

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО МОСКВЕ

от 7 сентября 2021 года

О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников

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.

По материалам Федеральной службы.



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗСО\* НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:**

	● класс	● время (минуты)		
для интерактивной доски	1-3	4-11		
	20	30		
для интерактивной панелли	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 ЗСО\* 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 панелли	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

\*ЗСО – электронные средства обучения.

**ВАЖНО!**

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

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)