**Как избежать заболеваний глаз при использовании гаджетов**

Основные рекомендации по профилактике нарушений зрения, вызванных электронными устройствами – прогулки на свежем воздухе в светлое время суток, ночной сон в условиях затемнения комнаты, достаточное освещение рабочей поверхности (учебного стола), наличие и естественного, и общего, и местного искусственного освещения.

Не забывайте об осанке и правильном положении ребенка за рабочим столом. Ступни должны полностью стоять на полу, угол сгиба в коленном и тазобедренном суставе должен быть прямым. Источник света для правшей должен располагаться слева, для левшей – справа. Оптимальное расстояние для чтения и письма равно расстоянию от локтя до кончика указательного пальца, когда он касается брови.

Если ребенок носит очки, за компьютером он должен заниматься в очках. При прочих равных условиях, даже если зрение у ребенка корригировано очками, степень зрительного утомления после занятий с цифровыми устройствами у него будет выше.

Просмотр мультфильмов необходимо дозировать и ограничивать. Не показывайте мультфильмы детям младше 3 лет. И обучающий, и развлекательный контент сперва нужно тщательно просмотреть родителю или педагогу, и только после этого можно показывать ребенку. Расстояние до экрана должно быть не менее 2–3 метров. Следите за осанкой ребенка. Контролируйте, чтобы комната была освещена, но свет не падал на экран.

Допустимый лимит экранного времени для дошкольника – не более 20 минут в день. Все это время родитель должен быть рядом с ребенком. Не показывайте ребенку видео во время еды, в транспорте или машине. Прекратите просмотр не позднее, чем за 2 часа до сна, чтобы ребенок смог успокоиться и вовремя уснуть.