

Нормы СанПиН работы за компьютером по возрастам

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.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.