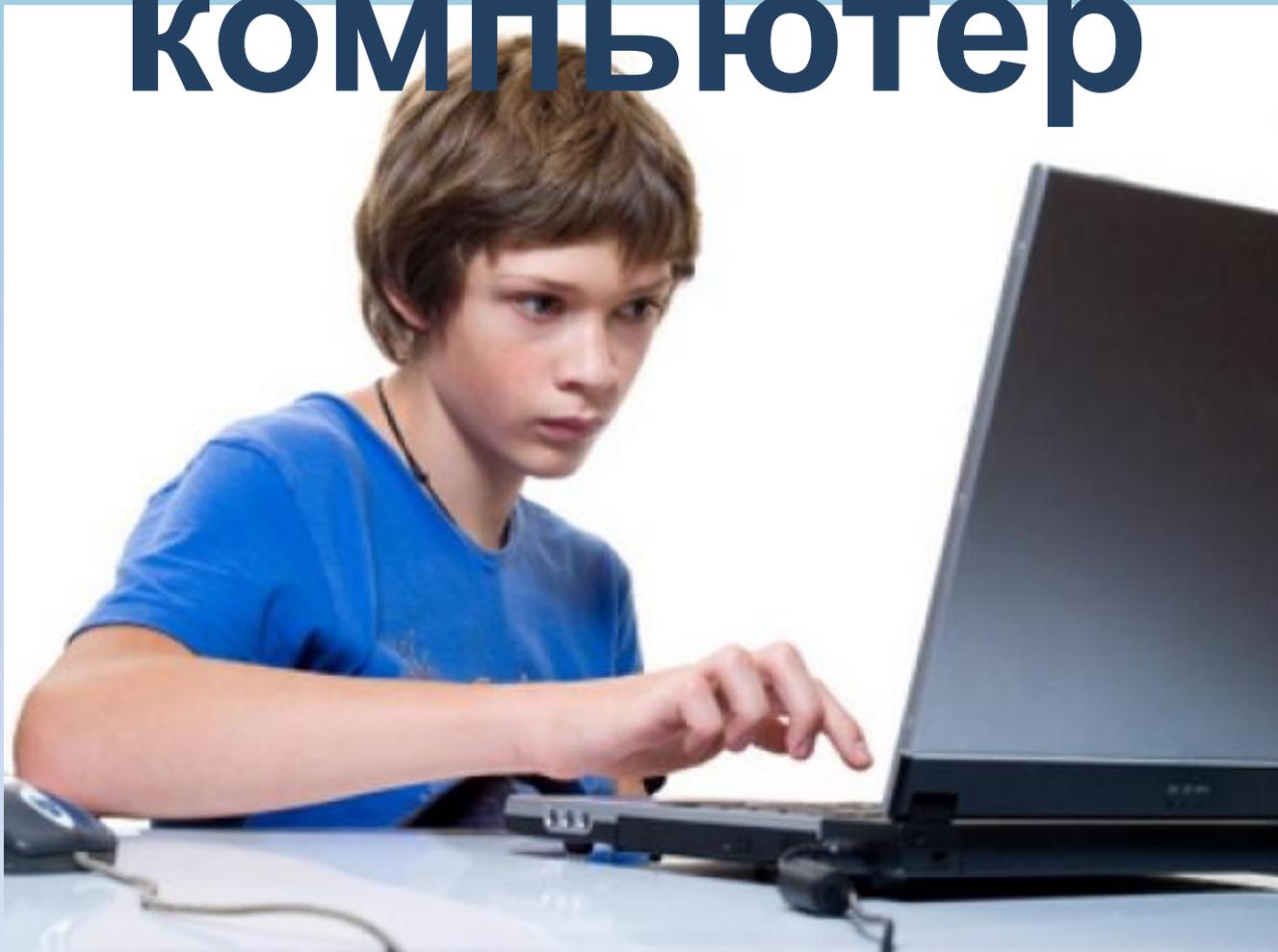


Ребенок и компьютер



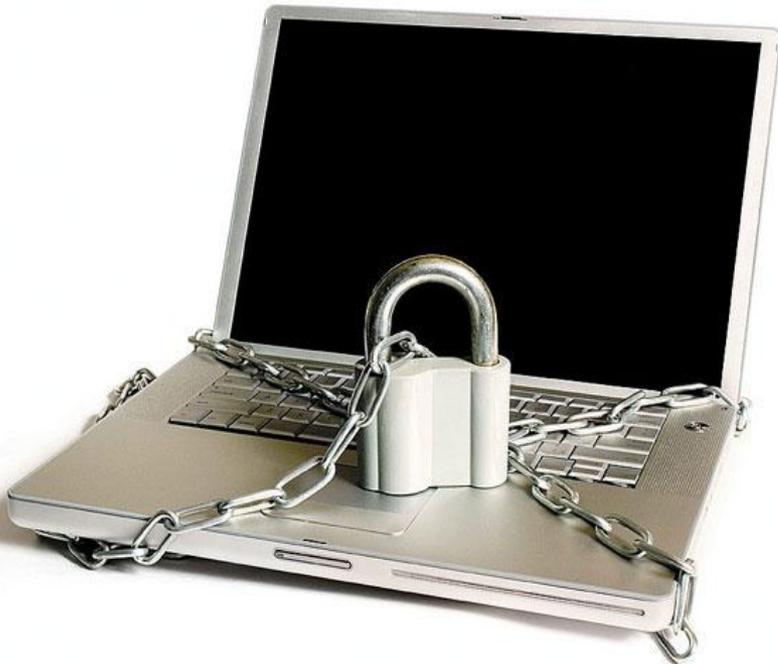
Зависимость от компьютера

- 1) это такой человек, который много времени проводит за компьютером без какой-либо цели и осознанно или неосознанно наносит вред своему здоровью;
- 2) Это такой человек, у которого до компьютера были интересы и увлечения, а после «общения» с компьютером они пропали.



