

ние кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

- Монитор должен находиться в 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательно выходной раз в неделю, когда за компьютер не садится ни на какое количество времени.

*Для детей 7-12 лет компьютерная норма - 30 минут в день, но не ежедневно!*

*12-14 - летние могут проводить за компьютером 1 час в день.*

*От 14 - 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.*

**Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?**



- Познакомьте его с временными нормами.
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы)

- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения, расширьте кругозор и словарь ребёнка.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и фильмов (не должно присутствовать насилия, агрессии, интимных сцен)
- Играйте в настольные и другие развивающие игры.
- Говорите с ребёнком о нравственных поступках, вырабатывайте устойчивое отношение ко злу.
- Проанализируйте не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор?

*Не забывайте, что родители образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.*

**Пр. Пионерский 9,  
школа—интернат № 38,  
Психологическая служба.**

**Психолог родителям**



**Компьютер -  
друг или  
враг?**

*В современном мире всё больше семей имеют дома компьютер. Компьютер может стать как помощником родителям в развитии внимания, усидчивости, мышления ребёнка. Но также может стать и врагом, разрушителем здоровья и нравственности.*

*Доказано, что увлеченность компьютером приводит к такой же зависимости как и наркозависимость.*

### **Причины чрезмерной увлечённости ребёнка компьютером:**

- Отсутствие навыков самоконтроля. Ребёнок не умеет себя ограничивать, тормозить, он во многом не осознает мотивов своих действий. Особенно это свойственно младшим школьникам, поэтому сами родители должны ограничивать пребывание ребёнка за компьютером.
- Незнание взрослыми правил психогигиены работы с компьютером.
- Ребёнок лишён родительского внимания, удовлетворяет потребность в общении, взаимодействуя с компьютером.
- Сталкиваясь с трудностями, не находя поддержки и не в состоянии их решить ребёнок уходит в виртуальный мир.
- Родители с ребёнком не меняют

стили общения, в зависимости от возраста и возникающих проблем, не выходят на диалог с ним, не понимают его.

- Дефицит эмоциональных впечатлений у ребёнка .
- Авторитарный стиль воспитания, подавляющий ребёнка. Отсутствие тёплых эмоциональных отношений.
- Малообщительный, неуверенный в себе ребёнок, который не умеет общаться со сверстниками.
- Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

### **Последствия неограниченного пребывания ребёнка за компьютером:**

- Общение с компьютером (вместо живого общения) учит отдавать команды и проверять их исполнения. Личность ребёнка при этом не развивается. Создаётся иллюзия общения.
- Любой эмоциональный дискомфорт устраняется уходом в игру, ребёнок становится неспособным анализировать и решать свои проблемы.
- Сидение за компьютером напрягает глаза и ухудшает зрение, способствует сколиозу. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к ожирению.

- Долгая сидячая работа даёт нагрузку на ноги. Поэтому периодически нужно делать гимнастику, включив обязательно упражнения для ног - ходьбу на месте, приседания, встряхивание ногами.
- При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.
- Агрессивные компьютерные игры приводят к переносу агрессивности в реальную жизнь на окружающих.

### **Правила техники безопасности при работе за компьютером:**

- Отсидев 1-1,5 часа за компьютером необходимо сделать гимнастику для глаз.
- Надо правильно научиться держать «мышку», не сдавливая её руками, так как это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, дрожание, онемение пальцев).
- Регулярная влажная уборка - острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себя пыль, что вызывает высыха-