

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА РЕБЕНКОМ

- ✓ Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
- ✓ Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном; необходимо делать перерыв во время работы за компьютером; (смена деятельности).
- ✓ Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
- ✓ Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ

- ✓ Ребенок не делает уроки, сидит за игрой часами, не оторвать.
- ✓ Компьютерные игры предпочитает общению.
- ✓ Нет других увлечений кроме компьютерных игр.
- ✓ Общее время, проведенное за игрой, превышает время делания уроков, прогулки, другого увлечения.

ПОЛЕЗНЫЕ СТОРОНЫ ИГР: компьютерные игры развивают: логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ИГР: психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как «наркотики», ухудшение физической, учебной подготовки.

ВЫВОД:

- ✓ Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
- ✓ Является великолепным способом самообучения.
- ✓ Развивает самостоятельное мышление.
- ✓ Усиливает концентрацию внимания.
- ✓ Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЕНКА

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

- ✓ Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть ребенку ограниченное количество времени, то сам не должен играть по три-четыре часа.

- ✓ Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя.
- ✓ Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
- ✓ Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ

- ✓ На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
- ✓ Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
- ✓ Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
- ✓ Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 –прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ✓ ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день;
- ✓ лучше играть в первой половине дня;
- ✓ в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз;
- ✓ комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;
- ✓ мебель соответствовать росту ребенка;
- ✓ расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
- ✓ после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;
- ✓ игровую деятельность сменить физическими упражнениями.



