

## **Правила работы за компьютером для детей**

В соответствии с изменениями № 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81) продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2-х классов – не более 20 минут, для учащихся 3 – 4 классов – не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов – не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов – 35 минут.

Регламентируется и количество занятий с использованием ПК в течение учебного дня: для обучающихся 1-4 классов оно составляет не более 1 урока, для 5-8 классов – 2 урока, для 9-11 классов – 3 урока.

Внеурочные занятия с использованием ПВЭМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся 2-5 классов – не более 60 минут;
- для обучающихся 6 классов и старше – не более 90 минут.

При этом время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 минут для II-V классов и 15 минут для учащихся более старших классов.

Детям до трех лет работать за компьютером и играть в компьютерные игры не рекомендуется.

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- моргать каждые 3-5 секунд;
- выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- по возможности сокращать время работы за компьютером;
- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.