

Памятка для родителей «Компьютер: за и против»

Аргументы «за» использование компьютера

- компьютер положительно влияет на умственное развитие детей
- множество специальных обучающих программ
- в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей
- Компьютер привлекателен как игрушка

Аргументы «против»

- Нагрузка на зрение

(«компьютерный зрительный синдром») :

слезотечение, повышенная чувствительность к свету и даже раздвоение изображения,

- психическая нагрузка,
- компьютерная зависимость,
- игромания – это психологическая зависимость

Компьютерной зависимости больше подвержены подростки

- с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться,
- с высокой степенью внушаемости, иными словами, готовностью подчиниться чужой воле,
- имеющие проблемы в общении с окружающими.

Психологический портрет подростка, находящегося в компьютерной зависимости

- Неумение общаться со сверстниками
- Самоутверждение, стремление к успеху
- Зависимость от окружения
- Неумение справляться с проблемами, уход от реальности
- Отсутствие волевых качеств

- Подражание кому-либо, ролевое воплощение
- Неадекватная самооценка
- Интеллектуальное развитие (высокое или низкое)
- Влияние и престиж рекламы

Советы родителям

- Общайтесь со своим ребенком «на одной волне»
- Ребенку можно сидеть за компьютером 1–2 часа, но не ночью
- Следите, в какие игры играет ребенок
- Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр

Как проконтролировать ребенка:

- Когда ребенок работает, изредка смотрите на содержимое экрана.
- Смотрите, какие игрушки находятся на рабочем столе
- Просматривайте изредка его электронную почту и переписку

1. Для снижения утомляемости глаз:

- использовать хороший монитор, учитывать его положение и расстояние от глаз до дисплея (45-60 см);
- время непрерывной работы с монитором: для взрослого - 2 часа; для ребенка - 30 минут; перерыв - не менее 15 минут

2. Снижение физического утомления (стесненной позы):

- специальный компьютерный стул на газпатроне, без подлокотников;

специальный компьютерный стол с выдвижной доской под клавиатуру

3. Снижение психического напряжения:

- ограничение времени игры и работы в Интернете;
- регулярные перерывы по 15 минут через каждые 30 минут;
- также не стоит забывать о проветривании помещения, где находится компьютер

Развивающие игры и упражнения. Примеры таких упражнений можно посмотреть по адресу:

<http://school.ciit.zp.ua/small/index.html>

<http://www.rusedu.info/CMpro-v-p-3.html>

<http://www.ruskid.ru/logika.html>

<http://iemcko.narod.ru/4380.html>

Сайт МБОУ ДОД «Дом детского творчества»

<http://wwwddt-lyudinovo.ucoz.ru>