

У Вас есть компьютер? У Вас есть компьютер...

- Q Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.
- ☐ Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь дает дополнительное искажение.
- Q Индивидуально подобранный стол и стул позволят ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60 см).
- О Не ставьте компьютерный стол так, чтобы ребенок сидел спиной к окну. Блики на экране способствуют утомлению глаз.
- ☐ Наиболее вредными считаются игры типа Doom и работа в Интернете. Ограничьте в этом своего ребенка.
- ☐ Поощряйте использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений. Считается, что это помогает расслаблять зрение.
- Q Необходимо, чтобы ребенок каждые 15-20 минут делал перерывы - давал глазам отдохнуть. Научите его делать зарядку для глаз, в которую входят, например, такие упражнения: поочередно сосредоточьте взгляд то на близкой точке, то на далекой; попеременно посмотрите влево - вправо, вверх - вниз, не поворачивая головы.
- Q Можно подобрать ребенку специальные защитные очки для работы на компьютере.
- Q Установите монитор задней стенкой к стене.
- Q В комнате, где стоит компьютер, чаще делайте влажную уборку, вытирайте пыль.
- ☐ Научите ребенка каждый раз, закончив работу на компьютере, умываться холодной водой.
- ☐ Чтобы уменьшить нагрузки на психику ребенка, подберите для него более спокойные игры.
- ☐ Познакомьте ребенка с возможностями компьютера. Дети довольно часто думают, что компьютер покупают для того, чтобы на нем играть, и не подозревают, что его можно использовать и для других целей, не менее занимательных, и при этом научите ребенка пользоваться текстовыми редакторами, рисовать, составлять графики. Тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы, чем вреда.
- ☐ Если ваш ребенок все же не на шутку увлечен именно «стрелялками - догонялками», договоритесь с ним о сокращении времени, проводимого за этими играми. Найдите возможность извлечь пользу из самой, казалось бы, бессмысленной и бесполезной игры. Смело фантазируйте, входите в реальность, в которой существуют только ваш ребенок и виртуальные герои, завоевывайте авторитет и свое место в игре и в сознании ребенка.



ВНИМАНИЕ!

- ^ По мнению специалистов, компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играет наследственность, «общение» с телевизором, чтение в темноте.
- ^ Постарайтесь не забывать о ребенке, оставляя его наедине с компьютером. Будьте рядом, разговаривайте с ним, обращайте внимание на то, чем он занимается, вовремя напоминайте о необходимости сделать перерыв в работе.
- ^ Большинство компьютерных игр учат детей убивать. Но сцены ужасов в этих играх не только пугают детей, но и притягивают. В азарте игры ребенок становится кровожадным, ему нравится быть сильным, убивать и мучить.
- / Неустойчивую психику маленького ребенка постарайтесь максимально долго оберегать от действительно жестоких сцен в играх.
- ^ Чтобы избежать замкнутости ребенку, больше разговаривайте с ним, интересуйтесь его чувствами и впечатлениями и акцентируйте его внимание на положительных эмоциях, связанных с событиями реальной жизни. Позже он сам поймет, что мир вокруг него более красочный и интересный, чем компьютерная реальность.
- ^ В компьютерных играх смерти не существует: умерев, ты можешь «воскреснуть» и все начать сначала. Отсутствие логической связи, причинно - следственных отношений, ощущения необратимости смерти, в конце концов, тоже влияет на сознание и подсознание ребенка. Не в этом ли причина роста детского суицида?
- ^ Если ваш ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, вам необходимо разобраться, чего ему не хватает в окружающей действительности.

Все это очень нелегко. Но если приложить усилия и найти взаимопонимание с ребенком, вы вместе сможете пережить и эту волну «компьютеромании», и все прочие, ожидающие нас в будущем.
