2.3. В рамках заочного и очно-заочного обучения плановое использование ЭО и ДОТ определяется соответствующими ООП при наличии в контингенте обучающихся лиц, которым, в установленном порядке, предоставлено право осваивать ООП заочно или очно-заочно, в т.ч.

- обучающимся на семейной форме получения образования или самообразования;
- обучающимся на дому по медицинским показаниям;
- проходящим длительное лечение в лечебных, лечебно-оздоровительных учреждениях.

2.4. Организация образовательного процесса с использованием ЭО и ДОТ для лиц, обозначенных в п. 2.3, осуществляется в соответствии с их индивидуальными учебными планами на основании распорядительного акта директора школы.

2.5. К ДОТ, используемым вне зависимости от форм обучения, относятся:

- вебинары, видео-лекции и видео-семинары;
- видео-конференции, индивидуальные консультации по видео и аудио связи;
- веб-форумы, чаты, мессенджеры;
- электронные письма, оповещения, рассылки;
- онлайн платформы обучения, тестирования, оценки знаний, навыков;
- онлайн средства совместной работы с документами и схемами;
- различные инструменты с игровыми элементами (геймификация);
- иные формы дистанционного взаимодействия.

2.6. Образовательные продукты для ЭО, независимо от формы обучения, размещаются по договоренности участников на:

- платформе Сферум;
- онлайн платформе Служб Google Education;
- иных платформах.

2.6. Плановое использование ЭО и ДОТ в рамках любой из форм обучения не требует от обучающихся и их родителей никаких специальных заявлений, помимо заявления о приеме/переводе в образовательную организацию.

Раздел 3. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся в условиях планового использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

3.1. Текущий контроль в условиях планового использования ЭО и ДОТ осуществляется в соответствии с тематическим планированием рабочих программ по предметам и курсам учебного плана и курсам внеурочной деятельности.

3.2. Предметным кафедрам и учебной части рекомендуется планировать долю КИМ для текущего контроля с использованием ДОТ на превышающую 50% от общего количества КИМ, предусмотренных тематическим планированием рабочей программы.

3.3. Промежуточная аттестация в условиях планового использования ЭО и ДОТ осуществляется в соответствии с формами, обозначенными учебным планом ООП по уровню общего образования.

3.4. При использовании для проведения промежуточной аттестации ресурсов регионального центра оценки качества и (или) других организаций, с ними заключается специальное соглашение, в котором оговариваются формы промежуточной аттестации с использованием ДОТ, время и порядок их проведения, состав аналитики по итогам проведения процедуры промежуточной аттестации и порядок ее передачи Школе.

3.5. Применение ЭО для промежуточной аттестации в условиях планового использования ЭО и ДОТ допускается при условии технической возможности проверить соблюдение академической честности обучающихся при выполнении заданий.

3.6. Сроки проведения промежуточной аттестации в условиях планового использования ЭО и ДОТ утверждаются распорядительным актом директора Школы согласно календарному графику ООП по уровню общего образования.

Раздел 4. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в условиях дистанционного режима обучения

4.1. Школа полностью или частично в отношении некоторых классов и групп переходит на дистанционный режим обучения при наличии соответствующего распорядительного акта и (или) официального рекомендательного документа со стороны органа исполнительной власти, осуществляющего управление в сфере образования, при наличии предписания иных органов власти, отвечающих за безопасность и благополучие населения, в иных исключительных случаях.

4.2. Переход на дистанционный режим обучения *не ведет к изменению формы обучения* (очной, заочной, очно-заочной), закрепленной заявлением и или договором приема/перевода в образовательную организацию для освоения ООП того или иного уровня.

4.3. С учетом фактора, обозначенного в п.4.1., Школа при необходимости уточнения или изменения условий реализации ООП разрабатывает и утверждает приказ о реализации ООП в условиях дистанционного режима обучения, которым утверждаются:

-порядок информирования обучающихся и родителей о переходе на дистанционный режим обучения, а также, при необходимости, состав работ по выявлению семей, в отношении которых потребуются дополнительные меры поддержки в части использования обучающимися ЭО и ДОТ;

- изменения в календарном графике;

-изменения в учебном плане в части форм промежуточной аттестации обучающихся, а также порядок ее организации с использованием ДОТ;

-изменения в продолжительности учебного занятия;

-изменения в плане внеурочной деятельности и основные меры по его выполнению посредством предоставления онлайн-досуга, стимулирующего достижение обучающимися личностных и метапредметных образовательных результатов;

-обязательные меры психолого-педагогической поддержки обучающихся;

-минимальная доля индивидуальных консультаций с обучающимися в общем объеме учебных занятий, проведенных с использованием ДОТ;

-перечень ЭО и ДОТ, применяемых независимо от уровня ООП;

-перечень ДОТ, рекомендованных на уровне начального общего образования и (или) дошкольного образования;

-особенности использования электронного журнала и выставления в него поурочных отметок, отметок за текущий тематический контроль и промежуточную аттестацию;

- иные вопросы организации обучения.

