

Техника безопасности при работе за компьютером:

1. Последствия неограниченного пребывания за компьютером

- Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.
- Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом, формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,
- Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

2. Правила техники безопасности при работе за компьютером

- Проработав за компьютером 20-30 минут нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 30 минут делать перерывы в работе.
- Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Монитор должен находиться в 60-70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
Дети 12 – 14 лет могут проводить за компьютером 1 час в день.
От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Цензура компьютерных игр и интернет-ресурсов

Многие компьютерные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку и влияют на формирование личности ребенка. Игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Выбирая компьютерную игру для ребенка, родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения.

Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютеры, телефоны – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда играть с ребенком в другие (спортивные, настольные) игры, читать книги, посещать музеи. Такая позиция родителей заглушает в ребенке природный инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя. Компьютерная зависимость говорит о том, что у ребенка нарушены контакты с его ближайшим окружением.

По материалам СМИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большеврудская средняя общеобразовательная школа»

Проблема зависимости в Интернете у детей и подростков



Уважаемые родители!

Обращаем ваше внимание на увеличение уровня риска, связанного с активностью в сети Интернет закрытых групп, втягивающих детей и подростков в игры, опасные для жизни и здоровья детей и подростков. Убедительно рекомендуем вам, родителям (законным представителям) обучающихся:

- **исключить использование детьми смартфонов, заменив их на обычные кнопочные телефоны, не имеющие доступа в Интернет,**
- **отключить домашний Интернет во избежание бесконтрольного пользования Интернетом детьми без присмотра родителей.**

Родители!

Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?

2017 год

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к проведению времени за компьютером. Когда ребенок у монитора, его реальная жизнь замирает. Задействованы только глаза и пальцы. Никаких лишних движений. Никуда ходить не надо, весь мир перед тобой...

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр:

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление новой потребности — игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия со стороны ребенка по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки отрываются от внешнего окружения, уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, как правило, помогает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

1. Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля. Ребёнок не может самостоятельно контролировать свои эмоции, не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.
- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Бурная переписка (более 20 сообщений в день, время летит незаметно).

2. Признаки компьютерной зависимости

- Отрыв от игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учёбой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты
- Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерных играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере, общения вконтакте.
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

3. Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера или интернета может привести к необратимым поступкам.
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать режим дня.
- В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.

Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимости состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

4. Как уберечь ребёнка от компьютерной и интернет зависимости?

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- Научить ребёнка способам выхода из стрессовых ситуаций.
- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).