**Статья: «Рекомендации по обращению с гаджетами для детей дошкольного и школьного возраста».**

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. *При высокой нагрузке на орган зрения* появляются **жалобы** на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечёткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головная боль. Родителей должно насторожить появление этих симптомов у детей и стать основанием для обращения за медицинской консультацией.

**Для профилактики повышенной нагрузки на орган зрения рекомендуется:**

* рационально дозировать время работы с электронными средствами обучения и гаджетами,
* ежедневно выполнять гимнастику для глаз,
* оборудовать рабочее место 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 электронных систем обучения (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.**

Врач по общей гигиене И.В. Петрова