4.3.1. Приложением к приказу о реализации ООП в условиях дистанционного режима обучения выступают:

- проект обновляемого расписания учебных занятий с учетом измененной продолжительности учебных занятий и возможностями поточно-групповых технологий их организации при использовании ДОТ ;

- проект приказа о проведении промежуточной аттестации с указанием ее измененных форм и конкретных ДОТ, посредством которых данные формы будут реализовываться и (или) указанием на использование для проведения промежуточной аттестации ресурсов сторонних организаций и учреждений;

- распределение зон ответственности между должностными лицами и (или) состав оперативной группы по обеспечению качества реализации ООП в условиях дистанционного режима обучения.

4.4. Школа использует МЭШ и ЭЖД для обеспечения организации всех процессов, связанных со взаимодействием педагогов и обучающихся при реализации ООП в дистанционном режиме, а также обеспечивает учет в электронной форме посещаемости учебных занятий, проводимых с использованием ЭО и (или) ДОТ.

4.5. Школа создает резервный специальный цифровой сервис для целей, указанных в п.4.4, на случай технического сбоя в МЭШ.

4.5. На сайте Школы, в социальных сетях размещается информация с контактными данными горячей линии по вопросам реализации ООП в условиях дистанционного режима обучения, а также регулярно публикуется оперативная информация по соответствующим вопросам.

4.6. В зависимости от длительности периода дистанционного режима обучения и от технических возможностей связи у обучающихся возможен выбор вида ЭО и ДОТ на период не менее недели из следующих вариантов:

а) Медленный канал связи. Обучающийся получает от педагогов задания, которые выполняет по бумажному учебнику или учебному пособию. Выполненные работы на бумажном носителе учащийся или его представитель передает в Школу на проверку с заранее определенной периодичностью;

б) Средняя скорость канала связи. Учащийся получает задания и отправляет на проверку задания через онлайн средства совместной работы и специальный сервис взаимодействия педагогов и обучающихся. Подключения с видео или аудио связью не производится;

в) Высокая скорость канала связи. Учащийся в полном объеме использует все ДОТ, включая видео и аудио взаимодействие.

Если от учащегося или родителя (законного представителя) не поступило информации о выборе конкретного варианта, считается что обучающийся планирует работать по варианту в) Высокая скорость канала связи.

Раздел 5. Особенности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в условиях дистанционного режима обучения

5.1. В условиях дистанционного режима обучения предмет текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся сохраняется. Оценке подлежат планируемые результаты, которые изначально, на момент разработки ООП, прописаны в рабочих программах по каждому учебному предмету и курсу учебного плана.

5.1.1. Переход исключительно на дистанционные формы текущего контроля и изменение календарных сроков его проведения в условиях измененного расписания не ведут к сокращению состава оцениваемых предметных и метапредметных образовательных результатов.

5.1.2. Охват в ходе текущего контроля всех результатов, прописанных в тематических разделах, осваиваемых за период дистанционного режима обучения, обеспечивает педагог.

5.1.3. По завершении освоения того или иного тематического раздела педагог использует для проведения текущего контроля одну из форм:

- тестирование посредством оцифрованных форм с автоматической обработкой результатов;

- выполнение тестов и прочих контрольных заданий (задач, лабораторных практикумов, сочинений) в текстовых и табличных файлах на онлайн платформе или на локальном АРМ пользователя и пересылку по электронной почте с последующей «ручной» проверкой педагогом;

- опрос посредством оцифрованных форм с автоматической обработкой результатов;

- выполнения заданий на онлайн платформах совместной работы;

- экспертная оценка текста проектной работы с приложениями аудио- и (или) видео-файлов;

- учет результатов самопроверки, осуществленной обучающимся внутри электронных образовательных продуктов, размещенных на рекомендованных педагогом платформах;

- учет результатов и итогов в процессе освоения программ;

- и иные формы проверочных заданий;

5.1.4. Результаты текущего контроля педагог фиксирует в электронном журнале.

5.1.5. По запросу администратора или родителей, педагог предоставляет информацию о динамике развития метапредметных образовательных результатов в части, предусмотренной тематическим планированием рабочей программы.

