

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения. Монитор должен находиться на расстоянии 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.
2. Надо научиться правильно держать «мышку»: не зажимая, не сдавливая её руками, так как это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, дрожание, онемение пальцев). Полезны раздельная клавиатура и широкий стол, позволяющий рукам располагаться на нем, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.
3. Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
4. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной день раз в неделю, когда за компьютер старается не садиться ни на какое количество времени.
5. Работающий за компьютером должен знать, что существует необъяснимое огромное желание часто перекусывать во время работы за компьютером, а поскольку удобнее всего в этом случае обходиться бутербродами, то компьютероманы подвергаются серьезной опасности ожирения.



ОГРАНИЧЕНИЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Главная задача родителей – контролировать время, которое ребёнок сидит за компьютером. Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:

- ✓ в три-четыре года ребёнок может находиться у компьютера от 15 до 25 минут;
- ✓ в пять-шесть лет – от 20 до 35 минут;
- ✓ в семь-восемь лет (до 12 лет) – от 40 до 60 минут, но не ежедневно;
- ✓ 12-14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день;
- ✓ от 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.

Взрослым нежелательно работать за компьютером больше 5 часов.

- Усаживать ребёнка за компьютер нужно так, чтобы расстояние между монитором и глазами малыша составляло 40-50 сантиметров.
- Вечером следует вообще ограничивать работу ребёнка за компьютером, особенно нельзя позволять играть в динамичные игры.
- Каждые 20 минут ваш ребёнок должен оторвать глаз от компьютера и посмотреть на объект, удалённый от него, по меньшей мере, на 20 метров, по крайней мере 10 секунд.
- Источник света должен быть слева от монитора.
- Спина и ноги ребёнка должны иметь опору.

350010, КРАСНОДАРСКИ РАЙ,
Г. КРАСНОДАР,
УЛ. ОФИЦЕРСКАЯ, 50, ТЕЛ.(861)253-51-61,
e-mail: pmc@mtsr.krasnodar.ru,
<https://kmc23.ru>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАЕВОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ОТДЕЛ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Ребёнок и компьютер

Для родителей



Краснодар
2022



В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер – такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Развивающая функция компьютера. Подходящие по возрасту развивающие игры или даже просто взятые из интернета картинки способны расширить кругозор ребёнка и в игровой форме дать ему необходимые знания.

Какими должны быть компьютерные игры?

Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребенку? Какие качества личности будет развивать в нем? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения? Не даст ли игра какую-то опасную информацию?

В игре не должно быть ни одного «минуса», она должна развивать.

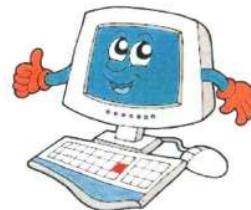
Игра не должна:

- содержать бранных слов и выражений;
- формировать циничное отношение к происходящему;
- содержать агрессивной информации;
- вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;
- учить противозаконным вещам;
- искажать (уродовать) внешний облик человека;
- содержать сексуальной тематики (рисунков подобного типа).

Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остаётся очень мало времени на компьютерные игры, так как он занимается в спортивной секции, кружках, ходит в музыкальную школу и т.д.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, секции, занятия по интересам и т.д.).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
6. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
7. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
8. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
9. Не разрешайте выходить в интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.
10. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения личности.
11. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете.



Что делать, если вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству, его попыткам, уходу из дома и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей вашего ребёнка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.

