Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Уколовская основная общеобразовательная школа»**

Губкинского района Белгородской области

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ  Приказ №  от «01» сентября 2012г.  директор МБОУ «Уколовская основная  общеобразовательная школа»  Губкинского района Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_ Уколова Е.Н. | РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета  МБОУ «Уколовская основная  общеобразовательная школа»  Губкинского района Белгородской области  Протокол № 1  от «31» августа 2012 г. |

**ИНСТРУКЦИЯ № 59**

**гигиенические требования к использованию**

**персональных компьютеров (ПК) в начальной школе**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**
   1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с требованиями санитарного законодательства ([СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы](http://www.nntu.sci-nnov.ru/RUS/zakon/normativ/sanpin222241340-03.htm" \t "_blank)»).
   2. Для занятий обучающихся (воспитанников) допустимо использовать исключительно компьютерную технику, имеющую санитарно-эпидемиологическое заключение о ее безопасности для здоровья детей. Санитарно-эпидемиологическое заключение должна иметь как вновь приобретенная техника, так и находящаяся в эксплуатации.
   3. Помещение, где эксплуатируются компьютеры, должно иметь искусственное и естественное освещение. Поверхность пола должна быть удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическим покрытием.
   4. Важным элементом является гигиенически грамотное размещение рабочих мест в компьютерном классе. Компьютер лучше расположить таким образом, чтобы свет на экран падал слева. Занятия должны проходиться в хорошо освещенном помещении.
   5. Для уменьшения зрительного напряжения необходимо следить за тем, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным, а также исключать возможность засветки экрана. При работе с текстовой информацией предпочтение следует отдавать позитивному контрасту: темные знаки на светлом фоне.
   6. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок.
   7. Параметры микроклимата в дисплейных классах не должны откланяться более чем на 5% от оптимальных (температура – 19 – 21°С, относительная влажность – 55 – 62%). Перед началом учебных занятий и после каждого академического часа компьютерные классы должны быть проветрены, что обеспечит улучшение качественного состава воздуха. Влажную уборку в компьютерных классах следует проводить ежедневно.
   8. Организация работы детей с компьютером начинается с обучения правилам безопасного пользования, которые должны соблюдаться как в школе, так и дома.
   9. В целях профилактики зрительного и общего утомления на уроках необходимо соблюдать оптимальную продолжительность непрерывных занятий с компьютером (для учащихся 2 – 4 классов должна быть не более 15 минут). Рекомендуется проводить комплекс 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).
2. **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ**
   1. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение. Проведение гимнастики для глаз желательно сопровождать проведением физкультминутки.
   2. Занятия в кружках с использованием ПК следует организовывать не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе. Это время следует отводить для отдыха и приема пищи.
   3. Для учащихся начальной школы занятия в кружках с использованием компьютерной техники должны проводиться не чаще двух раз в неделю. Продолжительность одного занятия – не более 60 минут. После 10 – 15 минут непрерывных занятий за ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.
   4. Несомненно, что утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции. Поэтому не следует отводить для проведения такого рода игр время всего занятия. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Поэтому для учащихся этого возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия длительностью не более 10 минут.
3. **ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ**
   1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
   2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
   3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 – 4 раза.
   4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

Ознакомлены: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_