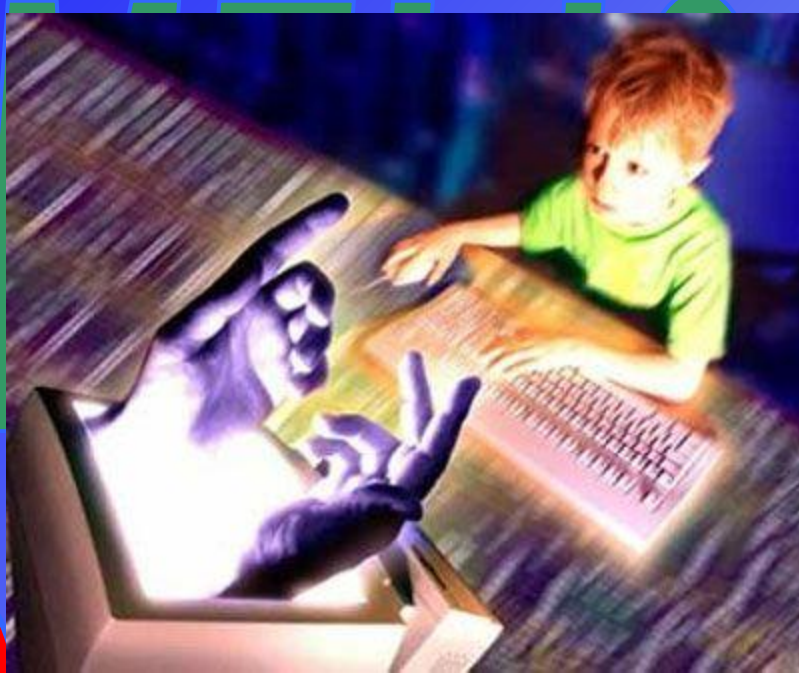
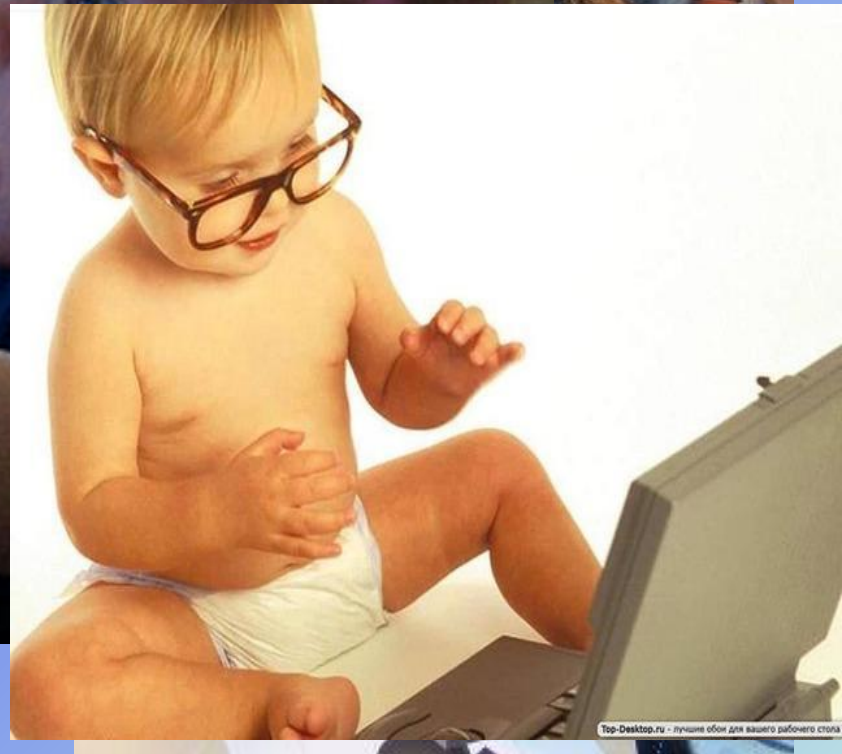
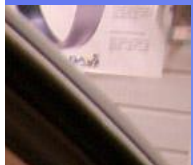
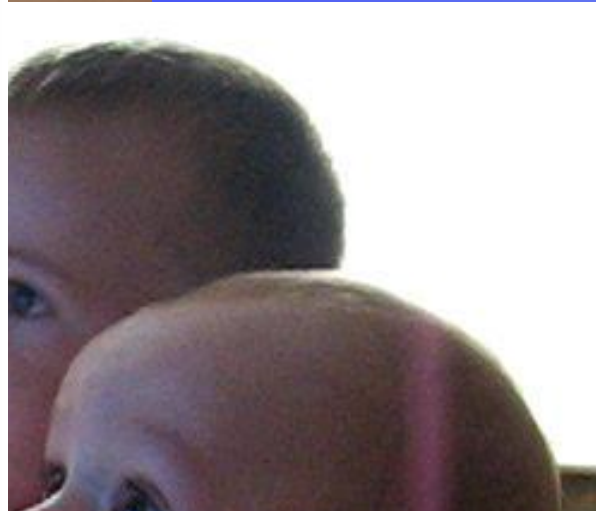


Компьютер



зависимос





Не более 1 часа  
в сутки  
с перерывами через  
**15-20 минут**  
для ребенка 6-9 лет.

Положительный результат:

- научат детей счету,
- иностранному алфавиту,
- усилят концентрацию внимания,
- улучшат мыслительные операции,
- процессы принятия решения, будут способствовать формированию художественного воображения, помогут развить быстроту реакции.



В некоторых странах (Китай, Северная Корея) проблема компьютерной зависимости вышла на государствен-ный уровень и взята под контроль правительства.



Примерно 2,6 миллиона человек, или 13%, из 20 миллионов интернет-пользователей в возрасте до 18 лет в Китае страдают чрезмерной интернет-зависимостью. Для борьбы с этим явлением китайские власти регулярно принимают меры по ограничению числа интернет-кафе, запрету наиболее жестоких компьютерных игр. По официальным данным, в Китае насчитывается 113 тысяч интернет-кафе.



**Зависимый от компьютера человек –  
прежде всего тот, кто проводит слишком  
много времени за компьютером  
не по делу,  
и при этом осознанно (или неосознанно)  
вредит своему здоровью.**

## Родители должны:

- не только чувствовать потребности своего ребенка,
- но и понимать опасность долгих бдений перед компьютером,
- уметь отвлечь его от привязанности к нему,
- показать, то, что достижение успехов в физическом мире гораздо интереснее иллюзорных компьютерных побед.



Пока многие родители не осознают опасности. Многочасовое сидение перед монитором по сравнению, например, с наркозависимостью выглядит в их глазах совершенно безобидным.



## Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;



- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

# Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- усталость, бессонницу.
- Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.
- Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром.  
( Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. )



# Советы психологов: как предотвратить компьютерную зависимость

- Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости
- Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет
- Держите компьютер в открытом помещении
- Не запрещайте Интернет
- Предложите альтернативы
- Контролируйте своих детей

*Чем больше у ребенка  
психологических барьеров  
в повседневной  
реальной жизни,  
тем быстрее  
и  
глубже он погрузится  
в виртуальную реальность.*