

Правила просмотра телевизора детьми

Для показа диафильмов используют стандартные проекторы и экраны с коэффициентом отражения 0,8. Высота подвеса экрана над полом должна быть не менее 1 м и не более 1,3 м. Показ диафильмов непосредственно на стене не допускается. Соотношение расстояния проектора от экрана и расстояния зрителей первого ряда от экрана представлено в таблице 2.

Таблица 2

Требования к организации просмотра диафильмов

Расстояние проектора от экрана (м)	Ширина экранного изображения (м)	Расстояние 1-го ряда от экрана (м)
4,0	1,2	2,4
3,5	1,0	2,1
3,0	0,9	1,8
2,5	0,75	1,5
2,0	0,6	1,2

6.12. Для просмотра телевизионных передач и видеофильмов используют телевизоры с размером экрана по диагонали 59 - 69 см. Высота их установки должна составлять 1 - 1,3 м. При просмотре телепередач детей располагают на расстоянии не ближе 2 - 3 м и не дальше 5 - 5,5 м от экрана. Стулья устанавливают в 4 - 5 рядов (из расчета на одну группу); расстояние между рядами стульев должно быть 0,5 - 0,6 м. Детей рассаживают с учетом их роста.

12.20. Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах - не более 20 мин., в старшей и подготовительной - не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

12.21. *Непосредственно образовательную деятельность с использованием компьютеров для детей 5 - 7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После работы с компьютером с детьми проводят гимнастику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6 - 7 лет - 15 минут. Для детей, имеющих хроническую патологию, частоболеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2 недель*

продолжительность непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютера должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет - до 10 мин.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей. Непосредственно образовательную деятельность с использованием детьми с компьютеров проводят в присутствии педагога или воспитателя (методиста).

Рекомендации по соблюдению санитарно-гигиенических норм при использовании средств мультимедиа в образовательном процессе.

Исследования воздействий учебных занятий с использованием аудиовизуальных средств, в т. ч. персонального компьютера, на работоспособность и функциональное состояние организма детей школьного и дошкольного возраста показали, что для оптимального восприятия материала и обеспечения здоровьесберегающих условий в процессе занятий большое значение имеют следующие факторы:

- длительность и частота демонстрации экранных средств мультимедиа
- продуманность системы использования средств мультимедиа на разных этапах урока
- выполнение требований к режиму использования компьютеров на уроках и во внеурочное время.

Допустимая продолжительность демонстрации экранных пособий:

Класс	Максимальная длительность в минутах
I - II	7-15 минут
III - IV	15 -20 минут
V - VII	20 -25 минут
VIII - XI	20 -25 минут

Более длительное использование экранных средств вызывает утомление и неэффективно.

При составлении расписания необходимо предусмотреть, чтобы уроки (занятия) с использованием средств мультимедиа не шли один за другим или не ставились вслед за теми дисциплинами, которые связаны со значительным напряжением (уроками искусства, черчения, труда), потому, что у учащихся после уроков с применением экранных пособий значительно снижаются работоспособность, учебная активность.

Общая продолжительность работы школьника на компьютере в течение дня должна быть не более: 7-10 минут – для дошкольников; 45 минут для

детей 8-10 лет; 1 час 30 минут для детей 11-13 лет; 2 часа 15 минут для детей 14 -16 лет.

Согласно санитарным нормам и правилам длительность работы педагогов в кабинетах информатики (в классах, оборудованных персональной компьютерной техникой) не должна превышать 4-х часов. (Для инженеров, обслуживающих рабочий процесс, продолжительность не должна превышать 6 часов.)

В соответствии с санитарными нормами определяются следующие требования к качеству изображения:

нормативный размер изображения для классного помещения рассчитывается по формуле: $H = L : 5$, где H – ширина изображения, L – длина класса в метрах;

· расстояние от центра экрана до пола составляет: в кабинетах начальных классов 1,1 – 1,5 м; в кабинетах 5-11 кл. – 1,5м; в актовом зале, как правило – 2 м.

Признаки компьютерной усталости

1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.
2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.
3. "Утомленная" поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.
4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

