



«КАК ДОШКОЛЬНИКАМ БЕЗОПАСНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЛАНШЕТАМИ»

Из-за пандемии коронавируса и перехода на дистанционное обучение, дошкольники стали активно использовать гаджеты. Чтобы их здоровье от этого не ухудшилось, нужно следить, сколько времени они проводят за планшетом и что на нем делают.

По мнению ученых-врачей из Научного центра здоровья детей, гаджеты могут быть полезны для развития ребенка. Например, развивающие игры на планшетах утомляют детей меньше, чем занятия, которые проходят традиционным способом. Из-за динамической, яркой подачи информации электронные задания активируют нервную систему, повышают работоспособность, мотивируют к обучению. Анимированные картинки снимают напряжение. К тому же, работа с планшетом развивает мелкую моторику. Но чтобы достичь развивающего эффекта, нельзя бесконтрольно разрешать детям сидеть за гаджетами.

Чтобы снять вопросы о том, сколько можно заниматься с дошкольниками на планшетах, как это делать правильно, чтобы не навредить здоровью детей, и какую проводить профилактику – предлагаем вашему вниманию ознакомиться с памяткой «Как дошкольникам безопасно пользоваться планшетами. Требования к использованию планшетов дошкольниками в памятке соответствуют [СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03](#) и рекомендациям Всемирной организации здравоохранения.

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.