

Советы родителям.

Основные вредные факторы при работе за компьютером

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации;
- При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми ребенок ищет то, что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере...

Санитарные нормы при работе за компьютером:

- для учащихся I классов (6 лет) - 10 минут;
- для учащихся II - V классов - 15 минут;
- для учащихся VI - VII классов - 20 минут;
- для учащихся VIII - IX классов - 25 минут;
- для учащихся X - XI классов на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором - 20 минут

Симптомы человека, который относится к группе риска Интернет- и компьютерозависимых людей:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой;
- люди с неустойчивой психикой, дети и подростки.

Прежде чем купить компьютер чётко ответьте на вопрос: Кому и для чего он необходим? Это поможет вам определиться с выбором параметров будущего приобретения и понять: вы покупаете дорогую игрушку или хороший инструмент для работы?

Обговорите с ребёнком правила и режим работы за компьютером.

Обговорите с ребёнком кто и какие программы будет устанавливать на компьютер.

Помогите ребёнку понять его интересы и склонности, чтоб он мог реализоваться в реальной жизни, не прибегая к виртуальному миру.

Не теряйте контакта с ребёнком, будьте внимательны в общении с ним.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Всё зависит только от Вашего решения!