Ко тер

зависимос

Top-Desktop.ru - лучшие обои для вашего рабочего стола

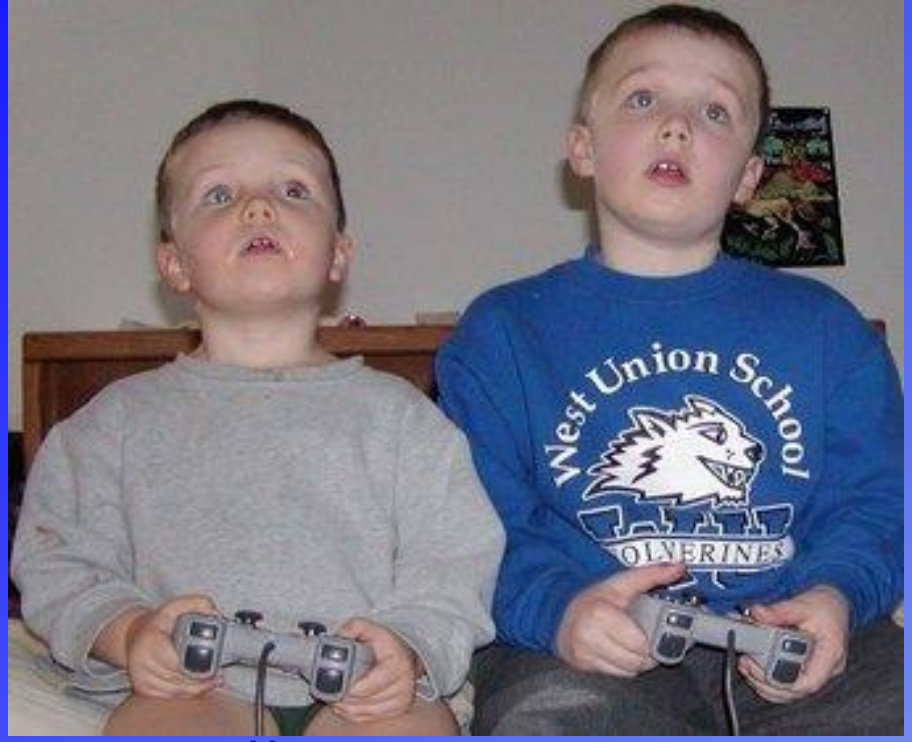
Не более 1 часа
в сутки
с перерывами через
15-20 минут
для ребенка 6-9 лет.

Положительный результат:

- научат детей счету,
- иностранному алфавиту,
- усилят концентрацию внимания,
- улучшат мыслительные операции,
- процессы принятия решения, будут способствовать формированию художественного воображения, помогут развить быстроту реакции.

В некоторых странах (Китай, Северная Корея) проблема компьютерной зависимости вышла на государствен-ный уровень и взята под контроль правительства.

Примерно 2,6 миллиона человек, или 13%, из 20 миллионов интернет-пользователей в возрасте до 18 лет в Китае страдают чрезмерной интернет-зависимостью. Для борьбы с этим явлением китайские власти регулярно принимают меры по ограничению числа интернет-кафе, запрету наиболее жестоких компьютерных игр. По официальным данным, в Китае насчитывается 113 тысяч интернет-кафе.



Зависимый от компьютера человек –

прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером

не по делу,

и при этом осознанно (или неосознанно)

вредит своему здоровью.

Родители должны:

- не только чувствовать потребности своего ребенка,
- но и понимать опасность долгих бдений перед компьютером,
- уметь отвлечь его от привязанности к нему,
- показать, то, что достижение успехов в физическом мире гораздо интереснее иллюзорных компьютерных побед.

Пока многие родители не осознают опасности. Многочасовое сидение перед монитором по сравнению, например,с наркозависимостью выглядит в их глазах совершенно безобидным.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- усталость, бессонницу.
- Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.
- Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром.

  (Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.)

Советы психологов: как предотвратить компьютерную зависимость

- **Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости**
- **Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет**
- **Держите компьютер в открытом помещении**
- **Не запрещайте Интернет**
- **Предложите альтернативы**
- **Контролируйте своих детей**

Чем больше у ребенка
психологических барьеров
в повседневной
реальной жизни,
тем быстрее
и
глубже он погрузится
в виртуальную реальность.