

Гимнастика для глаз

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. 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, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Гимнастика для кистей рук

1. Поднять руки вверх и с усилием сжимать в кулак и разжимать пальцы. Потрясти в воздухе расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.
2. Соединить ладони вместе перед грудью, с напряжением нажимая на концы пальцев, наклонять кисти рук то вправо, то влево.
3. Вытянуть руки вперед и производить вращательные движения кистями в стороны и внутрь.
4. При полусогнутых руках с силой сжимать и разжимать пальцы рук.
5. Потрясти расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз. Все движения повторяются 5—6 раз.

Цифры, факты...

- ✓ **75%** детей до 14 лет пользуются Интернет ресурсами без родительского контроля;
- ✓ всего лишь **48%** детей не просматривали сайты нежелательного содержания;
- ✓ **3-6%** пользователей считаются в России интернет-зависимыми;
- ✓ **80%** детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни;
- ✓ **90%** пользователей компьютеров жалуются на проблемы со зрением.



При создании буклета использованы материалы сайтов:
www.internet-kontrol.ru, www.saferunet.ru,
www.stereokartinki.net, www.childrens.net.ru,
www.bibigon.ru, www.klyaksa.net

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова»

Совет отцов

Компьютер и здоровье Вашего ребенка



Памятка для родителей

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- ✓ Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
- ✓ Отсутствие или недостаток теплых эмоциональных отношений в семье;
- ✓ Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- ✓ Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- ✓ Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- ✓ Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- ✓ Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье;

Основную группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от 10 до 18 лет.

Кто больше зависим от игр на компьютере?

- Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома
- Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты
- На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Первые признаки развития компьютерной зависимости :

- ♦ Большую часть свободного времени ребенок проводит за компьютером.
- ♦ У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- ♦ Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- ♦ Пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- ♦ Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
- ♦ Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии.
- ♦ Приходит домой и сразу садится за компьютер;
- ♦ Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- ♦ Он становится более агрессивным.
- ♦ Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
- ♦ Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер;
- ♦ Ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;

Если представляется возможным обнаружить у подростка 3-4 таких симптома, то взрослым следует задуматься об обращении к специалисту.



Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

- Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться!!!
- Соблюдайте режим работы за компьютером. Попробуйте объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".
- Школьники 1-4 классов могут непрерывно работать за компьютером не более 15 минут, 5-9 классов - 20-25 минут, 10-11 классов - 30-40 минут. Общая продолжительность работы не должна превышать 1,5-2 часа в день.
- Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.
- Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.
- Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
- Отдыхайте всей семьей - кино, поездки, прогулки, как альтернатива зависимости.
- Проведите беседу о негативном влиянии нежелательных сайтов, приучите детей не выдавать личную информацию при общении в сети, установите программы-фильтры, блокирующие доступ к «плохим» сайтам, пользуйтесь средствами Родительского контроля.

Главное: терпение, абсолютное исключение назойливых нотаций. Насильственное выключение компьютера и угрозы, что он будет отобран навсегда, ни к чему доброму не приведут. И постарайтесь не оставить без внимания маленькие успехи своих детей вне компьютерной жизни. Поощряйте добрым словом, советуйтесь с ними, доверяйте им.