

Осторожно - компьютерная зависимость!

«Признаки компьютерной зависимости»

- ✓ когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ✓ ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ✓ ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ✓ ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ✓ ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- ✓ как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ✓ ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ✓ у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- ✓ прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ✓ ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ✓ ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- ✓ ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере;
- ✓ нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Требования, предъявляемые к компьютерной игре для детей дошкольного возраста

- В игре не должно быть текстовой информации о ходе и правилах игры. Функцию разъяснения выполняют специальные символы или звуковые сигналы, подсказывающие ребенку последовательность и правильность действий.
- Могут использоваться буквы и отдельные слова, написанные буквами больших размеров, чем традиционный шрифт компьютера.
- Изображения на экране должны быть достаточно крупными, обобщенными, без мелких и отвлекающих деталей.
- Темп движений преобразований на экране должен быть не слишком быстрый, а количество решаемых игровых заданий регулируется самим ребенком.
- В обучающих играх используются правильные ответы, доступные дошкольникам.
- Нежелательно применение системы оценок в баллах.
- Лучше, если программа имеет логическое завершение - построен дом, нарисован рисунок.

Правила при организации деятельности детей дошкольного возраста с компьютером

1. Количество минут за ПК равно возрасту ребенка, умноженному на 1,5. Например, для шестилетки - игра длится 9 минут. Количество сессий за ПК – максимум 3 в день. Для шестилетки - это полчаса в день.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (*стол и стул*) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
7. В процессе игр ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.
8. После игры с компьютером нужно сделать зарядку для глаз.
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями или подвижными играми.