

Выписки
из СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» для учащихся школ и
СанПиН 2.2.2./2.4.1340–03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы»

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более | | | | | |
|--------|---|----------------------|---|---|---------------------------|---------------------------------------|
| | просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения | работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | прослушивание аудиозаписи | прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 1 - 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3 - 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |
| 5 - 7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 |
| 8 - 11 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

- для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут,
- для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут,
- для учащихся 5-6 классов - не более 30 минут,
- для учащихся 7-11 классов - 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 занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет - 1 занятие;
- для детей 10-13 лет - 2 занятия;
- старше 13 лет - 3 занятия.