

## ТЕСТ НА КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Ваш ребенок:

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? да нет
2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? да нет
3. Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера? да нет
4. Ест и пьет, не отрываясь от компьютера? да нет
5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? да нет
6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? да нет
7. Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет? да нет
8. Не общается или почти не общается с друзьями как раньше? да нет
9. Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем? да нет
10. Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, общении в Интернет)? да нет


### **Обработка и интерпретация результатов:**

За каждый ответ «да» начислите себе по 1 баллу, за ответ «нет» - 0 баллов.

Просуммируйте баллы. 1-4 балла – это стадия лёгкой увлечённости, у вашего ребёнка не выявлено компьютерной зависимости; 5-8 баллов – стадия увлечённости, диагностируется начальная стадия формирования компьютерной зависимости; 9-10 баллов – вероятнее всего уже можно говорить о наличии у подростка поведения, зависящего от компьютера

*Компьютер – мясорубка  
для информации.  
Компьютер – это  
резонатор того интел-  
лекта, с которым человек  
к нему обращается*  
В.Г. Кротов

### Цитата

- Компьютер – мясорубка для информации. (В.Г. Кротов) 
- «Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта.»



(Мнение врачей)

МБОУ гимназия 2

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

# Компьютерная зависимость

## Компьютер – помощник или враг?



МБОУ гимназия 2  
Адрес: г. Сургут, ул. Декабристов 5/1

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

- ◆ Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
- ◆ Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- ◆ Приобщайте к домашним обязанностям.
- ◆ Культивируйте семейное чтение.
- ◆ Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- ◆ 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.
- ◆ Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- ◆ Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- ◆ Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

## Как ограничить время ребенка за компьютером.

- ◇ Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).
- ◇ Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- ◇ Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
- ◇ Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, 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. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.
- ◇ В случае если сокращать время постепенно удается, то идите путём до установления нормы.

## Как заботится компьютер о здоровье человека



Иногда человек, работающий за компьютером (не только ребёнок, играющий в компьютерные игры, но и взрослый) так увлекается, что не замечает стремительно уходящего времени. А результат - переутомление.

Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

### Программа *Eyes Guard* и *Computer and Vision*

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь - не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, операционной системы и всех установленных на нем приложений.

### Программа *Eyes Keeper*

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз. Характерной особенностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимированного изображения.

### Успокаивающие заставки

Успокаивающие заставки рекомендуется использовать в конце занятия, перед тем как выключить компьютер. Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зрительные органы и нервную систему.

### Программа «Говорилка»

Чтобы не навредить здоровью своих глаз, самое верное - это совсем не подходить к экрану монитора. Программа «Говорилка» специально предназначена для звукового воспроизведения документов на русском, английском, немецком, украинском и белорусском языках. Можно индивидуально выбрать подходящий вариант голоса: женский английский, мужской английский, женский русский или мужской русский.

### Программа *Talking Key*

Программу можно охарактеризовать как - Говорящие клавиши.