**ПАМЯТКА О способах профилактики негативных факторов при работе школьников на персональных компьютерах**

Работа за компьютером не является безвредной, особенно для детского организма. Основными факторами, неблагоприятно влияющими на детский организм,  являются вынужденная поза, нагрузка на глаза, повышенная утомляемость.

Избежать воздействия негативных факторов позволит правильно организованное рабочее место, соблюдение режима и выполнение профилактических мероприятий.

**При организации рабочего места школьника, где используется персональный компьютер,  необходимо соблюсти следующие требования:**

**-** помещение, в котором устанавливается компьютер должно быть обеспечено равномерным искусственным освещением, оконные проемы  оборудованы регулируемыми устройствами типа жалюзи или занавесей;

**-** для внутренней отделки интерьера следует использовать материалы с низким коэффициентом отражения;

**-** рабочий стол необходимо размещать таким образом, чтобы монитор был ориентирован боковой стороной к световым проемам, а естественный свет падал преимущественно слева;

**-** монитор должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60 - 70 см, но не ближе 50 см, при этом линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана;

**-** конструкция монитора должна обеспечивать возможность поворота корпуса, регулирование яркости и контрастности изображения;

**-** конструкция мебели (стола, стула) должна соответствовать росто-возрастным особенностям и обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы.

**Для профилактики нарушений зрения и осанки рекомендуется:**

**-** выполнять упражнения для глаз через каждые 20 - 25 мин;

**-** устраивать перерывы после каждого академического часа занятий длительностью не менее 15 мин., во время которых выполнять физкультурные упражнения;

**Режим работы за компьютером:**

**-** Продолжительность непрерывной работы за персональным компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 1 час.

**-** Внеучебные занятия с использованием персонального компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся  II - V классов - не более 60 мин.; для учащихся  VI классов и старше - не более 90 мин.

**-** Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. для учащихся II - V классов и 15 мин. для учащихся более старших классов.

**Запрещается проводить компьютерные игры перед сном!**

*Управление Роспотребнадзора по Амурской области*