

«Рекомендации населению по работе с гаджетами для школьников»



Один из главных гигиенических показателей, который необходимо контролировать – это время использования гаджетов детьми.

! Минимальная диагональ ЭСО должна составлять для монитора персонального компьютера и ноутбука - не менее 39,6 см, планшета - 26,6 см.

Чрезмерное использование электронных устройств может привести к различным проблемам у детей, включая снижение концентрации внимания, ухудшение сна и даже физические проблемы, такие как неправильная осанка и сухость глаз.

Суммарная ежедневная продолжительность ЭСО* в школе и дома не должна превышать :

Интерактивная доска	Интерактивная панель	Компьютер и ноутбук	Планшет
<ul style="list-style-type: none">• 1-3 класс – 80 мин• 4 класс – 90 мин• 5-9 класс – 100 мин• 10-11 класс – 120 мин	<ul style="list-style-type: none">• 1-3 класс – 30 мин• 4 класс – 45 мин• 5-9 класс – 80 мин• 7-11 класс – 100 мин	<ul style="list-style-type: none">• 1-2 класс – 120 мин• 3-4 класс – 140 мин• 5-9 класс – 180 мин• 10-11 класс – 240 мин	<ul style="list-style-type: none">• 1-2 класс – 110 мин• 3-4 класс – 135 мин• 5-9 класс – 180 мин• 10-11 класс – 230 мин

Представляем несколько советов, которые помогут предотвратить эти проблемы :

- Создайте зоны без экранов: например, кухня или гостиная, где дети занимаются другими видами деятельности, общаются с семьей или читают книги.
- Стимулируйте физическую активность.
- Учите ребенка альтернативным методам развлечения в свободное от учебы время: они могут играть в настольные игры или заниматься творчеством.
- Час до сна — время тишины, его необходимо использовать для подготовки ко сну, а не проводить за электронными устройствами.
- Будьте примером: Помните, что ваши дети наблюдают за вами и повторяют ваше поведение.

