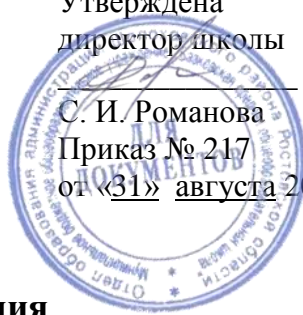


Утверждена  
директор школы

С. И. Романова  
Приказ № 217  
от «31» августа 2018 г.



## **Инструкция при работе на ПЭВМ или ВДТ во время учебных занятий**

**Длительность работы на ПЭВМ или ВДТ во время учебных занятий** при соблюдении гигиенических требований к условиям, организации рабочего места и посадке учащихся определяется возрастом учащихся, временем начала работы, длительностью перемен (перерывов), предшествующих занятиям с ПЭВМ или ВДТ, а также зависит от их конструктивных особенностей.

Непрерывная длительность работы **учащихся 10 – 11 классов** на ПЭВМ или ВДТ при сдвоенных уроках не должна превышать на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором - 20 минут. Интервал между работой на ПЭВМ или ВДТ на первом уроке и на втором должен быть не менее 20 минут, включая перемену, во время которой все учащиеся обязательно должны выходить из класса, а класс должен быть хорошо проветрен в любую погоду.

Для **учащихся 8 – 9 классов** длительность работы на ПЭВМ или ВДТ не должна превышать 25 минут, **6 – 7 классов** – 20 минут, **2 – 5 классов** – 15 минут, **1 классов (6 лет)** – 10 минут.

**Непрерывная длительность работы учащихся с компьютером (согласно изменениям в СанПин от 24.12.2015)**

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

- для учащихся **1-2-х классов** — не более **20 минут**;
- для учащихся **3-4 классов** — не более **25 минут**;
- для учащихся **5-6 классов** — не более **30 минут**;
- для учащихся **7-11 классов** — **35 минут**.

**Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках:**

- в 1-4 классах не должна превышать 5 минут;
- в 5-11 классах — 10 минут.

**Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках:**

- в 1-2 классах составляет не более 25 минут;
- **3-4 классах и старше** — не более **30 минут** при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60-80%, физкультминутки, офтальмотренаж).

С целью профилактики утомления обучающихся **не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.**

Работа на ПЭВМ или ВДТ должна проводиться в свободном ритме и темпе, отвечающем индивидуальным особенностям учащихся.

Для учащихся 8 – 11 классов должен проводиться **комплекс упражнений для глаз** через 15–20 минут работы на ПЭВМ или ВДТ, для остальных классов - после установленной длительности работы. Во время уроков могут выполняться **физкультпаузы** целенаправленного действия.

Пренебрегать выполнением комплексов упражнений для глаз, физкультминутками и физкультпаузами не следует, так как их проведение улучшает функциональное состояние зрительного анализатора, центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма, способствует ликвидации застойных явлений в нижней половине тела и ног, образующихся при работе в положении сидя, улучшает кровоснабжение мозга.

**Занятия в кружках** с использованием ПЭВМ или ВДТ должны проводиться не чаще двух раз в неделю, общей продолжительностью: для учащихся **2 – 5 классов ( 7-10 лет)** не более 60 минут; для учащихся **6 классов и старше** – до 90 минут.

Недопустимо отводить время всего занятия в кружке для проведения компьютерных игр с навязанным ритмом. Разрешается проводить их в конце занятия длительностью до 10 минут для учащихся 2 – 5 классов и до 15 минут - для более старших учащихся.