

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ. 1–3 ГОДА



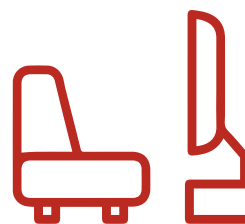


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ГАДЖЕТОВ:

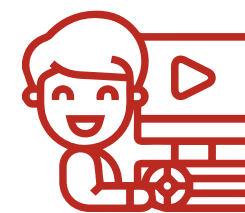
- ✓ не оставляйте детей одних наедине с экранами электронных девайсов надолго, старайтесь участвовать в развивающих играх;
- ✓ длительность непрерывной работы с компьютером или планшетом у детей **до 7 лет** должна составлять **не более 15 минут**;
- ✓ расстояние от экрана телевизора или компьютера должно быть **не менее 50 см, желательно 60–70 см**;
- ✓ расположение экрана должно быть **на уровне глаз или чуть ниже**;
- ✓ освещение в помещении должно быть достаточным, **не стоит** заниматься за компьютером или смотреть телевизор **в темноте**.



не более **15** минут



расстояние
не менее **50** см



расположение
экрана на уровне
глаз или чуть ниже

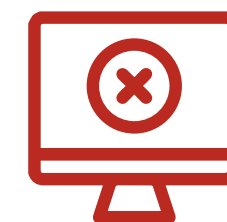


не стоит
использовать
гаджеты в темноте



СМОТРИМ И СЛУШАЕМ ПРАВИЛЬНО:

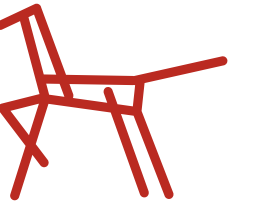
- ☑ ребенку **до 1 года** нежелательно смотреть телевизор и слушать аудиозаписи;
- ☑ в возрасте **от 1 года до 2 лет** малыш может посмотреть вместе с мамой короткий мультфильм, **не более 1-3 минут**, или прослушать песню (комментарии мамы или папы при совместном просмотре и прослушивании являются источником информации для малыша, и, несомненно, дают развивающий эффект);
- ☑ **на третьем году** жизни продолжительность просмотра телевизора и прослушивания аудиозаписей увеличивается – один-два мультфильма **в течение 5-10 минут** с последующим пересказом и обсуждением сюжета (обязательно комментируйте происходящее на экране, объясняйте ребенку смысл поступков и поведение персонажей).



до **1** года
нежелательно

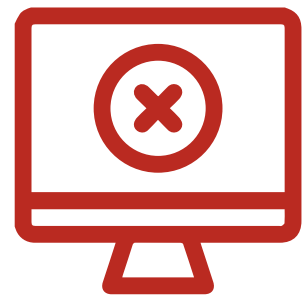
от **1** года до **2** лет
не более **1-3** минут

на **третьем** году
в течение **5-10** минут



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ☒ несколько минут у телевизора для гиперактивного ребенка может быть вариантом отдыха после чрезмерной подвижности;
- ☒ если ребенок занимался творчеством – рисовал, лепил, то чтение книги взрослым вслух в спокойной обстановке лучше восстановит его силы;



- ☒ не устанавливайте телевизор в детской комнате;
- ☒ не стоит включать телевизор в комнате, где играет или занимается ребенок;
- ☒ не развлекайте ребенка компьютером, телевизором или телефоном во время кормления, так можно нанести колоссальный вред не только зрению и нервной системе, но и пищеварительной системе малыша.