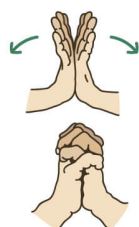
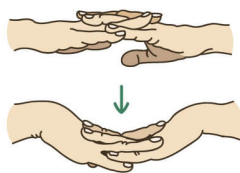


Как безопасно использовать мобильник и гаджеты

- **Храните телефон в заблокированном состоянии**
Если вы потеряете мобильный или его украдут, никто не сможет получить доступ к личной информации. Чтобы повысить безопасность, выберите минимальное время автоматической блокировки. Это также поможет экономить заряд батареи.
- **Подключайтесь к безопасному Wi-Fi**
Рядом со школой или домом могут располагаться небезопасные Wi-Fi-сети. Поэтому всегда проверяйте, к какому Wi-Fi вы подключены. А лучше – выключите функцию автоматического подключения к доступным сетям.
- **Ограничьте время использования мобильного телефона**
Долго фиксировать взгляд на дисплее телефона вредно, в первую очередь, для зрения. А также для позвоночника, мышц и психики. Поэтому старайтесь не проводить много времени в гаджетах с позы «креветки».
- **Соблюдайте гигиену сна**
Минимум за полчаса до сна откладывайте гаджеты. Это правило одинаково важно и для взрослых, и для детей. Яркий экран мобильного приводит к возбуждению нервной системы, а это нарушает цикл «сон–бодрствование».
- **Делайте гимнастику**
Старайтесь регулярно делать гимнастику, разминать плечи, шею и запястья. Это поможет избежать боли в спине и туннельного синдрома. Используйте комплекс на иллюстрации.



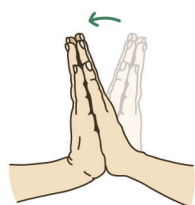
1. Повторить 5 раз



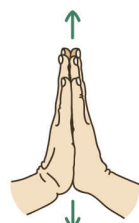
2. Повторить 10 раз



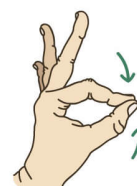
3. Повторить по 5 раз для каждой пары пальцев



4. Повторить по 10 раз на каждую сторону



5. Повторить 10 раз



6. Повторить по 5 раз для каждой руки