



# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

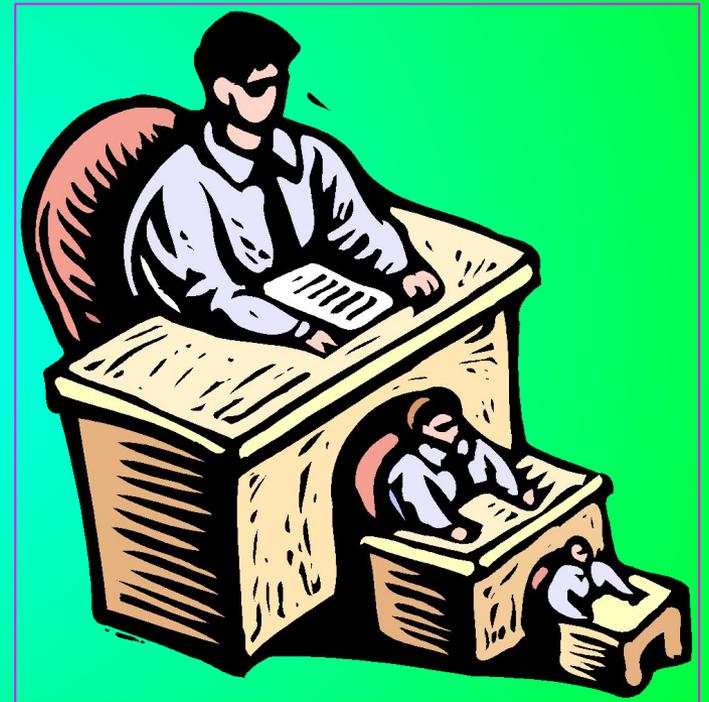


# САНИТАРНО-ГИГИЕННЫЕ НОРМЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

## 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

