



**ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ-
ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?**

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.**



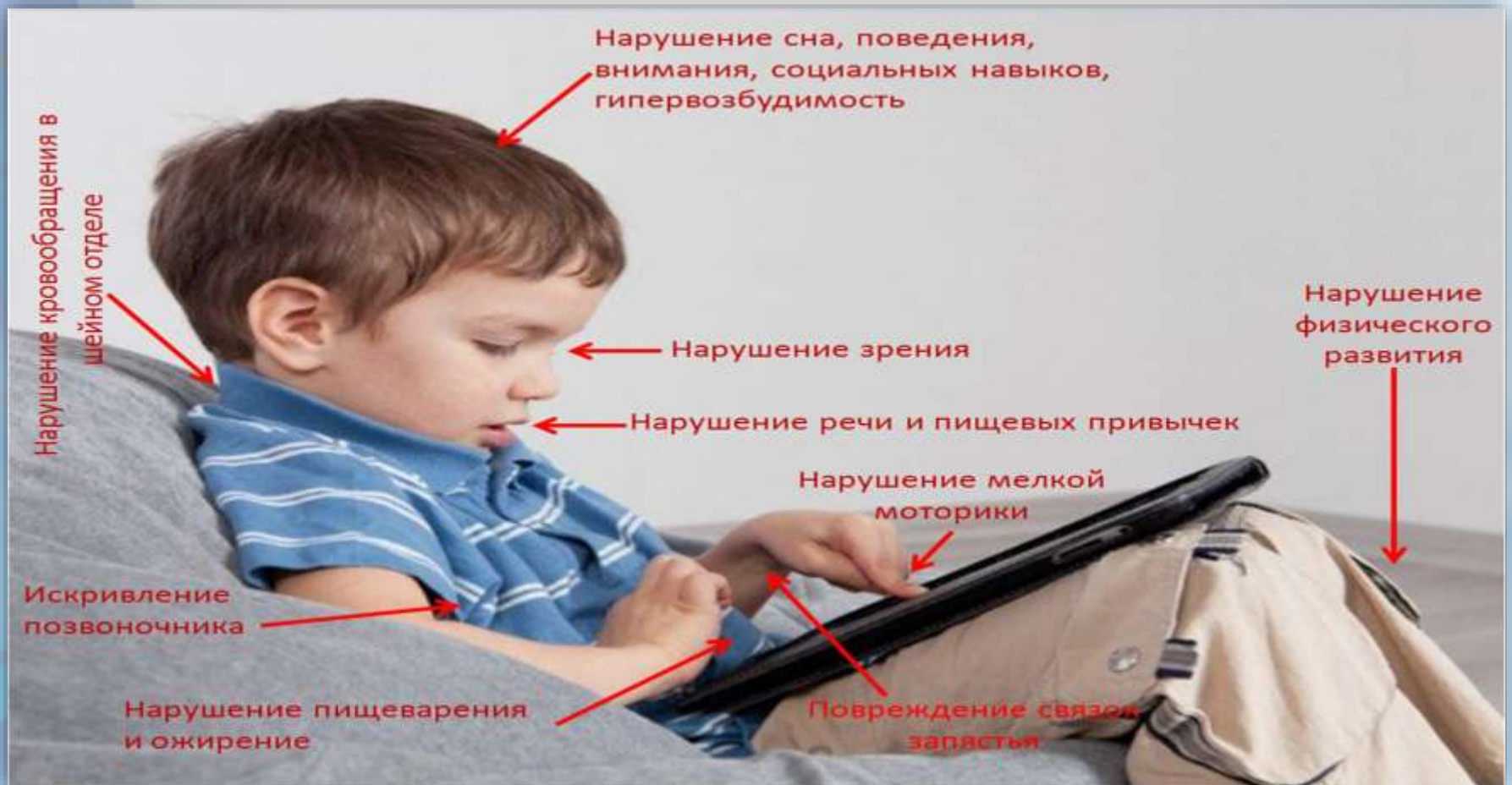
Польза гаджетов

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)!

