

## Тема. Правила безпечної роботи з цифровими ґаджетами

### Очікувані результати навчання:

2 ІФО 2-2.2-6 - погоджується або спростовує факт досягнення результату

2 ІФО 3-2.5-3 - з допомогою інших формулює висновки щодо розв'язання чи нерозв'язання проблеми

2 ІФО 5-4.1-1 дотримується безпечного режиму роботи з цифровими пристроями

2 ІФО 5-4.1-4 дотримується правил безпечної роботи з цифровими пристроями та в мережах

### Прочитай

*ґаджет – цікава технічна новинка у вигляді електронного пристрою*



### Запам'ятай

#### Правила користування ґаджетами

- Залишай ґаджет поза спальнею та не користуйся ним за годину до сну.
- Не використовуй ґаджети, коли йдеш вулицею, переходиш дорогу.
- Проведення часу і спілкування з родиною має відбуватися без використання ґаджетів.
- Не варто ділитися інтимними фото і особистою інформацією через Інтернет
- Стеж, щоб під час гри ґаджет лежав на столі, а не в руках
- Працюй з ґаджетом не більше 20 хв одночасно, всього за добу не більше 2 годин
- Правило "20/20/20" - після кожних 20 хвилин переводь погляд на 20 секунд вдалину на 20 футів (6 метрів)
- Відстань до екрана монітора має бути не менше 40 см, а до екрана телевізора не ближче 4-х довжин діагоналі екрану
- Краще привчити себе читати книгу перед сном, ніж дивитися мультимедію

**Переглянь презентацію за посиланням нижче:**

<https://drive.google.com/file/d/1mYYAnYbsFPeFaUaBHAuTQHlzaAZbe2tT/view>

**Відпочинь та зроби зарядку**

**Джерела**

[Дистосвіта](#)

[На урок](#)