

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Протокол ПК**  
**от 09.08.2024г. № 10**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**приказом МУДО ЦВР**  
**от 09.08.2024г. № 346**

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ТЕХНИКЕ  
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ЭКРАНОМ  
(ИТБ-102-2024)**

Настоящая инструкция для обучающихся МУДО ЦВР по технике безопасности при работе с экраном разработана с целью предотвращения неблагоприятных ситуаций при использовании экрана, сохранности жизни и здоровья детей. Педагог дополнительного образования, иной педагог или воспитатель знакомит обучающихся МУДО ЦВР с правилами перед соответствующими занятиями в форме бесед.

**Вот несколько рекомендаций для обучающихся на занятиях с экраном:**

1. Длительность непрерывных занятий с монитором для детей 7–10 лет составляет 15 минут, 11–13 лет — 20 минут, 14–15 лет — 25 минут, 16–17 лет — 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз.
2. Комната, в которой обучающийся работает за компьютером, должна быть хорошо освещена. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы.
3. Расстояние от глаз ребёнка до монитора не должно превышать 60 см.
4. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.
5. Не рекомендуется играть на компьютере перед сном.
6. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня. Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7–10 лет и 15 минут для более старших.
7. Работу с компьютером рекомендуется чередовать физическими упражнениями и играми.

**Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка**