

# ***Компьютер: за и против***

Телефон, музыкальный и видеоцентр, пишущая машинка, видеоприставка, записная книжка, справочник, энциклопедия - это лишь малая часть функций, которые способен выполнять **компьютер**

Однако, пожалуй, самое главное достоинство современного компьютера - то, что он является **средством связи.**

# ***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

# ***Факторы семейного воспитания, приводящие к компьютерной зависимости подростков***

- Неблагополучная семья
- Неправильный стиль воспитания (авторитарный или либерально-попустительский)
- Разногласия родителей в вопросах воспитания
- Отсутствие контроля со стороны родителей
- Наличие у ребенка денежных средств и др.

# *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

# ***Как же уменьшить вредные факторы влияния компьютера***

- В работе следует делать перерывы
- Следует внимательно следить за содержательной стороной игр, в которые играет ребенок, и какие сайты он посещает
- Ставить программы защиты (например, Касперского)

# ***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 выдвигной 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