АССОЦИАЦИЯ СИЗ

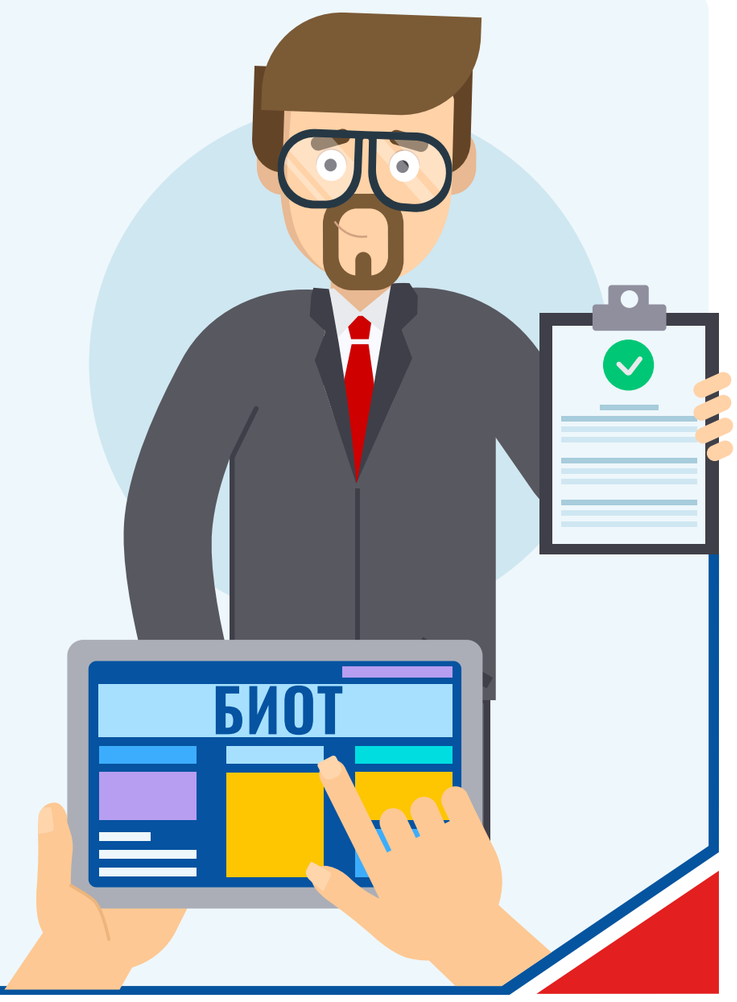
ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Роспотребнадзор:

- **Младшие школьники:** до 2 часов в день за компьютером
- **Старшие школьники:** до 4 часов в день за компьютером

Американская психологическая ассоциация:

- **1,5–5 лет:**
  - разрешен совместный с родителями просмотр контента
  - общее время — не более 1 часа в день



РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Общая продолжительность использования гаджетов на уроке, минуты

тип гаджета \ класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30
Интерактивная панель	10	10	10	15	20	20	25	25	25	25	25
Компьютер и ноутбук	20	20	25	25	30	30	30	30	30	35	35
Планшет	10	10	15	15	20	20	20	20	20	20	20

Суммарная ежедневная продолжительность использования гаджетов, минуты

тип гаджета \ класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска	80	80	80	90	100	100	100	100	100	120	120
Интерактивная панель	30	30	30	45	80	80	100	100	100	100	100
Компьютер и ноутбук	120	120	140	140	180	180	180	180	180	240	240
Планшет	110	110	135	135	180	180	180	180	180	230	230