



ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ-
ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

ВЪЕД НУН ЦОЦРЗА

Рекомендуемая продолжительность пребывания ребенка у монитора

- дети **4-5** лет — не более **15** минут;
 - **6** лет — **20** минут;
 - **7-9** лет — **30** минут;
 - **10-12** лет — **40** минут;
 - **13-17** лет — **50** минут.



Польза гаджетов

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.



Вред гаджетов для здоровья

1. Нагрузка на зрение.
2. Пониженный тонус мышц.
3. Ущерб для эмоционального развития.



Памятка

1. Помни о времени использования гаджетов детьми

- 4-5 лет — не более 15 минут;

- 6 лет — 20 минут;

- 7-9 лет — 30 минут;

- 10-12 лет — 40 минут;

- 13-14 лет — 50 минут.

2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.

3. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

4. Не пользуйся гаджетами перед сном.

5. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.

6. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!

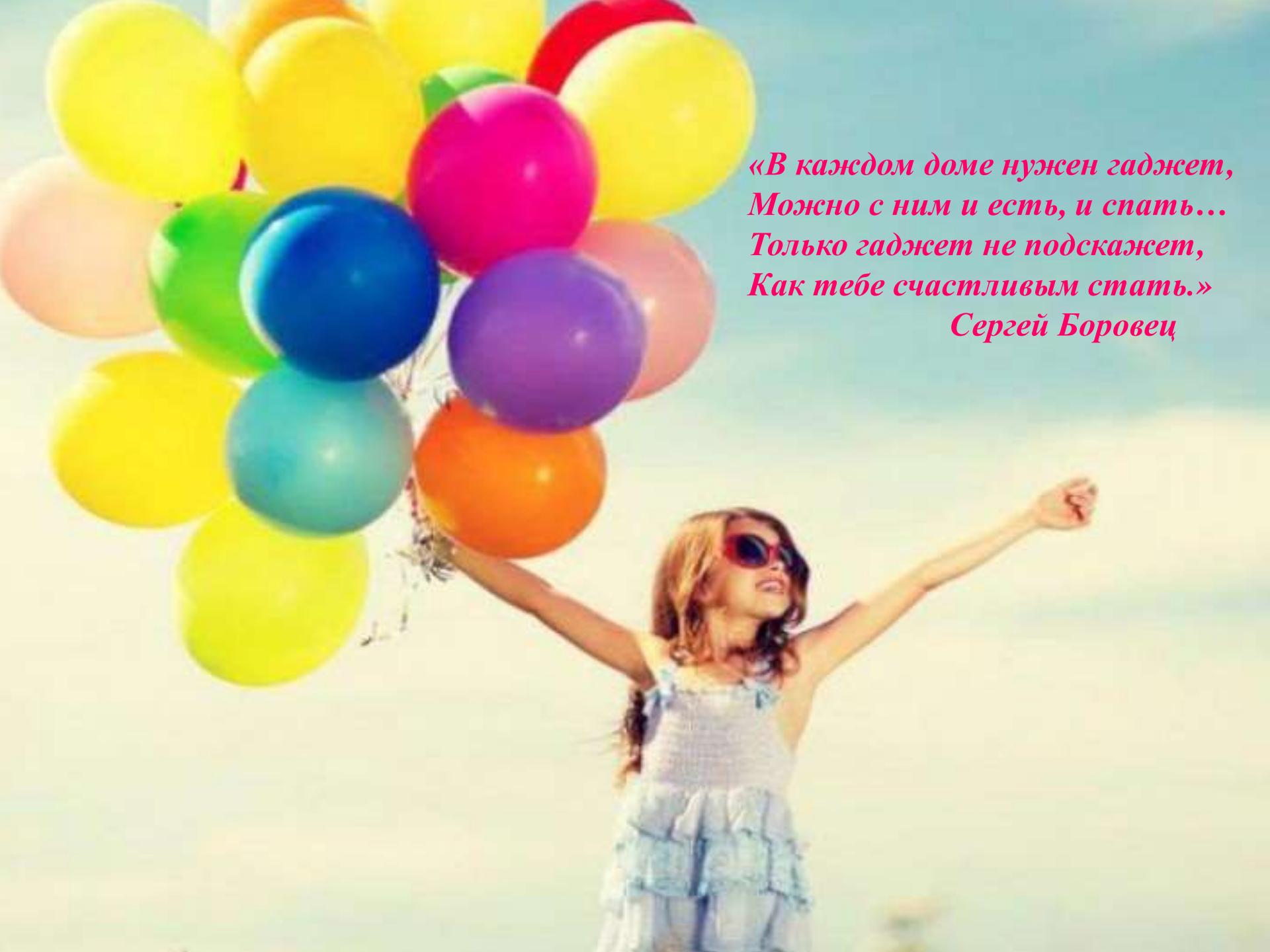
7. Не забудь про обязанности по дому.

Игры воруют время!
Проигранные минуты быстро превращаются в часы, часы складываются в потерянные сутки, недели и месяцы.



Незаметно можно прочно увязнуть в электронных играх и сети интернета, как в паутине гигантского паука, питающегося людьми.





*«В каждом доме нужен гаджет,
Можно с ним и есть, и спать...
Только гаджет не подскажет,
Как тебе счастливым стать.»*

Сергей Боровец