

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

Работа с родителями по информбезопасности детей

Памятка для родителей

Как дошкольникам пользоваться планшетами безопасно

1. 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.

2. Установите планшет на уровне глаз ребенка. Примерно так, чтобы уровень глаз ребенка приходился на центр экрана или 2/3 его высоты. Оптимальное расстояние от глаз до экрана – 60–70 см. Разместите планшет под углом в 30°.

3. Не давайте маленькие планшеты. Диагональ экрана планшета должна быть не меньше 10,5 дюйма, чтобы не портить зрение. Глаза ребенка не готовы к восприятию мелких деталей. Оптимальный формат – 26,6 дюйма.

4. Ограничьте время работы за планшетом. Не используйте планшеты в возрастных группах до 5 лет. Детям 6–7 лет можно давать планшеты на 10 минут в день.

5. Проводите гимнастику для глаз во время работы за электронными устройствами. Например, можно сделать короткую гимнастику в течение занятия и выполнить упражнения для глаз после – во время перерыва.

6. Контролируйте игры, в которые играет ребенок. Игры на планшете не должны навязывать темп и быть переполнены острыми ощущениями. Это позволит избежать у ребенка нарушения сна, агрессивности и повышенной возбудимости.