Признаки зависимости от компьютера

- ✓ Хорошее самочувствие за компьютером
- ✓ Раздражение при отвлечении
- ✓ Забывает о дом.делах, поручениях, уроках
- ✓ Неспособность спланировать окончание работы
- ✓ Расходование больших денег
- ✓ Пренебрежение здоровьем, сном, гигиеной в пользу компьютера
- ✓ Человек ест перед монитором
- ✓ Частое обсуждение компьютерной тематики
- ✓ Скрытие количество проведенного времени за компьютером
- ✓ Появление проблем с учёбой и общением



Влияние компьютера на ребенка

Положительное:

1. Развитие интеллектуальных навыков
2. Развитие памяти
3. Развитие моторики
4. Эмоциональная разрядка

Отрицательное:

1. Снижение зрения
2. Нарушения опорно-двигательного аппарата
3. Агрессия
4. Отсутствие коммуникативных навыков

Как отвлечь ребенка от компьютера, планшета и игровой приставки

- Стратегия первая: пусть играет

Ребенка сильно не ограничивают, но выбирают познавательные игры по возрасту, считают игру инструментом для развития ребенка.

- Стратегия вторая: компьютер по расписанию

Четко установить временные рамки и условия, при которых ребенок может поиграть или общаться с друзьями через интернет. Если в его комнате беспорядок или уроки не сделаны – компьютер под запретом.

- Стратегия третья: нет контакта – нет конфликта

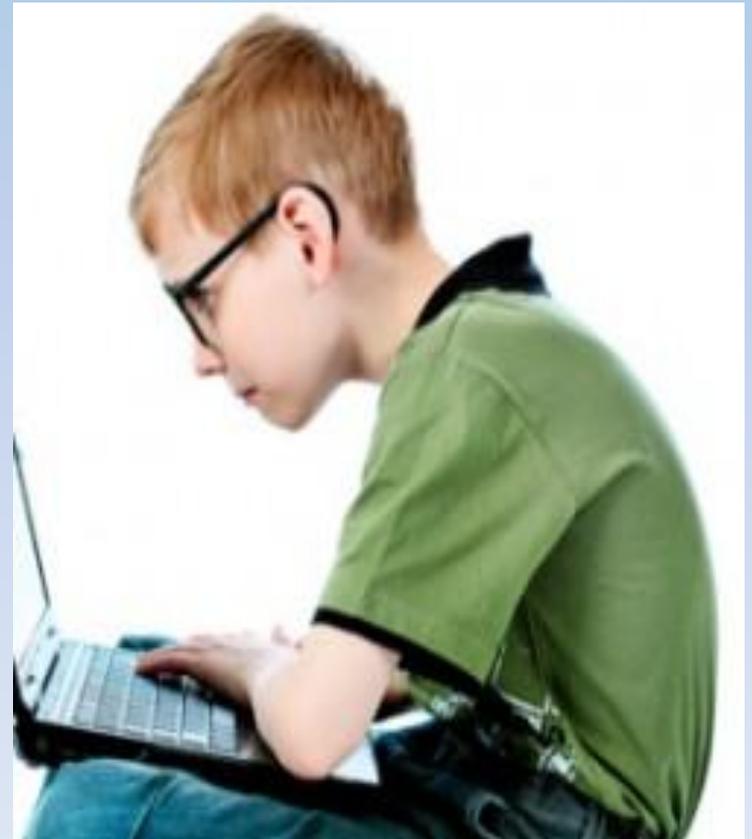
Родители стараются полностью исключить контакт ребенка с играми. Организуют его досуг без компьютера (сделать уроки, свои обязанности по дому, спорт, хобби, настольные игры и т.д.)

Ищем компромисс

- Объяснить ребенку, почему вводятся ограничения, и сократить время для игр.
- Строго контролировать, во что играет ребенок.
- Заменить бездумные игры развивающими пазлами и квестами, играть в них вместе с ребенком.
- Предложить в качестве альтернативы программы для творчества – например, те, что имитируют игру на музыкальных инструментах, или позволяют рисовать.
- В определенный день недели всей семьей праздновать «день без мониторов». Телевизор тоже считается. И смартфон.
- Держать ребенка занятым. Спорт, кружки, творчество, общение с друзьями и родителями, прогулки – все это не оставляет времени на компьютер и прочие устройства.

Компьютерная безопасность: что должны знать родители

- Купите ребенку компьютерную мебель, которая подходит ему по росту.
- Исключить ноутбук из детского пользования.
- Если ноутбук — единственный компьютер в доме, приобретите для малыша отдельную клавиатуру и отодвиньте ноутбук на расстояние 50–60 сантиметров от края стола. Так, чтобы центр экрана располагался примерно на уровне глаз ребенка



Компьютерная безопасность: что должны знать родители

- Ограничивайте время нахождения за компьютером (не больше 20 мин. в день)
- Каждые 3-4 мин. делайте перерыв
- Монитор должен находиться на расстоянии вытянутой руки
- Чаще протирайте монитор от пыли
- Компьютер должен стоять в углу, не напортив окна
- Чаще проветривайте комнату, где находится



Рекомендации

- Телевизору и компьютеру не место в детской комнате;
- Контролируйте посещаемые ребёнком сайты;
- Приобщайте к домашним обязанностям;
- Будьте положительным примером для ребёнка.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!