

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как дошкольникам пользоваться планшетами безопасно

- 1 Следите за осанкой ребенка.** Планшет должен располагаться на столе. Размеры стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Ребенок не должен сутулиться, класть ногу на ногу, задира́ть голову.
- 2 Установите планшет на уровне глаз ребенка.** Примерно так, чтобы уровень глаз ребенка приходился на центр экрана или 2/3 его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана – 60–70 см. Разместите планшет под углом в 30°.
- 3 Не давайте маленькие планшеты.** Диагональ экрана планшета должна быть не меньше 10,5 дюйма, чтобы не портить зрение. Глаза ребенка не готовы к восприятию мелких деталей. Оптимальный формат – 26,6 дюйма.
- 4 Ограничьте время работы за планшетом.** Не используйте планшеты в возрастных группах до 5 лет. Детям 6–7 лет можно давать планшеты на 10 минут в день.
- 5 Проводите гимнастику для глаз** во время работы за электронными устройствами. Можно сделать короткую гимнастику в течение занятия и выполнить упражнения для глаз после – во время перерыва.
- 6 Контролируйте игры, в которые играет ребенок.** Игры на планшете не должны навязывать темп и быть переполнены острыми ощущениями. Это позволит избежать нарушения сна, агрессивности и повышенной возбудимости.