

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН 2.2.2./2.4.1340–03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» для учащихся школ:

Нормы использования технических средств обучения на занятиях

Вид Непрерывной деятельности	Время деятельности в зависимости от класса, мин.			
	1–2-й класс	3–4-й класс	5–7-й класс	8–11-й класс
Просмотр статических изображений на экранах отраженного свечения	10	15	20	25
Просмотр телепередач	15	20	25	30
Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	15	20	25	30
Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	15	15	20	25
Прослушивание аудиозаписи	20	20	25	25
Прослушивание аудиозаписи в наушниках	10	15	20	25

Общее время работы за компьютером не должно превышать нормы: в 1–2-м классе — 20 минут, 3–4-м классе — 25 минут, 5–6-м классе — 30 минут, 7–11-м — 35 минут.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора не должна превышать:

для детей 6–10 лет- 15 мин;

для детей 10–13 лет — 20 мин;

старше 13 лет — 25–30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество онлайн занятий в течение дня:

для детей 6–10 лет– 1 занятие;

для детей 10–13 лет — 2 занятия;

старше 13 лет — 3 занятия.