ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ РЕБЁНОК У ЭКРАНА?

Суммарная ежедневная продолжительность работы с электронными устройствами, оборудованными экранами (компьютерами, планшетами, смартфонами и пр.)

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2–3 ЛЕТ

Максимально исключить гаджеты.
Заменить экранное время на сенсорную игру с реальными объектами (игрушки, природные элементы)

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2–3 ЛЕТ

не более 20 минут в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3–7 ЛЕТ

не более 1 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

не более 1,5 часа в день

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 11 ДО 16 ЛЕТ

не более 2 часов в день

Согласно Письму Министерства образования и науки РФ от 24.07.2025 № МН-6/2164 «О направлении методических рекомендаций»