

Памятка для родителей и учителей по использованию электронных устройств (мобильные телефоны, планшеты, персональные компьютеры и т.д.) в образовательном процессе

Электронные устройства, используемые детьми, при неправильном применении могут оказывать негативное влияние на уровень зрения. В современном цифровом мире обойтись без электронных устройств практически не возможно. Главное правило – чередовать использование устройства с отдыхом.

Длительность непрерывного использования электронных устройств при различных видах деятельности указана в таблице ниже:



Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1—2	10	15	15	15	20	10
3—4	15	20	20	15	20	15
5—7	20	25	25	20	25	20
8—11	25	30	30	25	25	25

В перерывах рекомендуется проводить краткую гимнастику для глаз, выучить которую и научиться делать самостоятельно может любой ребёнок:



Гимнастика для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. *Повторять 4 - 5 раз.*
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). *Повторять 4 - 5 раз.*
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. *Повторять 4 - 5 раз.*
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. *Повторять 4 - 5 раз.*
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. *Повторять 1 - 2 раза.*

