

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, задирать 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 дюймов, чтобы не портить зрение. Глаза ребенка не готовы к восприятию мелких деталей. Оптимальный формат – 26,6 дюймов.
- 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. Например, 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 у ребенка нарушения сна, агрессивности и повышенной возбудимости.