

## Стандарты СанПиН. Актуальные нормы безопасного времени непрерывной работы у экрана

Согласно актуальным санитарным правилам и нормам РФ (СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21), максимальное время **непрерывного** использования персонального компьютера или ноутбука на одном уроке (занятии) строго ограничено по возрастам:

- **1–2 классы (7–8 лет):** не более **20 минут**.
- **3–4 классы (9–10 лет):** не более **25 минут**.
- **5–9 классы (11–15 лет):** не более **30 минут**.
- **10–11 классы (16–17 лет):** не более **35 минут**.



### Общие гигиенические требования к электронным средствам обучения (ЭСО)

Для удобства публикации на сайте, актуальные гигиенические стандарты сведены в общую таблицу:

Параметр	Требование СанПиН	Примечание / Ограничение
Интерактивная доска	До 10 лет — <b>20 мин</b> , старше 10 лет — <b>30 мин</b>	Непрерывное время работы на уроке
Планшеты	1–2 классы — <b>10 мин</b> , 3–4 классы — <b>15 мин</b>	Использование смартфонов для обучения <b>запрещено</b>
Суммарно дома (в день)	До 4 классов — <b>80–90 мин</b> , 5–9 классы — <b>120 мин</b>	Общее безопасное время (учеба + досуг)
Диагональ экрана	Для ПК — от <b>15 дюймов</b> , для планшета — от <b>10,5 дюймов</b>	Меньшие экраны перенапрягают зрение

### Вариант подводки для родителей:

**Важно знать:** Роспотребнадзор и детские офтальмологи напоминают, что детские глаза не приспособлены к долгой статической нагрузке. Если ваш ребенок находится на «дистанте», организуйте учебный процесс так, чтобы сессия непрерывной работы за монитором не превышала официальные государственные стандарты. После каждого такого временного отрезка обязательно делайте перерыв и зрительную гимнастику.

## **Памятка о правилах работы за компьютером для школьника**

1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут.

После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

2. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы.

Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

3. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

4. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

5. Не рекомендуется играть на компьютере перед сном.

6. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня! Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

7. Работу с компьютером рекомендуется чередовать физическими упражнениями и играми.

### **Как правильно сидеть и работать за компьютером:**

1. Отрегулируйте стул таким образом, чтобы вы могли сидеть ровно и комфортно. Ваша спина должна слегка опираться на спинку стула.

2. Чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула таким образом, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.

3. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. При работе на клавиатуре, расположите ее так, чтобы клавиатура была прямо перед вами. При работе с цифрами, расположите клавиатуру так, чтобы панель цифр была перед вашей рабочей рукой. Ваш корпус должен располагаться на расстоянии 20 см от клавиатуры.

4. Ваши локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице.

5. Расположите компьютерную мышку таким образом, чтобы вы могли управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом ваше запястье должно быть расслаблено и направлено вперед. Для удобства вы можете подложить под него специальную эргономическую подушечку.

6. Расположите предметы на своём рабочем столе так, чтобы вы могли

дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые вы не используете, рекомендуется убрать со стола.

7. Распрямите ноги и удобно поставьте их на твердую поверхность (пол или специальную подставку), но не располагайте их согнутыми под стулом.

8. Вытяните руку перед собой: если вы не можете дотянуться до верхнего края экрана кончиками пальцев, подвиньте его ближе к себе.

9. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне ваших глаз. Если вы носите очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым вы обычно читаете книгу в очках.

10. Каждый час поднимайтесь со своего рабочего места на несколько минут и делайте небольшую зарядку, чтобы расслабиться и растянуться.

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Кроме того, многие дети проводят досуг за компьютерными играми. Длительные работа и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние ребенка. Поэтому правильно организованный режим позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня.