

Компьютер должен стать всего лишь помощником, инструментом для получения новых знаний, но не «захватывать целиком» развитие ребёнка.

Правило "Играем только вместе!" особо важно, поскольку гарантирует включенность взрослого в процесс игры. Но главное, мы учим ребенка манере игры, моделируем отношение к компьютеру. Детям легче справиться с непреодолимым желанием играть еще и еще, если они видят, как останавливаются взрослые. Поставьте рядом часы, объясните, что ограничение време-



Контакты

Адрес: г. Архангельск,
ул. Попова, дом 43

Контактные телефоны:

Приёмная

Тел /факс: (8182)20-62-80

Отделение консультаций:

Тел: (8182)20-18-37

**Отделение формирования
здорового жизненного
стиля:**

Тел: (8182)65-98-66

Сайт: <http://nadejdaarh.ru>



Компьютер —



Архангельск
2019

Ребёнок и компьютер

«Нужен ребёнку компьютер или нет?» - вопрос уже не обсуждается. Как и не обсуждается то, нужны ли нам автомобили, стиральные машины и есть ли на свете медведи и т.д. Компьютер нам всем потенциально нужен. Но на каких условиях, и в каком возрасте допускать ребенка к этой полезной технике?

Когда и сколько?

В учебных целях допустимо использовать компьютер после шести лет. Именно в этом возрасте, при грамотном воспитании ребенка, закончено формирование основных структур личности.



Возраст	Норма в день	Без перерыва
6–7 лет	30 минут	10 мин
8–10 лет	45 минут	15 минут
11–13 лет	90 минут	15–20 минут
14–16 лет	135 минут	20 минут
взрослые	6 часов	30 минут

Причины возникновения компьютерной зависимости у детей:

- отсутствие самоконтроля;
- не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее;
- не знает понятия сотрудничества, его не научен советовать, а значит, слушать и слышать советы и рекомендации;
- незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него;
- неуверенность ребёнка в себе, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

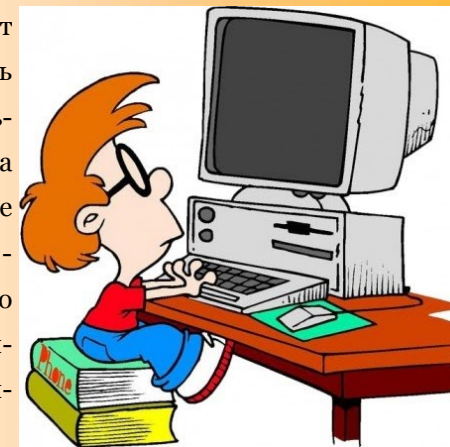


Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

- Будьте для своего ребёнка авторитетом
- Чётко объясните, когда и сколько по времени можно играть за компьютером
- Объясните, почему нельзя часами сидеть у экрана
- Ребёнок не станет подолгу часами сидеть у экрана, если у него есть друзья, с которыми можно подвигаться и поиграть.
- Приобщайте свое чадо к домашним обязанностям.
- Постарайтесь сориентировать юного человечка, чтобы он воспринимал компьютер как удобный и полезный компонент учебы. Компонент инте-

Компьютер: хорошо или плохо?

Благодаря компьютеру можно освоить новое, не выходя из дома, в темпе, который удобен ребёнку. А это комфортно. Компьютер не критикует, он лишь указывает на ошибки, предлагая их исправить и получить конкретный результат. Он не обескураживает, не заставляет краснеть и пугаться, когда что-то не получается. По ряду причин, ком-



пьютерные игры могут иметь прямо противоположный эффект. Речь идет о зависимости. Подчас ничто не может отвлечь ребенка от компьютера. Он испытывает чувство тревоги, становится напряженным, эмоционально неуравновешенным, озлобленным. Зачастую может нарушаться сон. Могут сниться кошмары. Подобное общение ребенка с компьютером делает его замкнутым, он не может сосредоточиться на учебе. Так же это сказывается на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять внимание спорту, физическим нагрузкам, подрывает свое здоровье за экра-