**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**
**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Тюменской области**

**(Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Тюменской области в Бердюжском,
Казанском, Сладковском районах)**

Больничная ул., д.2, с. Казанское,
Казанский район, Тюменская область, 627420
Тел./факс (34553) 4-19-08
E-mail: ter-kazanskoe@rpn72.ru
http://www.72.rospotrebnadzor.ru

15.03.2021 № 09.4-15/393

Заведующему отделом образования
администрации Сладковского
муниципального района
Е.В. Федотову

адрес эл.почты:
ronoslad@mail.ru

Уважаемый Евгений Васильевич!

Направляем Вам для сведения и использования в работе рекомендации Роспотребнадзора по работе с гаджетами для школьников 1-11 классов.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

И.о.начальника отдела С.В. Петровских

О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников

11.03.2021 г.

Роспотребнадзор напоминает, что по данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне её пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечёткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и быть основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4- х классов – 10 минут, для 5-9- х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 20 минут, для 4-11 классов – 30 минут;

- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 10 минут, для 4 класса – 15 минут, для 5-6 классов - 20 минут, а для 7-11 классов – 25 минут;

- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 20 минут, для 3-4 классов – 25 минут, для 5-9 классов - 30 минут, а для 10-11 классов – 35 минут;

- для планшета - для 1-2 классов – 10 минут, для 3-4 классов – 15 минут, для 5-9 классов - 20 минут, а для 10-11 классов – 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 80 минут, для 4 класса – 90 минут, для 5-9 классов – 100 минут, для 10-11 классов – 120 минут;

- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 30 минут, для 4 класса – 45 минут, для 5-6 классов - 80 минут, а для 7-11 классов – 100 минут;

- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;

- для планшета - для 1-2 классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

● класс	◍ время (минуты)			
для интерактивной доски	1-3	4-11		
	20	30		
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	10	15	20	25
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
	20	25	30	35
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	10	15	20	20

СУММАРНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* В ШКОЛЕ И ДОМА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

● класс	◍ время (минуты)			
для интерактивной доски	1-3	4	5-9	10-11
	80	90	100	120
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	30	45	80	100
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
	120	140	180	240
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	110	135	180	230

*ЭСО – электронные средства обучения.

ВАЖНО!

Занятия с использованием ЭСО* в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

© « Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека» 2021

Почтовый адрес:
Вадковский переулок дом 18, строение 5 и 7
г. Москва, 127994
Контакты

Телефон для справок:
8 (499) 973-26-90
Электронная почта