

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ И ДЕТЯМ, И ВЗРОСЛЫМ

- Для детей 7 -12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12 -14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1, 5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.



Процесс избавления подростка от компьютерной зависимости без участия родителей невозможен. Важно и нужно заниматься этим вопросом совместно со специалистом.

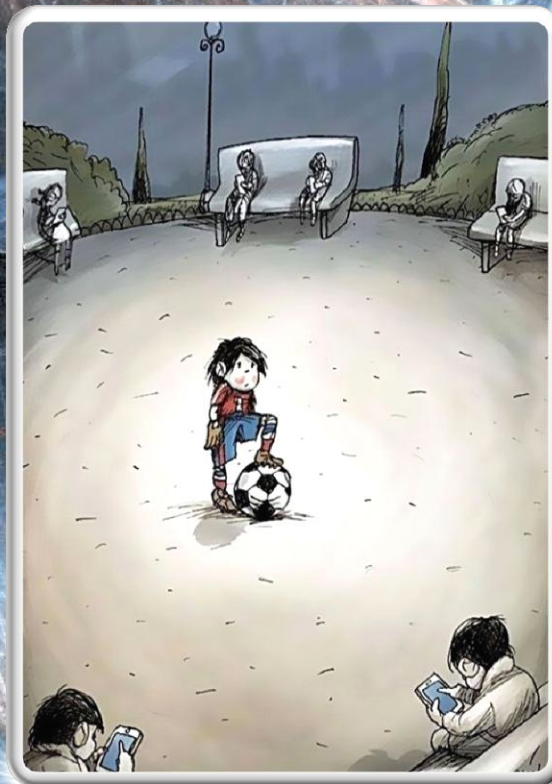
КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?



- Родители должны познакомить своего ребенка с временными нормами.
 - Приобщите ребенка к домашним обязанностям.
 - Необходимо ежедневно общаться с ребенком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
 - Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время.
 - Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
 - Научите способам снятия эмоционального напряжения.
 - Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
 - Приобщайте ребёнка к настольным играм.
- Будьте образцом для подражания. Проанализируйте сами себя - какое количество времени вы уделяете гаджетам?

Компьютерная зависимость

**Давайте играть и
разговаривать!!!**



ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОПАСНА КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ? ДА!!!

Физический вред:

- Появляется бессонница, головная боль, усталость.
- Появляются проблемы с осанкой.
- Снижается иммунитет.
- Ухудшается зрение...



Финансовый вред:

- Находясь за компьютером подросток теряет ценность времени и денег, игнорирует необходимость получения образования, игнорирует возможность заработка денег вне компьютера...



Психический вред:

- Развивается эмоциональная неустойчивость, депрессия.
- Происходит «упрощение» мышления, ухудшение памяти, снижение интеллекта.
 - Ребенок становится агрессивным если ему отказать в доступе к компьютеру ...

Вред межличностным отношениям:

- Утрачиваются навыки общения.
- Появляется иллюзорное восприятие характеров других людей и их желаний.
 - Игровая ситуация с элементами жесткости может быть перенесена в реальную жизнь...



Социальный вред:

- Длительное пребывание за компьютером приводит к социальной изоляции .
 - Появляется пренебрежительное отношение к личной гигиене.
- Пропадает интерес к учебе.
- Утрачивается способность бороться за более высокий социальный статус ...