

## ПРОФИЛАКТИКА

Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс мероприятий:

- специальные упражнения для глаз,
- физкультпаузы,
- стереограммы.



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Как лечить виртуальную зависимость у детей и взрослых определяет квалифицированный специалист, но близкие люди своей посильной помощью могут усилить эффект от психотерапии.

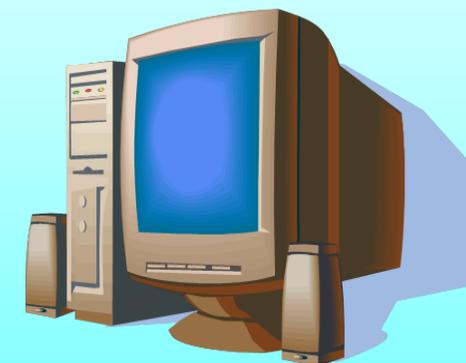
## НЕСЛОЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. **Выстроить** с ребенком не систему запретов, а доверительное общение.
2. **Правильно** критиковать близких, особенно детей, не унижать личность, а высказывать недовольство поступками и поведением, при этом объяснять почему вы считаете, что это не хорошо.
3. **Организовывать** совместное времяпрепровождение: туризм, путешествия, уборка дома или сада, дачи, купание в водоемах, бассейнах, походы в магазины, пикники и т.д..
4. **Поощрять** и помогать развивать иные увлечения.
5. **Дать почувствовать** ребенку вашу готовность помочь и поддержать, любовь и уважение к его личности, внутреннему миру, интересам и увлечениям.
6. **Постепенно сокращать** время пребывания за компьютером.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 393 г. Челябинска»  
454071, г. Челябинск, ул. Комарова, 112-б,  
тел. 772-63-22, 772-63-28 e-mail:  
[infosad393@yandex.ru](mailto:infosad393@yandex.ru),  
сайт: chebur393.nethous

## Наше здоровье и компьютер



*Подготовила:*  
педагог-психолог  
Прокопьева Н.В.

г Челябинск 2020

## «Разве здоровье не чудо», - А.П. Чехов



Процесс компьютеризации населения набирает обороты. Компьютеры имеются практически во всех образовательных учреждениях нашей страны, в каждом третьем доме есть личный компьютер.

Наряду с этим использование компьютера сопровождается воздействием на организм целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность воспитанников:

- **физическому здоровью,**
- **моральному здоровью,**
- **психическому здоровью.**

Физическое здоровье: основными факторами, воздействующими на пользователей компьютеров, являются электромагнитное и электростатическое поле, шум. Немалое негативное влияние на пользователя оказывает напряженная **зрительная работа** с монитором, опорно-двигательный аппарат.

Не менее значителен подрыв не только физического, но и морального здоровья воспитанников, которому способствуют:

- доступ к порнографии,
- **web-сайты с деструктивным содержанием (материалы расистского, челоноконенавистнического содержания, вредоносные программы-вирусы-шпионы, атаки мошенников-хакеров и др.);**
- **повышению агрессивности.**

Психическому здоровью дошкольников может быть нанесен вред, связанный с большими объемами и видовым составом информации, доступ к которой осуществляется посредством телекоммуникационных сетей, возможной некорректностью, противоречивостью и недостоверностью подобной информации.

Компьютерная зависимость (игровая зависимость) с трудом поддается лечению, потому что является сочетанием состояния, схожего с наркоманией и навязчивыми состояниями. ВОЗ внесла компьютерную зависимость в разряд опасных психических расстройств: многие дети продолжают игру в своем воображении (во сне или в период бодрствования), вовремя не принимают пищу. У таких детей могут быть:

- приступы страха, тревоги,
- навязчивые состояния,
- нарушения социальной адаптации. Чаще компьютерной зависимости подвержены мальчики.

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует также снижению напряжения глаз и развития утомления. Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка.

Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день, не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Основными противопоказаниями к работе с компьютером у детей являются:

- **миопия высокой степени,**
- **эпилепсия.**

