

## Тема. Безпечне поводження з цифровими гаджетами

Очікувані результати навчання:

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

### Пригадай

#### Правила користування гаджетами

- Залишай гаджет поза спальнею та не користуйся ним за годину до сну.
- Не використовуй гаджети, коли йдеш вулицею, переходиш дорогу.
- Проведення часу і спілкування з родиною має відбуватися без використання гаджетів.
- Не варто ділитися інтимними фото і особистою інформацією через Інтернет
- Стеж, щоб під час гри гаджет лежав на столі, а не в руках
- Працюй з гаджетом 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

### Виконай вправу

<https://learningapps.org/22007090>

### Попрацюй у зошиті

Розділ «Інформатика», сторінка 5, вправа 1

### Відпочинь та зроби

зарядку

### Переглянь відео разом з батьками

[https://youtu.be/PiA\\_N\\_uI5R8](https://youtu.be/PiA_N_uI5R8)

