✓ РАЗРЕШЕНО ДЛЯ КОПИРОВАНИЯ • УМНАЯ ТЕТРАДЬ (1–4 КЛАСС) • ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛАНК А4

Семейный договор и трекер гаджетов (СанПиН)

Официальные лимиты СанПиН 1.2.3685-21 и чек-лист вечерних ритуалов на 7 дней недели



Ученик(ца): _____ **Класс:** _____ **Дата: «___» _____ 202__ г.**

📱 Безопасные нормы экранного времени для младших школьников (СанПиН 1.2.3685-21)

Тип экрана	Непрерывный сеанс (1–2 кл.)	Непрерывный сеанс (3–4 кл.)	Суммарно в день (Максимум)
Смартфон / Планшет	До 15 минут	До 20 минут	Не более 40–60 минут (2–3 подхода)
Ноутбук / Компьютер	До 20 минут	До 25 минут	Не более 60–80 минут (с разминкой глаз)

📅 ЧЕК-ЛИСТ ВЕЧЕРНИХ РИТУАЛОВ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ НА 7 ДНЕЙ НЕДЕЛИ

Полезная привычка (Правило семьи)	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1. Завтрак, обед и ужин прошли **без телефона и ТВ**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Во время уроков телефон лежал в другой комнате	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. По сигналу «5-минутного мостика» игра закрыта без споров	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Сделана зрительная гимнастика («Метка на окне»)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Прогулка на улице или подвижная игра минимум 60 минут	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. За **60 минут до сна** все гаджеты ушли на базу в коридор	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🤝 СЕМЕЙНЫЙ ДОГОВОР О БЕРЕЖНОЙ ДРУЖБЕ С ГАДЖЕТАМИ

1. **Обязательство ученика:** ставить таймер перед запуском игры, выключать экран по звонку и отправлять телефон на ночную парковку в коридор в **20:30**.
2. **Обязательство родителей:** предупреждать об окончании времени за **5 минут** («Мостик»), давать доиграть раунд и вместе выбирать воскресное семейное приключение.

Любимые занятия без экрана: 1) _____ **2)** _____

Семейный приз за 30 галочек недели: _____

Подпись ученика: _____ **Подпись мамы/папы:** _____ **Дата: «___»** _____

🧱 Правило «5-минутного мостика»: после экрана сразу дайте стакан воды или мяч в руки!

🌐 **Интерактивный онлайн-тренажер к этому листу и проверка ответов на сайте**

Откройте бесплатный игровой тренажер для ребенка и скачайте другие рабочие тетради А4 на портале: **umnayatetrad.ru**

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ НА QR-КОД ИЛИ ОТКРОЙТЕ: UMNAYATETRAD.RU →

UMNAYATETRAD.RU