

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.