

## **О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников**

**Роспотребнадзор напоминает, что 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.**



**[Подробнее...](#)**