

Безопасная работа за компьютером для детей

Требования к организации работы на компьютерах детей различных возрастных групп, к рабочему месту пользователя, к гигиеническим условиям в помещениях изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03):

Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз.

Нормы времени нахождения детей за компьютером:

- Первоклассники – 10 минут.
- Ученики 2-5-х классов – 15 минут;
- 6–7-го – 20 минут;
- 8–9-го – 25 минут;
- 10–11-го - в течение дня разрешается сидеть за компьютером не больше полутора часов.

После 15-20 минут работы за компьютером ребенок должен делать специальную зарядку для глаз.