Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2  
"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"  
(вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...")  
(Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)

Продолжительность использования ЭСО

Таблица 6.8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Электронные средства обучения | Классы | на уроке, мин, не более | **суммарно в день в школе, мин, не более** | **суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Персональный  компьютер | **6 - 7 лет** | **15** | **20** | **-** |
| **1 - 2 классы** | **20** | **40** | **80** |
| **3 - 4 классы** | **25** | **50** | **90** |
| **5 - 9 классы** | **30** | **60** | **120** |
| **10 - 11 классы, 1 - 2 курс ПОО** | **35** | **70** | **170** |
| Ноутбук | **6 - 7 лет** | **15** | **20** | **-** |
| **1 - 2 классы** | **20** | **40** | **80** |
| **3 - 4 классы** | **25** | **50** | **90** |
| **5 - 9 классы** | **30** | **60** | **120** |
| **10 - 11 классы, 1 - 2 курс ПОО** | **35** | **70** | **170** |

**Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""**

3.5. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения должны соблюдаться следующие требования:

3.5.7. Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°.

3.5.8. Шрифтовое оформление электронных учебных изданий должно соответствовать гигиеническим нормативам.

3.5.9. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам.

3.5.10. При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной. Внутриканальные наушники должны быть предназначены только для индивидуального использования.

3.5.12. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

3.5.13. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

3.5.14. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры, компьютерной мыши необходимо ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.5.15. В помещении, где организовано рабочее место обучающегося с компьютером (ноутбуком) или планшетом, необходимо предусмотреть естественное освещение и искусственное общее и местное на рабочем столе. Источник местного освещения на рабочем месте обучающегося должен располагаться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука) или планшета. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно провертывать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз. Например, вот эту:

