

# Правила использования гаджетов и компьютера

Суммарная продолжительность всех видов экранной деятельности (смартфон, компьютер, телевизор):

| Возраст         | Продолжительность           | Отдых           |
|-----------------|-----------------------------|-----------------|
| от 6 до 12 лет  | Не более 2 часов в день     | каждые 15 минут |
| от 12 до 18 лет | Не более 3,5-4 часов в день | каждые 30 минут |

Для профилактики зрительного утомления необходимо во время перерыва выполнять гимнастику для глаз, для профилактики общего утомления – разминку (наклоны, повороты, приседания)



## Не используйте смартфон:

- в темноте,
- в транспорте,
- лёжа,
- для образовательных целей (чтение, поиск информации).



**Не рекомендуется использовать гаджеты детям до 6 лет!**



## Как безопасно использовать компьютер?

Необходимо удобное рабочее место за компьютером (ноутбуком) - высота стола и стула должны соответствовать росту.

Основной источник света на рабочем месте должен располагаться сбоку от экрана.

При использовании беспроводной сети расстояние от точки WiFi до рабочего места должно быть не менее 5 метров.

Использовать наушники можно не более часа на громкости не больше 60% от максимальной.

Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см.

