

# **Здоровье сберегающие технологии в интернеткабинете**

**Рыжова Т.М.**

**ГУ РМЭ «Савинский детский дом-  
интернат для умственно-отсталых детей»**

## СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

- санитарно-эпидемиологическое заключение на компьютерную технику о её безопасности для здоровья детей.
- гигиеническое заключение на краску «Акромар», которой отделан кабинет подтверждающее её безопасность для здоровья детей.
- Освещенность поверхности стола или клавиатуры не менее 300 лк, а экрана — не более 200 лк.
- расстояние от глаз до экрана компьютера не менее 50 см
- оптимальные параметры микроклимата следующие: температура — 19-21° С, относительная влажность — 55-62%.
- ежедневная влажная уборка кабинета
- проветривание каждый час

# Стенд по технике безопасности



# Компьютеры расположены по периметру помещения.



Расстановка рабочих столов обеспечивает расстояние между боковыми поверхностями мониторов не менее 1,2 м.

**Размеры учебной мебели (стол и стул) должны соответствовать росту ребенка: ноги и спина (а еще лучше и предплечья должны иметь опору), а линия взора должна приходиться в центре экрана или немного выше.**



# Рекомендации для понижения зрительного и общего утомления

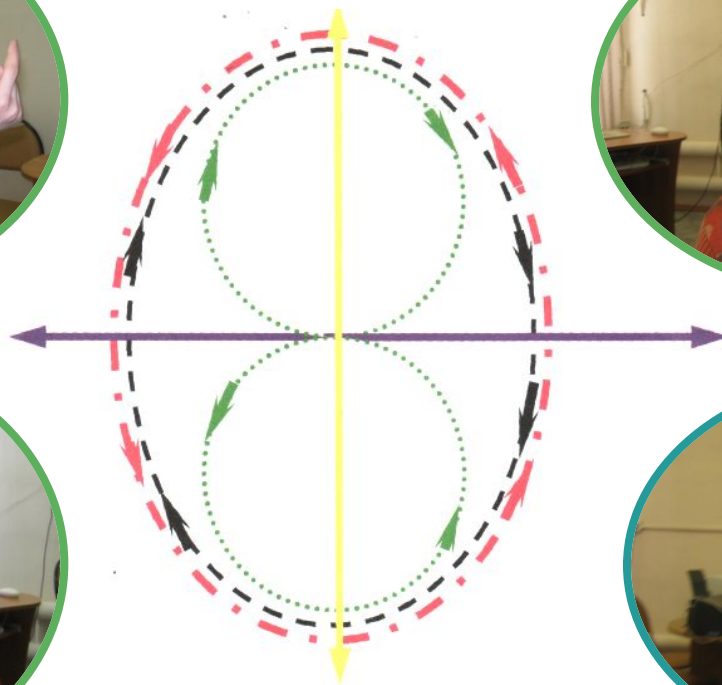
- занятия 2 раза в неделю по 30 мин. ,не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий, после отдыха и приема пищи
- оптимальная продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей 9-12 лет должна быть не более 15 мин, для детей – 12-16 лет- 20 мин.
- После 10-15 мин непрерывных занятий за ПК делаем перерыв для проведения физкультминутки для снятия статического напряжения и комплекса упражнений для глаз, которые выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движений глаз.
- пальчиковая гимнастика

# Разминка





# Гимнастика для глаз





# Пальчиковая гимнастика





! **Спасибо за внимание!**