

*Информационно-методическое пособие издано на средства субсидии
Министерства экономики Республики Татарстан в рамках реализации
социально-значимого проекта «Слова особого назначения» 2016 г.*

Составитель

педагог-психолог ОШИ «Лицей имени Н.И. Лобачевского К(П)ФУ,
директор НП «Ассоциация школьных психологов Республики Татарстан
«Параллель» **Э.Х. Башлай**

*Информация составлена в формате обращения к родителям.
Допускается использование материалов на родительских собраниях, и
мероприятиях с участием родительской общности.*

Влияние компьютера на здоровье детей и подростков

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу и другие физические заболевания. Долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что приводит к проблеме с осанкой. Отмечается, что дети, проводящие много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, снижается эффективность некоторых видов памяти, теряются навыки коммуникации. Практически все компьютерные игры для детей влияют на психику ребенка и искажают восприятие действительности.

Обращение к родителям

Уважаемые родители!

Только в ваших силах сберечь здоровье ребенка!

До 5 лет ребенка не рекомендуется допускать до компьютера!!

С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 минут в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. На ранних этапах пользования компьютером родителям необходимо определить временные рамки нахождения ребенка около компьютера. Если родители сами будут придерживаться определенного лимита времени работы за компьютером, ребенок охотнее будет следовать правилам. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном. Установите компьютер не в детской комнате, а в общей, чтобы можно было следить, для чего он используется. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Перед тем, как разрешить ребенку выходить в Интернет, Вы обязаны поговорить с ребенком о том, что в Интернете много информации о насилии, фашистской идеологии и многое-многое другое. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже