



# *Компьютерно-игровая зависимость у детей и её профилактика*



*Учитель начальных классов  
МКОУ «Аннинская СОШ с УИОП»  
Муратова Ольга Витальевна*



***Компьютер –  
основной элемент  
техногенного  
развития  
человечества***







***Компьютерно-игровая  
зависимость за последнее  
десятилетие приобрела  
масштабы глобальной  
эпидемии.***





## ***Признаки компьютерной зависимости у детей:***

- Неделание уроков, часовое проведение времени за компьютером***
- Предпочтение компьютерных игр общению***
- Отсутствие других увлечений***
- Превышение общего времени игры над всем другим временем***







# ***Симптомы компьютерной зависимости: психические                      физические***

- *«потеря контроля» над временем*
- *невыполнение обещаний себе и другим по уменьшению времени нахождения за компьютером*
- *утрата интереса к социальной жизни, внешнему виду*
- *оправдание собственного поведения и пристрастия*
- *раздражённое поведение при уменьшении времени нахождения за компьютером*





# ***Симптомы компьютерной зависимости***

## **физические:**

***- ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»***

***- искривление позвоночника, нарушения осанки***



***- нарушение питания, хронические запоры, геморрой***





## ***Основные причины компьютерной зависимости:***

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми***
- Недостаток внимания со стороны родителей***
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении***
  - Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного***
  - Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать***
  - Отсутствие увлечений***





## ***Группы основной компьютерной зависимости:***

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома***
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты***
- Дети 12-15 лет - самого зависимого возраста***
- Мальчики. На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков***







# ***Профилактика компьютерной зависимости:***

- Личный пример родителей***
- Планирование совместных дел без свободного времени***
- Использование компьютера в качестве поощрения***
- Отслеживание компьютерных игр и поведения ребёнка***
- Обсуждение игр и сайтов***
- Лечение «красотой реальности»***
- Установка специальных сетевых фильтров***





## ***Важно знать:***

***- Нельзя резко запрещать , отнимать, если ребёнок увлётся компьютерными играми. Делать это надо постепенно.***

***- Для оценки компьютерной зависимости можно пройти различные тесты в Интернете.***

***- Не стоит ждать «насыщения» от компьютерной зависимости, когда речь идёт о собственном ребёнке.***



***- Не все игры вредны. Есть компьютерные игры, способствующие развитию познавательных и моральных качеств.***





*Растите ваших детей  
здоровыми!*

*Оставайтесь родителями,  
которым не безразлична  
судьба и здоровье своих детей.*

