

## Как дошкольникам безопасно пользоваться планшетами

### 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.

### Установите планшет на уровне глаз ребенка

Установите планшет так, чтобы уровень глаз ребенка приходился на центр экрана или 2/3 его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана – 60–70 см.

### Не давайте маленькие планшеты

Диагональ экрана планшета должна быть не меньше 10 дюймов, чтобы не портить зрение. Глаза ребенка не готовы к восприятию мелких деталей. Использовать для занятий с дошкольниками смартфоны нельзя.

### Ограничьте время работы за планшетом

По рекомендациям ВОЗ детям до 3 лет гаджеты давать нельзя. От 3 до 6 лет – не более 30 минут в день. От 7 до 10 лет – не более одного часа в день.

### Проводите гимнастику для глаз

Во время работы за электронными устройствами проводите с дошкольниками гимнастику для глаз. В течение занятия делать ее надо 2 раза.

### Контролируйте игры, в которые играет ребенок

Игры на планшете не должны навязывать темп и быть переполнены острыми ощущениями. Следите за этим, чтобы исключить у ребенка нарушения сна, агрессивность и расторможенность.