

## **Нормы и правила СанПин по работе за компьютером для учащихся**

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;
- V-VII классов – 20 минут;
- VIII-IX классов – 25 минут;

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

Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение учебного дня:

- для обучающихся I - IV классов составляет 1 урок;
- для обучающихся в V - VIII классах - 2 урока;
- для обучающихся в IX - XI классах - 3 урока.

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.