



ВІДДІЛ ОСВІТИ
АДМІНІСТРАЦІЇ
МІСТА ДЖАНКОЇ
РЕСПУБЛІКИ КРИМ
(ВІДДІЛ ОСВІТИ)

ОТДЕЛ
ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(ОТДЕЛ
ОБРАЗОВАНИЯ)

МААРИФ БОЛЮК
КЪЫРЫМ
ДЖУМХУРИЕТИНИНЪ
ДЖАНКОЇ
ШЕЭР ИДАРЕСИ
(МААРИФ БОЛЮК)

ул. Карла Маркса, 15, г. Джанкой, Республика Крым, 296100 тел./факс: (36564) 3-20-98, 3-10-72
e-mail: dzhanobr@rambler.ru, djankoi.crimea@edu.ru

Памятка №1

О мерах безопасности при работе обучающихся за компьютером

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 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. Общее количество безопасно проводимого за компьютером времени определяется по таблице:

Возраст ребёнка	Время (мин./день)
5 лет	60
6 лет	75
7-9 лет	90
10-12 лет	120
13-14 лет	150
15-16 лет	180

Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

Выбирайте правильную позу. А именно: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.

Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).

Выбирайте для работы за компьютером удобное кресло. Желательно, чтобы это было эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.

Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.

Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором Вы просто блуждаете по Интернету или играете за компьютером, не считается отдыхом.

Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.

Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.