

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА РЕБЕНКОМ

1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном; необходимо делать перерыв во время работы за компьютером; (смена деятельности).
3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
4. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.



## ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ

- ❖ Ребенок не делает уроки, сидит за игрой часами, не оторвать.
- ❖ Компьютерные игры предпочитает общению.
- ❖ Нет других увлечений кроме компьютерных игр.
- ❖ Общее время, проведенное за игрой, превышает время делания уроков, прогулки, другого увлечения.

### ПОЛЕЗНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:

компьютерные игры развивают: логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера.

### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:

психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как «наркотики», ухудшение физической, учебной подготовки.

### **ВЫВОД:**

1. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
2. Является великолепным способом самообучения.
3. Развивает самостоятельное мышление.
4. Усиливает концентрацию внимания.
5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЁНКА

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть ребенку ограниченное количество времени, то сам не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ

1. На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
2. Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 – прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.



## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- \*ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день;
- \*лучше играть в первой половине дня;
- \*в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз;
- \*комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;
- \*мебель соответствовать росту ребенка;
- \*расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
- \*после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;
- \*игровую деятельность сменить физическими упражнениями.



Памятка разработана  
в рамках проекта  
«Родительский университет»

Адрес: 247760, Гомельская обл.,  
г.Мозырь, ул. Ульяновская, 25;  
т. (80236) 22-93-39  
Сайт школы: [www.school14.by](http://www.school14.by)  
E-mail: [mozyr-school14@yandex.ru](mailto:mozyr-school14@yandex.ru)

Государственное учреждение образования  
«Средняя школа №14 г. Мозыря»



## Ребенок и компьютер

### Памятка для родителей

