Меры профилактики компьютерной и интернет зависимости у

детей и подростков

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как организовать рабочее место ребенка

при пользовании компьютером ?

(Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанИиН 2.2.2/2,4.1340-03 ’’Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы"), В.Р. Кучма «Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей»

* видеотерминал должен быть ориентирован боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева;
* следует ограничивать прямую блесткость от источников освещения (окна, светильники и др.), а также отраженную блесткость на рабочих поверхностях (экран, стол, клавиатура и др.)
* мебель должна соответствовать росту пользователя ПЭВМ. Рабочий стул должен быть обязательно со спинкой, регулируемым по высоте и углам: наклона сиденья и спинки с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления и поддержания рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ;
* конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования;
* рациональная позиция школьника во время работы за компьютером следующая: корпус выпрямлен, голова слегка наклонена вперед, руки находятся на столе - предплечья опираются на поверхность стола, угол, образуемый предплечьем и плечом, голенью и бедром - не менее 90°. Для равновесия ребенку необходимо находиться на стуле, облокачиваясь на 2/3
* 3/4 длины бедра; между туловищем и краем столешницы должно оставаться пространство не менее 5 см. Ноги находятся под столом на подставке;
* линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана, экран от глаз пользователя должен находиться на расстоянии - 600-700 мм, но не ближе 500мм.
* обязательно содержание помещения в чистоте, проведение влажной уборки и обеспечение частого проветривания.

Сколько времени ребенок может работать за компьютером?

(Нормы работы ребёнка за компьютером разработаны специалистами Московского государственного Центра психолого-медико-социального сопровождения «Вера»):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Максимальное время | Максимальное время | Максимальная |
|  | непрерывной работы | работы в день | кратность в неделю |
| 7 лет | 15 мин. | 30 мин. | 1-2 раза |
| 8 лет | 25 мин. | 40 мин. | 2-3 раза |
| 9 лет | 25 мин. | 50 мин. | 2-3 раза |
| 10 лет | 30 мин. | 60 мин. | 2-3 раза |
| 11 лет | 35 мин. | 70 мин. | 3-4 раза |
| 12 лет | 35 мин. | 70 мин. | 3-4 раза |
| 13 лет | 40 мин. | 80 мин. | 3-5 раз |
| 14 лет | 45 мин. | 90 мин. | 4-5 раз |
| 15 лет | 45 мин. | 100 мин. | 4-6 раз |
| 16 лет | 45 мин. | 120 мин. | 5-6 раз |

РЕКОМЕНДАЦИИ для РОДИТЕЛЕЙ Как уберечь ребенка от развития компьютерной зависимости?

* Будьте примером для своих детей, больше общайтесь с ними,

используйте методы убеждения, разъяснения.

* Познайте компьютер хотя бы на элементарном уровне для контроля

использования компьютера ребенком.

* Способствуйте наличию у ребенка увлечения, хобби, не связанного с

компьютером.

* Поддерживайте общение ребенка со сверстниками.
* Интересуйтесь: где и с кем играет ваш ребенок.
* Сбалансируйте режим дня ребенка, чтобы у ребенка не оставалось

свободного времени.

* Не допускайте игру детей в компьютерные игры перед сном.
* Помните! Безопасное время работы за компьютером для подростка - не

более 1,5-2 часа в сутки.

* Организуйте разумное использование компьютера и интернета

ребенком:

* после выполнения домашних заданий, различных дел и поручений;
* установите программное обеспечение для контроля игр ребенка;
* контролируйте время игры за компьютером путем введения пароля, исключив доступ использования его без разрешения родителей;
* контролируйте игры, в которые играет ребенок и интернет-сайты, которые он посещает, чтобы они не причинили вреда его здоровью;
* привлекайте ребенка к использованию полезных программ на сайтах;
* ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: +6, +12, +16, +18);
* Способствуйте эмоциональному развитию ребенка:
* изыщите возможность уделять ребенку больше времени; организуйте совместные походы, экскурсии, семейные праздники, посещение театра, кино, музея и т.п.;
* помогайте отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции;
* научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга продвинутых родителей»);
* обеспечьте физическую активность (минимум - 2 часа в день);
* развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке;
* поощряйте творческое решение актуальных проблем.
* Способствуйте социальному развитию ребенка:
* создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться;
* найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка), помогите ему самому найти его;
* среднему и старшему подростку (13-17' лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).

- среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).

РЕКОМЕНДАЦИИ для ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ

* Компьютер - это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
* Виртуальный мир не развивает никаких действительных навыков общения.
* Ищите друзей, определите свое место и цель в реальном мире.
* Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
* Выбирайте игры в соответствии с возрастом, игры, имеющие смысловые задачи.
* Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером: заводите будильник на определенное время, чтобы не потерять ощущение реального времени.
* Помните! Продолжительность занятия в развивающие компьютерные игры для детей не должны превышать 40 минут подряд.

Для профилактики неблагоприятного воздействия работе детей и подростков с ПВЭМ, предупреждения развития общего утомления рекомендуется проведение комплексов упражнений для глаз, физкультурных минуток, физических упражнений. Через каждые 30-45 мин. нужно проводить зарядку для глаз. Упражнения по времени занимают 1 мин. Даже при небольшой ее продолжительности, но регулярном проведении такая зарядка является эффективным мероприятием профилактики утомления

Комплекс упражнений для глаз

(Извлечение из СанПиН 2.2.2/24.1340-03)

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх прямо, вниз влево и в обратную сторону: вверх влево, вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз прямо, вправо прямо, влево прямо. Проделать движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Комплексы упражнений физкультурных минуток

1. й комплекс
2. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх наружу, потятуться вверх за руками, 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед, Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину, 2 и.п. 3.4.- то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 4-5 раз.
4. И.п. о.с. - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, реки вверх наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
5. й комплекс

И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости, 3-4 то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

1. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо, 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. о.с. -1-е шагом вправо руки в стороны, 2 - два пружинящих наклона вправо, 3 - руки на пояс. 4 - и.п. 1-4 то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (способствует расширению кровеносных сосудов головного мозга, облегчает умственную деятельность)

1-й комплекс

И.п. - о.с. 1- руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад, 2 - локти вперед, 3-4 - руки расслабленно опущены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

1. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - сидя на ауле. 1 - голову наклонить вправо, 2 - и.п., 3 - голову наклонить влево, 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Тест - опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета (опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение).

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?
11. У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
12. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?
13. Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
14. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
15. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
16. В последнее время у вас было сильное желание играть?
17. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?
18. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.