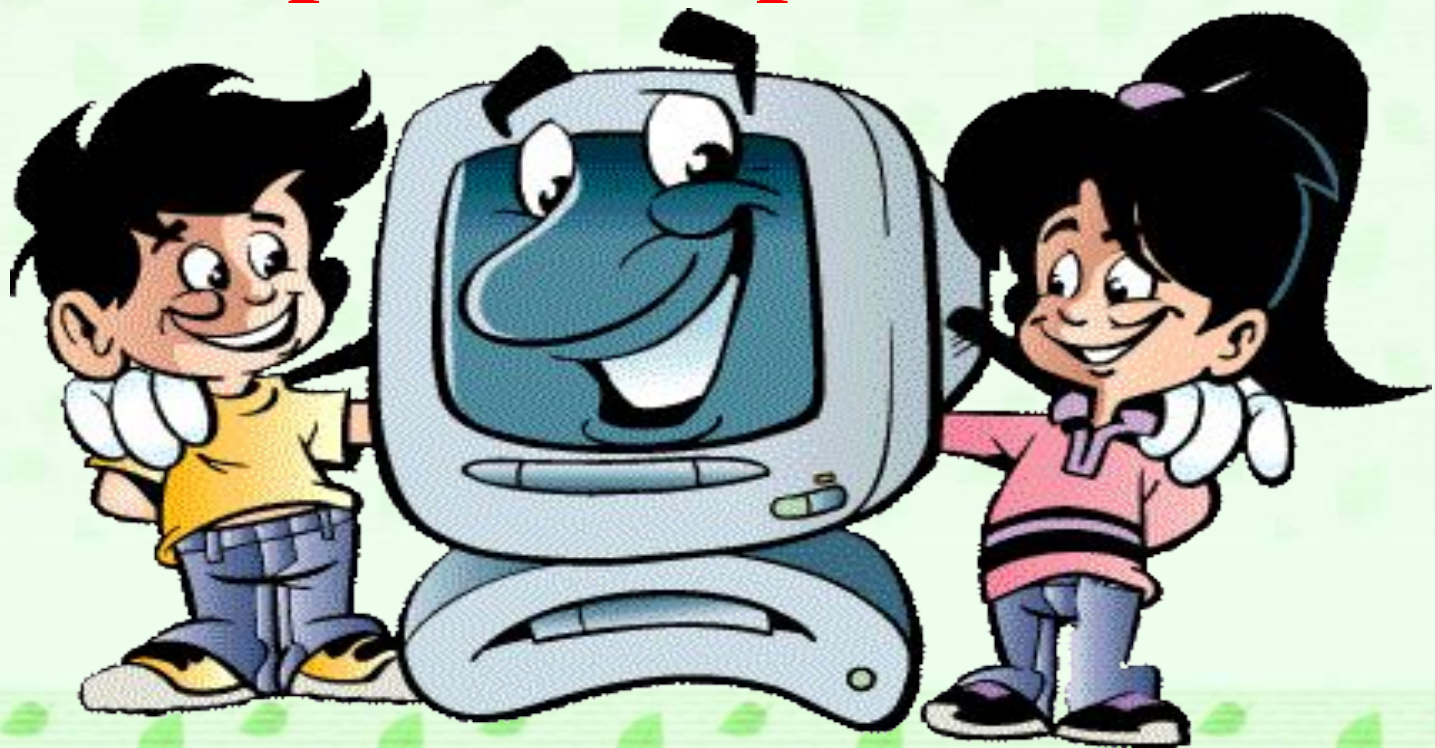


**Превращаем компьютер
из врага в соратника.**



Трудно представить современный обучающий процесс и досуг ребенка без этой чудо – м



Причины возникновения зависимости

- Недостаток общения
- Недостаток внимания
- Неуверенность в себе
- Желание ребенка не быть белой вороной
- Отсутствие у ребенка увлечений

Опасности компьютерной зависимости

- Компьютер - основной объект общения и физическое общение становится не нужным.
- Ребенок теряет контроль за временем
- Проявляет агрессию
- Вседозволенность и простота достижения цели
- Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу
- Могут наблюдаться проблемы с осанкой
- Взрослым удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами.
- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее,.

Полезьа компьютера

- Развивающие игровые программы
- Познавательная мотивация
- Самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации
- Игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей
- Путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии

Четыре шага к спасению от компьютеромании

- **Первое:** общайтесь со своим ребенком "на одной волне"
- **Второе:** ограничьте время за компьютером
- **Третье:** Компьютер - во благо
- **Четвертое:** «Как прекрасен этот мир, посмотри!»

Правила, которые обезопасят здоровье вашего юного гения

- Соблюдайте чувство меры.
- Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком.
- Время должно быть строго регламентировано.
- Сделай паузу.
- Оптимальные настройки монитора.
- Правильная частота обновления экрана.

Психологи, к которым обращаются родители компьютерных маньяков, часто советуют приобрести ребенку собаку – она как ничто другое помогает вырвать малыша из компьютерного мира.



Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для людей, могут стать и вредными для них. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира. Но те, кто не пренебрегает правилом золотой середины во всем, таких проблем никогда не испытает. И компьютер для них будет только другом.

Всё в ваших руках!

