

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 времени — это условие игры.



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 —

ДРУГ или ВРАГ?



Архангельск
2019

Ребёнок и компьютер

«Нужен ребенку 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 советоваться, 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.

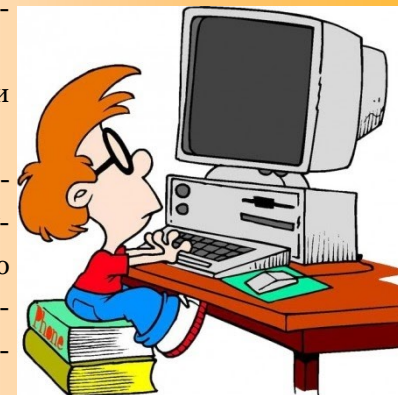


Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

- 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 интересный, но далеко не единственный.

Компьютер: хорошо или плохо?

Благодаря компьютеру можно освоить новое, не выходя из дома, в темпе, который удобен ребенку. 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, компьютерные



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 экраном компьютера.