

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.