

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ

Говоря о безопасности, пусть даже и цифровой, прежде всего, стоит сказать о самом главном – о здоровье ребенка, использующего цифровые устройства. Всемирная организация здравоохранения не могла оставить столь важную часть жизни современного ребенка без внимания и уже давно разработала нормы безопасного использования гаджетов.

❖ **Обратите внимание!** Рассчитывать на то, что ваш ребенок проявит сознательность и будет соблюдать правила использования цифровых устройств без вмешательства старших, весьма опрометчиво.

❖ **Важно знать!**

Место, где ребенок использует устройство, должно быть достаточным образом освещено, изображение на экране должно быть четким, контрастным и не давать бликов. Оптимальное расстояние от глаз до экрана 55-60 см. Между небольшим экраном смартфона и более крупным планшета или компьютера стоит отдавать предпочтение второму.

Согласно требованиям СанПиН, для детей разного возраста предусмотрена разная продолжительность непрерывного взаимодействия с компьютером (Таблица 1).

Возраст	Продолжительность непрерывной работы за компьютером
Дошкольный	7 -10 минут
8-10 лет	45 минут
11 -13 лет	1 час 30 минут
14 -16 лет	2 часа 15 минут

Родителям стоит обратить внимание не только на продолжительность нахождения ребенка за компьютером, но и на признаки так называемой компьютерной усталости, которые могут начаться раньше обозначенного в таблице времени.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ УСТАЛОСТИ У РЕБЕНКА

- ✓ потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т.п.;
- ✓ потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу;
- ✓ «утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола;
- ✓ эмоционально-невротическая реакция: крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

❖ **Обратите внимание!** При наличии хотя бы одного из вышеуказанных признаков следует прекратить работу ребенка за компьютером или сделать длительный перерыв