Правила работы за компьютером для детей

Телевизор и компьютер - друзья или враги? Чем именно вреден компьютер? Как долго можно находиться перед включенным телевизором?

Эти и многие другие вопросы волнуют родителей, чьи дети часами смотрят телепередачи или проводят все свое свободное время у компьютера.

Безопасность работы ребенка за компьютером зависит от многих обстоятельств. При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий время безопасной работы может быть весьма продолжительным. И, наоборот, при плохой организации рабочего места даже общепринятые нормы могут быть вредны для здоровья.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»:

-для учеников I-IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут;

-для учеников V-VII классов – 20 минут;

-для учеников VIII-IX классов – 25 минут;

-для старшеклассников X-XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

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

- для обучающихся II-V классов – не более 60 минут;
- для обучающихся VI 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;
- по возможности сокращать время работы за компьютером;
- моргать каждые 3-5 секунд;
- выбрать правильное расстояние (не менее 50 см) до монитора;
- делать 2-3-минутные перерывы при работе за компьютером.