

### **Недостатки длительного использования средств ИКТ (планшеты, телефоны, ТВ)**

1. Длительная статическая поза вызывает сильное мышечное напряжение и переутомление.
2. У детей от года до пяти лет интенсивно формируется глазное яблоко. Постоянное изменение размера глаза, его преломляющей силы сказывается на способности четко видеть.
3. Большой объем сенсорно обогащенной информации, призванной заинтересовать и привлечь внимание ребенка вызывает сильное перенапряжение нервной системы
4. Использование ИКТ-средств не может заменить человеческого тепла, внимания, заботы, любви.

ГБДОУ детский сад № 23 Невского района Санкт Петербурга

*Планшеты, смартфоны, детские ноутбуки, «первые компьютеры» стали привычными, удобными, любимыми и доступными игрушками современными детей, начиная с раннего возраста. Новое поколение называет временем z, или «цифровыми детьми».*



## **Правила использования ИКТ для дошкольника**





## Правила

### Соблюдение гигиенических требований:

высокий уровень освещённости, четкое и контрастное изображение на экране, отсутствие бликов (солнечным днем лучше закрывать шторы), оптимальное расстояние глаз до экрана 55-65 см., до ТВ или интерактивной доски – 2 метра, удобная поза.

Не забывайте о том, что в образовательном процессе ДОУ также используются средства ИКТ (планшеты, интерактивная доска, экран с проектором) и учитывайте это дома!

непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов **до 5 лет - не более 20 мин., в 6 – 7 лет - не более 30 мин.** Просмотр телепередач допускается **не чаще 2 раз в день** (в 1ю и 2ю половину дня).



Предпочтение между маленьким экраном (планшет, смартфон) и большим экраном (ТВ, экран) лучше отдать второму. Т.к. ребенок, находящийся на большем расстоянии от монитора (1,5 – 2 м. до ТВ, например) испытывает меньшее зрительное и мышечное напряжение.

После использования ИКТ важно провести зрительную гимнастику и сменить деятельность на физически активную!

Если Ваш ребенок переболел, имеет нарушения зрения, носит очки, то время, проведенное перед монитором или экраном необходимо сокращать **в соответствии с рекомендациями врача или в течении 2 недель после болезни.**