

ВНИМАНИЕ!!!

В соответствии с санитарными нормами и правилами, время занятий детей за компьютерами не должно превышать:

- 20 минут для 1-2 классов;
- 25 минут для 3-4 классов;
- 30 минут для 5-6 классов;
- 35 минут для 7-11 классов.

При необходимости дальнейшей работы за компьютером, рекомендуется сделать перерыв на 5-10 минут, во время которого выполнить гимнастику для глаз.