

По данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне её пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечёткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и быть основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, для 5-9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски: для 1-3 классов – 20 минут, для 4-11 классов – 30 минут;
- для интерактивной панели: для 1-3 классов – 10 минут, для 4 класса – 15 минут, для 5-6 классов - 20 минут, а для 7-11 классов – 25 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука: для 1-2 классов – 20 минут, для 3-4 классов – 25 минут, для 5-9 классов - 30 минут, а для 10-11 классов – 35 минут;
- для планшета: для 1-2 классов – 10 минут, для 3-4 классов – 15 минут, для 5-9 классов - 20 минут, а для 10-11 классов – 20 минут.
- Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 80 минут, для 4 класса – 90 минут, для 5-9 классов – 100 минут, для 10-11 классов – 120 минут;
- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 30 минут, для 4 класса – 45 минут, для 5-6 классов - 80 минут, а для 7-11 классов – 100 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;
- для планшета - для 1-2 классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	1-3	4-11	5-6	7-11
для интерактивной доски	20	30		
для интерактивной панели	10	15	20	25
для компьютера и ноутбука	20	25	30	35
для планшета	10	15	20	20



ВАЖНО!

Занятия с использованием ЭСО* в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

*ЭСО – электронные средства обучения.