



**ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „Д-Р ПЕТЪР БЕРОН” – ПЛЕВЕН**

град Плевен, ул. "Д-р Петър Берон" №2, 850086, 850295, e-mail: info-1500110@edu.mon.bg



**УТВЪРЖДАВАМ:**

**ДИРЕКТОР:...../п/.....**

**ВАНЯ ДРАЖЕВА**

**ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО  
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ДИГИТАЛНИ  
УСТРОЙСТВА  
ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2025/2026 ГОДИНА**

## **1. Ограничаване на времето пред екрана**

- Не прекарвай повече от 2 часа дневно пред екрана извън училищните или работни задължения.
- Прави почивка на всеки 30–40 минути – стани, раздвижи се, отпусни очите.

## **2. Грижа за очите**

- Спазвай правилото 20–20–20: на всеки 20 минути гледай обект на 20 метра разстояние за поне 20 секунди.
- Дръж екрана на разстояние 50–70 см от очите и малко под нивото на погледа.
- Избягвай силна светлина зад или срещу екрана – настрой подходяща яркост.

## **3. Правилна стойка**

- Седи с изправен гръб и отпуснати рамене.
- Екранът трябва да е на нивото на очите, а краката – стабилно на пода.
- Използвай ергономичен стол и маса.

## **4. Без устройства преди сън**

- Изключвай електронните устройства поне 1 час преди лягане.
- Синият екран нарушава съня и концентрацията.

## **5. Движение и почивка**

- След продължителна работа с устройство, направи почивка за разходка, разтягане или спорт.
- Поддържай баланс между време онлайн и време навън.

## **6. Психично здраве и социален баланс**

- Не заменяй реалните срещи с приятели с виртуални.
- Не позволявай на социалните мрежи да влияят на самочувствието ти.
- Използвай интернет с цел обучение, общуване и развитие, а не само за забавление.

## **7. Безопасност и лични данни**

- Не споделяй лична информация с непознати.
- Използвай силни пароли и надеждни сайтове.
- Избягвай опасни предизвикателства и подозрителни линкове.

## **8. Пример за баланс**

Изгради си дневен режим, в който има време за:

- учене и движение,
- почивка и срещи с хора, и ограничено време пред екрана.