РЕБЁНОК И ГАДЖЕТЫ

Серия расскажите детям



Что такое гаджеты?



Гаджеты — это телефон, планшет, компьютер, часы и другие умные устройства. Они помогают нам учиться, общаться и узнавать новое.

Когда гаджетов слишком много



Делай перерыв каждые 30–40 минут

Двигайся, играй и гуляй

Дай глазам отдохнуть от экрана

Если долго сидеть с телефоном или планшетом, могут устать глаза, спина и руки. Поэтому важно делать перерывы и больше двигаться.

ЧЕМ ПОМОГАЮТ ГАДЖЕТЫ?



С помощью гаджетов можно слушать музыку, смотреть познавательные видео, рисовать, читать и заниматься. Главное — пользоваться ими вместе со взрослыми.


Береги глаза
30–40 см
Держи экран не слишком близко и включай хороший свет. Для глаз полезно чаще моргать и смотреть вдаль.

ВРЕМЯ У ЭКРАНА



Проводить у экрана нужно немного времени. После занятий с гаджетом полезно поиграть, погулять и отдохнуть без экрана.


ГАДЖЕТЫ
ПЕРЕД СНОМ
Спокойные сказки
Перед сном лучше убрать телефон и планшет.
Спокойная книга, отдых и сон помогают организму набраться сил.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Сиди прямо, не сутулься и держи спину ровно. Так заниматься с гаджетом будет удобнее и полезнее.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



Не открывай незнакомые ссылки
и ничего не сообщай чужим людям.
Если что-то непонятно,
сразу позови взрослого.


ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА
ОГРАНИЧИВАЙ ВРЕМЯ
ДВИГАЙСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ПЕЙ ВОДУ
ИГРАЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
СПРАШИВАЙ ВЗРОСЛЫХ
Пользуйся гаджетами понемногу, делай перерывы, больше двигайся и не забывай про игры без экрана. Тогда техника будет хорошим помощником.