

## Правила использования компьютеров и гаджетов детьми и взрослыми!!!

- Знакомить ребенка с данными устройствами стоит не ранее **двух** лет
- В раннем возрасте работа должна протекать под контролем родителей
- В 2-3 года можно проводить за гаджетом или компьютером **не более** 15-20 минут в день; в 4-5 лет – **не более** 20-25 минут; в 6-8 лет – **не более часа**; в 9-16 лет – **не более** 2-3 часов
- Расстояние от глаз до дисплея устройства должно составлять 50-70 см
- Яркость дисплея должна быть низкой
- При использовании устройства локти ребенка не должны висеть – необходима опора
- Под компьютерным столом рекомендуется установить подставку для ног, чтобы предотвратить негативное воздействие на них длительного сидения
- При работе с устройством спина ребенка должна быть прямой
- Ребенку дошкольного возраста старайтесь давать гаджет как можно реже. Необходимо объяснять, что данное устройство предназначено для работы, и вместо просмотра мультиков лучше запустить развивающие программы и ролики.