

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

≈ КОНТРОЛИРУЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО РЕБЕНКОМ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ: НЕ БОЛЕЕ 1,5 - 2 ЧАСОВ В ДЕНЬ.

≈ ПРИУЧИТЕ РЕБЕНКА, РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ ДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ПЕРЕРЫВЫ.

≈ ЛУЧШЕ ПРЕКРАЩАТЬ ОБЩЕНИЕ С КОМПЬЮТЕРОМ ЗА 2 – 3 ЧАСА ДО СНА.

≈ НЕ УСАЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА ЗА УРОКИ СРАЗУ ПОСЛЕ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, НЕ РАЗРЕШАЙТЕ СРАЗУ СМОТРЕТЬ TV/DVD

≈ СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПУ «ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ» И ЗАРАНЕЕ ОЗНАКОМТЕСЬ С СОДЕРЖАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР РЕБЕНКА.

≈ ВО ИЗБЕЖАНИИ ДОСТУПА К НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ УСТАНОВИТЕ ПРОГРАММНЫЙ ИНТЕРНЕТ-ФИЛЬТР.

≈ ПОМНИТЕ, ЧТО УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ НЕ ДОЛЖНО ПОДМЕНЯТЬ ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ РЕБЕНКА СО СВЕРСТНИКАМИ. СДЕЛАЙТЕ ТАК, ЧТОБЫ КОМПЬЮТЕР ПОМОГАЛ ЭТОМУ.

Гимнастика за компьютером:
**«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО
ПОЯСА»**

1. Поднять плечи, опустить (6-7 раз)
2. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 – пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счет 3-4 – то же, но прямыми руками (4-6 раз)
3. Делать последовательные круговые движения руками назад – вперед, не поворачивая туловища (4-6 раз)
4. Руки вперед. Опускать ладони вниз и поднимать вверх (4-6 раз)
5. Чередовать расслабление и напряжение плеч.

«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ»

1. Закрывать глаза, расслабить мышцы лица, откинувшись на спинку стула (10-15 сек)
2. Выполнить пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20 сек)
3. Открыть глаза, посмотреть вдаль перед собой (2-3 сек). Перевести взгляд на кончик носа (повторить 6-8 раз)

Симптомы интернет-зависимости таковы:

- ⌘ навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в интернете,
- ⌘ постоянное ожидание следующего выхода в сеть,
- ⌘ пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и информационная перегрузка (то есть непреодолимая тяга поиска информации по WWW или веб-серфинг),
- ⌘ нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- ⌘ раздражение при вынужденном отвлечении;
- ⌘ неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- ⌘ расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в том числе и игр), так и устройств компьютера;
- ⌘ забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- ⌘ пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ⌘ злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- ⌘ готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от ПК;
- ⌘ ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- ⌘ обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Наличие уже трех признаков свидетельствует о формировании зависимости

● *Правила, которые рекомендуют соблюдать при организации деятельности за ПК:*

1. Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут (дошкольник), младший школьник – 10 минут, старший – 1,5 – 2 часа.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка

6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см
7. В процессе игры ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком
8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

Рекомендации избавления от Интернет-зависимости

Признавая универсальный характер человеческих аддикций, М.Орман (Orman, 1996) рекомендует всем, кто стремится избавиться от зависимости от Интернета, выполнять следующие действия:

1. установить предел времени, которое можно проводить в Интернете,
2. заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете,
3. программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета,
4. установить для себя правило - ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего дня (если только это не входит в рабочие обязанности),
5. ввести чувствительные для себя (однако, без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений,
6. налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания,
7. заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим,
8. научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете,
9. обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно,
10. избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддитивному поведению.

Для реализации такого рода рекомендаций субъект должен достичь определенной психологической зрелости – например, способности к самоконтролю и самоуправлению, развитой рефлексии, а также умения и, главное, желания предвидеть возможные последствия (в особенности негативные) своих поступков