5.2. Диагностика личностного развития обучающихся, закрепленная за процедурами текущего тематического контроля, переводится, в условиях дистанционного режима обучения, в формат психолого-педагогического мониторинга активности

обучающихся. При сохранении общей рамки диагностируемых личностных образовательных результатов, встроенное педагогическое наблюдение заменяется на анализ вовлеченности обучающихся в онлайн-форматы досуга, предложенные Школой.

5.3. Должностные лица, отвечающие за мониторинг личностного развития обучающихся, сохраняют соответствующие полномочия и зону ответственности при переходе на дистанционный режим обучения. Скорректированные, с учетом ДОТ, формы диагностических процедур согласуются с классными руководителями.

5.3.1. Допускается для мониторинга личностного развития использовать продукты ЭО, если они представляют собой онлайн-симуляции/ тренажеры социальной активности обучающихся и способствуют развитию у обучающихся глобальных компетенций.

5.3.2. Результаты мониторинга личностного развития обучающихся обрабатываются в оперативно принятом порядке; соответствующие документы используются для оценки эффективности Программы воспитания, в т.ч. организованного в условиях дистанционного режима онлайн-досуга обучающихся.

Раздел 6. Обязанности и права участников образовательных отношений в условиях перехода на дистанционный режим обучения

6.1. Образовательная организация обязана

6.1.1. обеспечить реализацию образовательных программ в полном объеме, включая организацию и проведение промежуточной аттестации обучающихся.

6.1.2. формировать внутренние регламенты учета посещаемости обучающимися учебных занятий, организованных с использованием ЭО и ДОТ; своевременно (не позднее пяти рабочих дней до их фактического применения), доводить соответствующую информацию до всех участников образовательных отношений;

6.1.3. корректировать должностной функционал педагогов-предметников, классных руководителей и прочих работников, привлекаемых к реализации ООП в условиях дистанционного режима обучения, в объеме, необходимом для обеспечения гарантий обучающихся на получение образования согласно договору приема/ перевода в образовательную организацию;

6.1.4. требовать от педагогов-предметников, привлекаемых к реализации ООП в условиях дистанционного режима обучения, необходимых профессиональных усилий по сохранению эмоционального благополучия обучающихся, испытывающих дискомфорт в ситуации растущего объема ДОТ и сниженного живого взаимодействия с одноклассниками и педагогами;

6.1.5. предоставлять обучающимся возможность осваивать отдельные тематические разделы рабочей программы по предмету и (или) курсу учебного плана самостоятельно, с использованием рекомендованных педагогом продуктов/ сервисов ЭО и при условии последующего прохождения промежуточной аттестации в установленном порядке и формах;

6.1.6. предоставлять обучающимся право на учет результатов, полученных обучающимися с использованием рекомендованных педагогом продуктов ЭО в ходе текущего контроля;

6.1.7. предпринять все возможные меры, чтобы переход на дистанционный режим обучения не снизил показателей успеваемости обучающихся;

6.1.8. защищать персональные данные педагогов, обучающихся и их родителей в процессе их получения и обработки для целей дистанционного режима обучения.

6.1.9 проводить итоговую аттестацию с применением ЭО и ДОТ или принять решение о переносе сроков итоговой аттестации в случае, если длительный период дистанционного обучения накладывается на плановые сроки итоговой аттестации.

6.2. Образовательная организация имеет право:

6.2.1. использовать для выполнения обязательств по п. 6.1.1 как ресурсы собственной среды дистанционного обучения, так и заключать договоры на использование соответствующих ресурсов сторонней организации, находящейся в юрисдикции РФ и предоставляющей цифровые образовательные услуги с учетом действующего законодательства в системе образования;

6.2.2. ставить на внутришкольный учет семьи обучающихся, испытывающих трудности в предоставлении своим детям минимальных условий удаленного освоения ими ООП; оказывать посильную, не противоречащую нормам этики и официальным регламентам взаимодействия с родителями, помощь;

6.2.3. принимать, согласно правилам внутреннего распорядка обучающихся, меры дисциплинарного воздействия в отношении обучающихся, игнорирующих требования/рекомендации педагогов и (или) пропускающих учебные онлайн-мероприятия без уважительной причины;

6.2.4. делать информационные рассылки и оповещения в коллективных родительских чатах в период с 08:00 до 20:00 по московскому времени, чтобы дать возможность оперативно ознакомиться и среагировать на информацию.

