

**Санитарно-гигиенические  
требования к условиям  
организации работы детей  
с компьютером**

Для занятий детей допустимо использовать лишь такую компьютерную технику, которая имеет санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должна иметь не только вновь приобретенная техника, но и та, которая находится в эксплуатации.



# Помещение

- Должно иметь искусственное и естественное освещение
- Компьютерные классы в цокольных и подвальных помещениях недопустимо
- Для отделки интерьера помещений с компьютерами рекомендуется применять полимерные материалы, на которые имеются гигиенические заключения
- Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием.
- Площадь на одно рабочее место с компьютером должна быть не менее 6 кв.м.

# Размещение рабочие места в компьютерном классе

1. Компьютер лучше расположить так, чтобы свет на экран падал слева
2. Расстановка рабочих столов должна обеспечить расстояние между боковыми поверхностями монитора не менее 1,2м



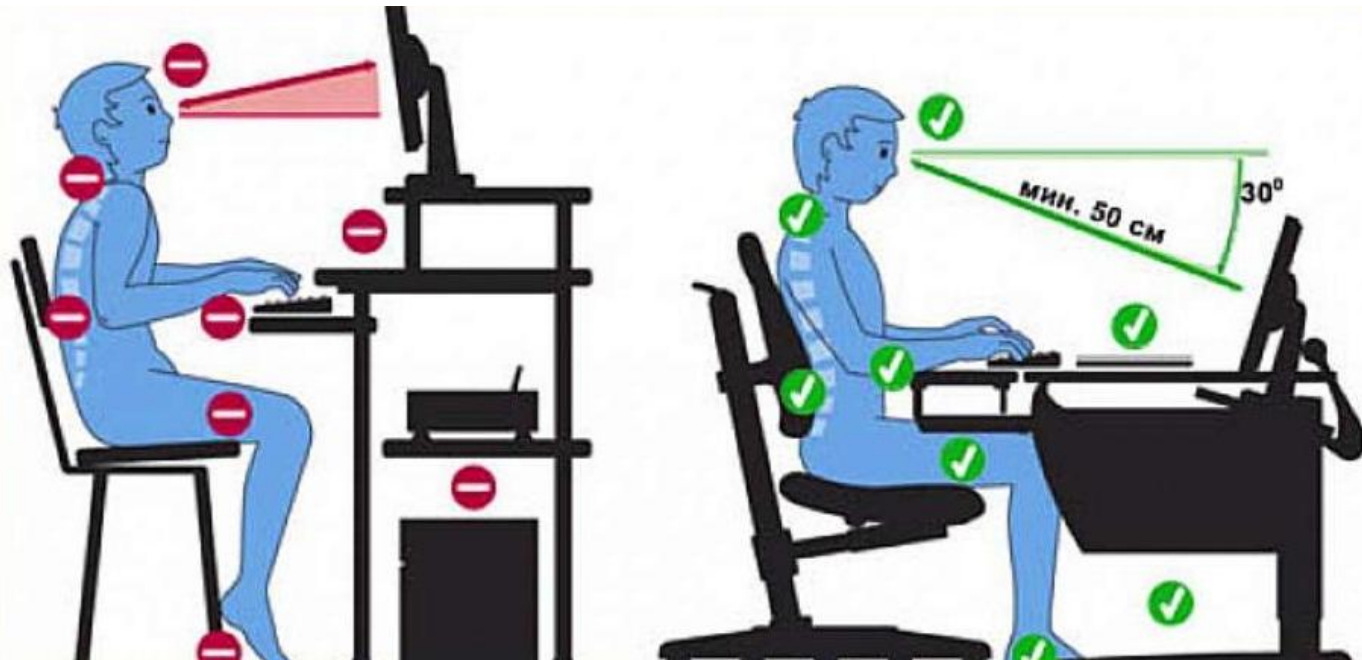
# Мебель

- Подставками для ног
- Размер учебной мебели должен соответствовать росту ребенка
- Освещенность поверхности стола или клавиатуры должна быть не менее 300 лк, а экрана не более 200 лк
- Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см



# Параметры микроклимата в компьютерных классах

- Температура - 19-21 °С, относительная влажность - 55-62%.
- Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно



# Профилактики зрительного и общего утомления на уроках

1. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся должна быть не более 15 минут
2. Упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движений глаз. Для большей привлекательности их можно проводить в игровой форме

