



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
КОМПЬЮТЕР И
ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ



САНИТАРНО-ГИГИЕННЫЕ НОРМЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

К РАБОТЕ С ЭВМ

РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Высота стола и стула должны приниматься в соответствии с ростом учащегося в обуви.
- При наличии высокого стола и стула следует пользоваться подставкой для ног.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

К ПРАВИЛЬНОЙ

ПОСАДКЕ

УЧАЩИХСЯ



сидеть прямо,
НЕ сутулясь

оптимальное расстояние
от глаз до монитора 70 см

уровень глаз
на центре
ВИДЕОМОНИТОРА

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1 КЛАСС - 10 МИНУТ

2-5 КЛАССЫ - 15 МИНУТ

6-7 КЛАССЫ - 20 МИНУТ

8-9 КЛАССЫ - 25 МИНУТ

10-11 КЛАССЫ - 30 МИНУТ