6.3. Обучающиеся обязаны:

6.3.1. добросовестно выполнять свои учебные обязательства по освоению ООП, включая участие во всех предусмотренных расписанием дистанционного режима обучения учебных мероприятиях, выполнение рекомендованных педагогом самостоятельных онлайн-работ, прохождение онлайн-процедур текущего контроля;

6.3.2. информировать классного руководителя об объективных фактах, препятствующих полноценному пребыванию в технической среде дистанционного обучения; корректно предлагать свои решения и получать конструктивную обратную связь;

6.3.3. проявлять посильную инициативу в поиске и использовании образовательных продуктов ЭО в качестве дополнительного ресурса при самоподготовке;

6.3.4. принимать трудности освоения ООП в дистанционном режиме, стараться быть открытыми к информационной и эмоциональной поддержке одноклассников и педагогов;

6.3.5. находить возможности для развивающего досуга, предпринимать все усилия для сохранения баланса своих интересов и интересов педагогов, учитывать позицию родителей.

6.4. Обучающиеся имеют право:

6.4.1. консультироваться у педагогов и классных руководителей в организационных вопросах дистанционного режима обучения;

6.4.2. использовать образовательные продукты ЭО в качестве дополнительного ресурса при самоподготовке; предъявлять результаты самоподготовки педагогу для зачета в рамках текущего контроля;

6.4.3. обращаться к классному руководителю с обоснованной, опирающейся на конкретные факты, просьбой об индивидуальном графике освоения рабочих программ в рамках общего расписания дистанционных учебных занятий;

6.4.4. получать техническую помощь у уполномоченных технических специалистов Школы, посредством обращений по электронной почте с описанием технической проблемы и (или) звонка по телефону, указанному на сайте Школы.

6.4.5. запрашивать и получать индивидуальные скайп-консультации у педагога-психолога с соблюдением конфиденциальности существа консультации.

Раздел 7. Порядок утверждения и внесения изменений в Положение

7.1. Настоящее Положение согласуется и утверждается на общих основаниях, предусмотренных Уставом Школы.

7.2. Изменения в настоящее Положение вносятся в связи с изменениями федеральных норм применения ЭО и ДОТ в образовательных организациях и (или) на основании оперативной информации, поступившей в процессе обучения в дистанционном режиме и имеющей принципиальное значение для сохранения качества образования в соответствующих условиях.

Рекомендуемая продолжительность урока¹, на котором используются дистанционные образовательные технологии

При использовании электронных средств обучения (ЭСО) с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, для 5-9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски: для детей до 10 лет - 20 минут, старше

10 лет - 30 минут; для компьютера: для детей 1-2 классов – 20 минут, 3-4 классов – 25 минут, 5-9 классов – 30 минут, 10-11 классов – 35 минут.

Примечание. Урок в режиме онлайн-консультации и другие подобные формы работы, когда учащийся работает с полученным от учителя заданием самостоятельно, при этом задает вопросы учителю, а учитель отвечает на эти вопросы и при необходимости делает комментарии, могут быть равны академическому часу, т.к. не требуют фиксации взгляда на экране.

¹ На основе п. 189 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Правила поведения обучающихся во время урока с применением дистанционных образовательных технологий

Нормы поведения на уроках с применением дистанционных образовательных технологий в целом не отличаются от правил, принятых в школе: обучающиеся должны быть тактичными и вежливыми, уважать себя и других, не оскорблять собеседников, общаться грамотно.

1. На онлайн-урок (конференцию) нужно заходить не позднее чем за 5-10 минут до её начала.
2. Соблюдать дресс-код.
3. Если нужно задать вопрос, ответить, то обучающийся поднимает «руку» (в правом нижнем углу - значок поднятой руки).
4. На онлайн-уроке должен быть отключен микрофон; включение только после поднятой «руки» или по просьбе учителя.
5. Во время устного ответа обучающийся обязательно включает камеру и микрофон. В остальное время микрофон должен быть выключен, камеру желательно оставлять включенной.
6. Чат конференции используется для сообщений о технических сложностях и в образовательных целях.
7. На время занятия нужно отключить звук телефона и других устройств, которые могут создать шум.
8. Во время занятий нельзя есть, жевать жевательную резинку.
9. Нельзя находиться в позе «лежа» или «полулежа» во время урока.
10. В случае технического сбоя или разъединения интернет-соединения во время урока необходимо попытаться «вернуться» на урок (если вернуться не получится, то воспользоваться заданием для электронного обучения).

Организация перемен

1. Во время перемен обучающийся не должен взаимодействовать с компьютером и другими гаджетами. Не рекомендуется делать в это время уроки, домашнее задание.
2. Рекомендуется сменить деятельность: сделать гимнастику для глаз или устроить физкультминутку, подышать свежим воздухом, переключиться на другую деятельность.