Часові межі онлайн-уроків можна варіювати відповідно до предмета та кожної вікової категорії:

* + для учнів 1–2 класів — 10–15 хв;
  + для учнів 3–4 класів — 15–20 хв;
  + для учнів 5–6 класів — 25–30 хв;
  + для учнів 7–8 класів — 30–35 хв;
  + для учнів 9–11 класів — 35–40 хв.

Безперервна робота з екраном ПК має

бути:

* + для учнів 1–4 класів — до 10–15 хв;
  + для учнів 5–6 класів — до 15 хв;
  + для учнів 7–9 класів — до 20 хв;
  + для учнів 10–11 класів на 1-й годині занять — до 25 хвилин, на 2-й годині занять — 20 хв.