

## Приложение 4

### Нормы времени для занятий за компьютером:

(рекомендации детских психологов и окулистов)

■ 3 - 7 лет - не более 15 минут в сутки. Один день в неделю желательно компьютер не включать вовсе.

■ 7 - 10 лет - от 15 до 30 минут. Правило одного дня без компьютера сохраняется.

■ 10 - 14 лет - 1 час в сутки, желательно разбить сеанс на 2 раза.

■ 14 - 17 лет - 1,5 - 2 часа в сутки с перерывами через каждые 20-30 минут.

Если у ребенка есть проблемы со зрением - необходимо разрешение детского врача – окулиста.

Помните! Норма времени за компьютером для каждой возрастной группы должна быть снижена ровно в два раза для ребенка, у которого наблюдаются проблемы со зрением.

### Организация рабочего места

➤ Компьютер должен стоять в углу или задней стенкой должен быть обращен к поверхности стены.

➤ В комнате должно быть как естественное, так и искусственное освещение.

➤ Стол следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева.

➤ Искусственное же освещение должно быть общим и равномерным, однако использование одних только настольных ламп недопустимо.

➤ Как можно чаще проветривайте помещение, в котором работает компьютер.

➤ Необходимо ежедневно проводить тщательную влажную уборку.

➤ Необходимо протирать экран специальной салфеткой для удаления пыли.

➤ Чтобы работа за компьютером не вредила здоровью, в процессе необходимо постоянно следить за положением тела.

➤ Голову следует держать ровно по отношению к плечам.

### Упражнения для разминки

■ Положите руку на край стола ладонью вниз.

■ Взявшись за пальцы другой рукой, отведите кисть назад и удерживайте в таком положении в течение 5 секунд.

Повторите упражнение для другой руки.

■ Слегка упритесь рукой в стол, на 5 секунд напрягите пальцы и запястье.

То же проделайте другой рукой.

■ Сильно сожмите пальцы в кулаки, затем распрямите их.

■ Сядьте на стул прямо, ноги твердо поставьте на пол.

■ Наклонитесь как можно ниже, чтобы достать головой колени. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, затем распрямитесь, напрягая при этом мышцы ног.

Повторите упражнение 3 раза.

■ Положите на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-эспандер и с его помощью время от времени разминайте кисти рук.

**Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?**

■ Разработайте вместе с ребенком правила пользования компьютером и вместе соблюдайте их.

■ Помните, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

■ Познакомьте его с временными нормами.

■ Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, широкие интересы).

■ Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями и пр.

■ Приобщайте к домашним обязанностям.

■ Культивируйте семейное чтение.

■ Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений.

■ Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» - в учебе в творчестве, в спорте...

■ Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.

■ Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.

■ Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.

■ Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

■ Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

■ Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

■ Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

■ Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший

рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

**Что делать если вы считаете, что зависимость уже есть?**

■ Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

■ Резкое отлучение ребенка от источника удовольствия может привести к непредсказуемым поступкам.

■ Обсудите с ребенком пользу и вред, которые можно получить от компьютера.

■ Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

■ Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве.

■ Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение.

■ Сложно ребенку выдерживать новые временные рамки?

■ В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.

■ Если ребенок обещает, но не выполняет, необходимо обратиться к психологу.

■ Психолог определит степень зависимого состояния и есть ли возможность справиться с проблемой.

■ В случае если проблема очень серьезна психолог может порекомендовать обратиться к психиатру.

*Подростковый возраст – время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость.*

**Всегда готовы тебе помочь**

**в Центре психолого-медико-социального сопровождения  
Тел. доверия 8-499-717-24-55**

**в Центре «Дети улиц»  
Тел. 8- 499-734-02-59**

**в нарко-диспансере №10  
Тел. 8-499-736-47-62**

**И мы, команда добровольцев  
«ВМЕСТЕ»**

**Ждем тебя  
каждый понедельник  
в 16.00, в ЦПМСС  
по адресу: корп. 1554  
Проезд: Остановка «Рынок»**

**Составлено методистом  
по психологии МЦ ЗелОУО  
Григорьевой М.Ю. тел. 84997344877,  
социальным педагогом ЦПМСС  
Железниковой Е.В. тел. 84997385020 и  
командой «ВМЕСТЕ»**

**МЦ ЗелОУО + ЦПМСС +  
подростки + молодежь = Зеленоградское  
Добровольческое Движение  
«ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА!»**

**Сохраним  
здоровье**

**Профилактика Интернет  
и компьютерной  
зависимости  
(для родителей)**

**Зеленоград**