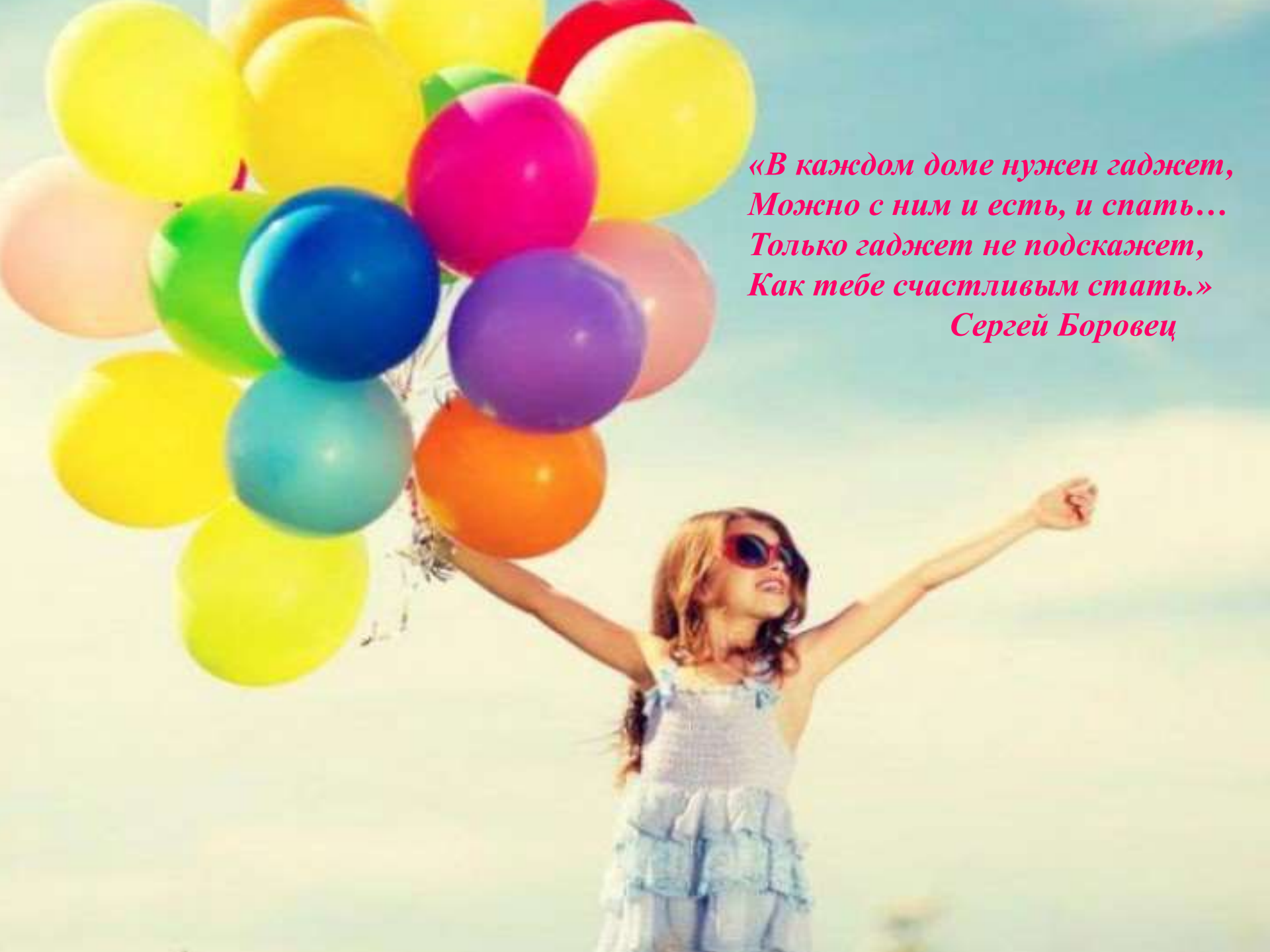
7. Не забудь про обязанности по дому.



**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