**Гигиенические требования к организации работы на компьютере**

1.  Самые жесткие требования необходимо предъявлять к монитору. Монитор должен соответствовать международным стандартам безопасности. На современном этапе лучшими по безопасности признаются мониторы на жидких кристаллах. В связи с этим желательно, чтобы дети (особенно дошкольники) пользовались компьютером, оснащенным именно таким монитором.

2.  Сам компьютер (системный блок) должен быть не ранее 1997года выпуска, что соответствует уровню Pentium 2. Компьютеры предыдущего поколения не обладают современными техническими возможностями и не поддерживают современное программное обеспечение.

3.  Важную роль в уменьшении физической нагрузки на ребенка при работе с компьютером является правильно подобранная мебель, соответствующая возрасту и росту ребенка.

4.  Компьютер должен устанавливаться в хорошо проветриваемом помещении, где регулярно проводится влажная уборка.

5.  Комната должна иметь хорошее, равномерное освещение, не допускающее бликов на экране монитора.

6.  Для ребенка 6 лет максимальный предел одноразовой работы на компьютере – 10 – 15минут. При этом периодичность занятий с одним ребенком должна быть не более 2раза в неделю. (Хотя родители часто рады тому, что ребенок сидит часами за компьютером и их не отвлекает.)

7. На одно компьютерное место приходится 6 кв. метров площади помещения.

Высота одноместного стола для занятий с ПЭВМ и ВДТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рост учащихся или студентов в обуви, см | Высота над полом, мм | |
| поверхность стола | пространство для ног, не менее |
| 116-130 | 520 | 400 |
| 131-145 | 580 | 520 |
| 146-160 | 640 | 580 |
| 161-175 | 700 | 640 |
| выше 175 | 760 | 700 |

Размеры стула для детей дошкольного возраста для занятий с ПЭВМ или ВДТ

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры стула | Размеры, не менее, мм |
| Высота сиденья над полом | 260 |
| Ширина сиденья | 250 |
| Глубина сиденья | 260 |
| Высота нижнего края спинки над сиденьем | 120 |
| Высота верхнего края спинки над сиденьем | 250 |
| Высота прогиба спинки | 160 |
| Радиус изгиба переднего края сиденья | 20-50 |