

# Правила работы за компьютером для детей

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 1-2 классов время за компьютером на уроке не должно превышать 20-ти минут, 3-4 классов- не более 25 минут, для учеников 5-6 классов – 30 минут, для учеников 7-11 классов – 25 минут.

Внеучебные занятия 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;
- 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.