

# ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

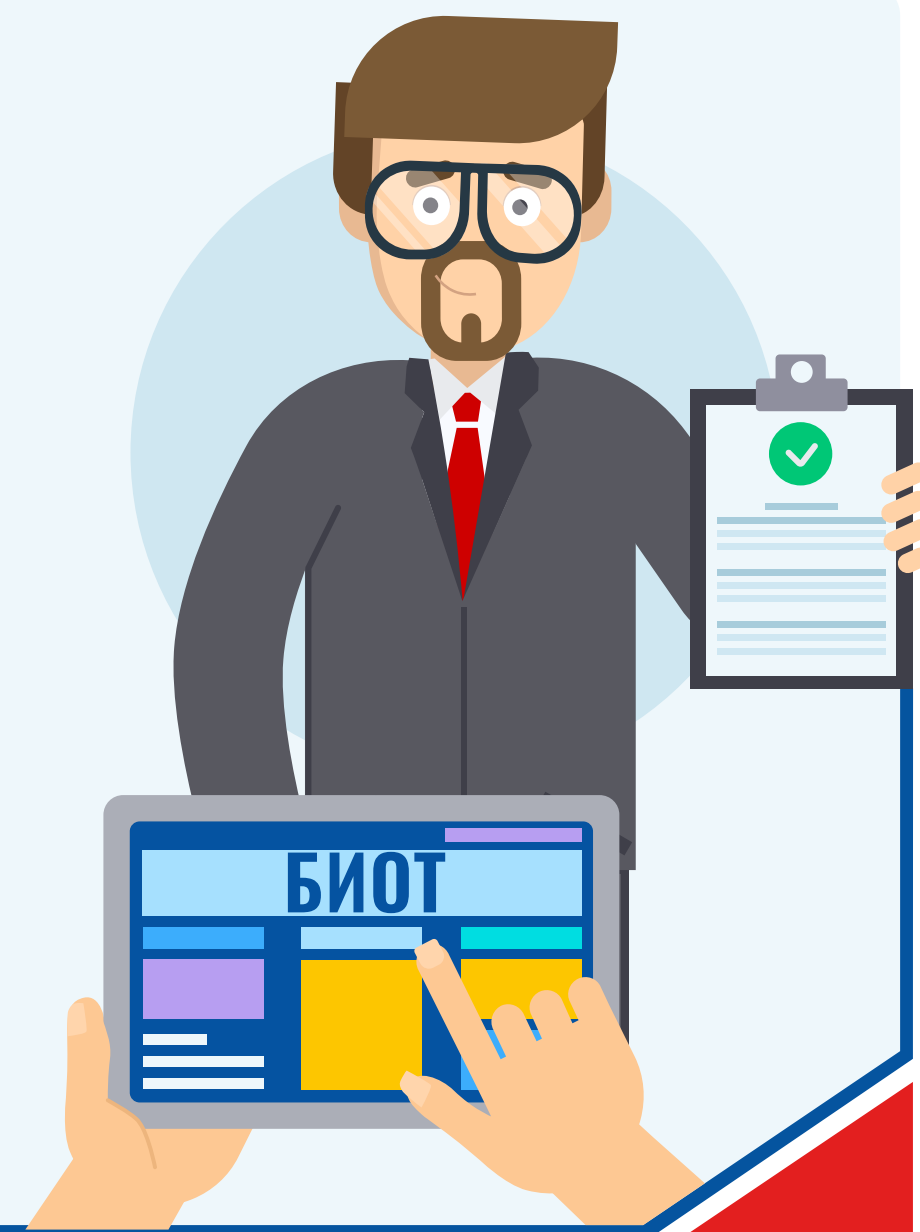
## РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

### 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 |