

Цифровая среда

Бабикова Анастасия Сергеевна

Врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья детей
и подростков

Вредные факторы от компьютера (физические факторы)

- Источник электро-магнитного излучения
- Шум
- Изменение ионного состава воздуха
- Источник радиочастотного загрязнения

Преимущества ЭОС

- свободный доступ к разнообразным информационным ресурсам
- дистанционность
- мобильность
- интерактивность

Негативные последствия для здоровья

- интенсификация и формализация интеллектуальной деятельности учащихся
- увеличение нервной и зрительной нагрузки
- психологический и зрительный дискомфорт
- малоподвижность

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

класс	Просмотр статических изображений на экранах и учебных досках	Просмотр телепередач	Работа с изображением на индивидуальном компьютере	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	10
3-4	15	20	15	15
5-7	20	25	20	20
8-11	25	30	25	25

Рекомендации

- Расположение точки WiFi должно быть на расстоянии не менее 5 м от рабочего места ученика.
- Планшет размещают на столе на подставке под углом 30 градусов, расстояние от экрана до глаз ученика не менее 50см.
- Необходимо исключить работу с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках, лежа и тому подобное.

Режим занятий должен строиться по графику

- «один к трем» для возрастов от 6 до 8 лет (на каждые 10 минут работы 30 минут отдыха)
- «один к двум» для возрастов старше 8 и до 12 лет (на каждые 10 минут работы – 20 минут отдыха)
- Детям в возрасте 12 лет и до 15 лет «один к двум» (на каждые 30 минут работы – 60 минут отдыха)
- «один к одному» для детей старше 15 лет и до 18 лет (на каждые 45 минут работы – 45 минут отдыха).
- Суммарная продолжительность всех видов экранной деятельности для детей этой возрастной группы, включая просмотр телевизора, не должна превышать 3,5–4 часов в день.