

# **Как дошкольнику правильно пользоваться планшетами?**

- 1. Следите за осанкой ребенка**
- 2. Планшет должен располагаться на столе. Размеры стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Ребенок не должен сутулиться, класть ногу на ногу, задирать голову.**
- 3. Установите планшет на уровне глаз ребенка**
- 4. Установите планшет так, чтобы уровень глаз ребенка приходился на центр экрана или  $\frac{2}{3}$  его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана – 60–70 см.**
- 5. Не давайте маленькие планшеты**

# Как дошкольнику правильно пользоваться планшетами?

6. 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.

7. 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.

8. Проводите гимнастику для глаз

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

10. 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.