

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Допустимая продолжительность использования ТСО на уроке:

Класс	Максимальная длительность в минутах
1-2	не более 20 минут
3-4	не более 25 минут
5-7	не более 30 минут
8-11	не более 35 минут

Возрастные нормы работы за компьютером в течение дня

Для учащихся **1-2-х классов (7-8 лет)** допускается пользование компьютером до 20-30 минут в день.

Для учащихся **3-4-х классов (9-10 лет)** – до 30-40 минут в день.

Нельзя работать за компьютером в вечернее время.

Для учащихся **5-7-х классов (11-13 лет)** допускается пользование компьютером до 60 минут в день, с короткими перерывами через каждые 15 минут и длинным перерывом через 30 минут.

Для учащихся **8-9-х классов (14-15 лет)** допускается пользование компьютером до 1,5 (90 минут) часов в день. С коротким перерывом через 20 минут и длинным перерывом (10-15 минут с выходом из-за компьютера) через каждые 40 минут.

Для учащихся **10-11-х классов (16 лет и старше)** допускается пользование компьютером 2 часа в день с обязательными короткими и длинными перерывами и гимнастикой для глаз и тела.