

{morfeo 3142}

С 15 сентября по 6 октября 2026 года в стране и нашем регионе проходит третий, заключительный в этом году трек Всероссийского специального проекта «Диктант здоровья». Его тема «Используем гаджеты рационально». В Республике Алтай старт диктанту дали ученики гимназии №3 города Горно-Алтайска.

Смартфоны, планшеты и компьютеры стали частью нашей повседневной жизни. Они помогают учиться, работать и общаться, но требуют разумного использования. Именно цифровой гигиене посвящен новый трек «Диктанта здоровья».

Участники проверяют свои знания и узнают:

- как снизить нагрузку на глаза при работе с экраном;
- что такое правило 20–20–20;
- на каком расстоянии рекомендуется располагать монитор;
- зачем при длительной работе за ноутбуком использовать отдельную клавиатуру;
- что такое «текстовая шея» и как ее предотвратить;
- сколько времени детям и взрослым рекомендуется проводить перед экраном;
- как распознать признаки цифровой зависимости и «фантомной вибрации»;
- как чрезмерное использование гаджетов может отражаться на сне, пищеварении и умственной работоспособности.

Диктант состоит из 20 вопросов, к каждому из которых предложено четыре варианта ответа. Нужно выбрать один правильный. Если ответ неизвестен, можно так и указать. Материалы рассчитаны на школьников, студентов, педагогов, родителей и взрослых. Принять участие могут все желающие от 7 лет.

Как принять участие?

Онлайн пройти диктант можно на официальном портале проекта [@dictation_bot](http://диктант-санпросвет.рф) и через МАХ-бот

Каждый участник получит именной электронный сертификат. После прохождения также можно будет ознакомиться с разбором ошибок и экспертными пояснениями.

Проверьте свои знания и узнайте больше о том, как пользоваться гаджетами с пользой для здоровья!