*Український підліток проводить біля телевізора 3-5 годин на добу ; польський - 2-4 години на добу, у вихідні – до 5 годин. У США телевізору діти присвячують більше часу, ніж навчанню. У Швеції учні впродовж 10 років навчання проводять 18 тис. годин перед телевізором.*

*Інтернет — це чудовий засіб спілкування, особливо для сором’язливих дітей, у яких виникають труднощі під час спілкування з іншими. Адже ані вік, ані зовнішність та фізичні дані тут не мають значення. Проте часте відвідування Інтернету веде до формування інтернет-залежності.*

**

*Виявити цю проблему досить складно доти, доки вона не набуде дуже серйозного значення.*

*ЧИМ ПРИВАБЛЮЄ ІНТЕРНЕТ ДІТЕЙ?*

* *Різноманітне спілкування;*
* *утамування інформаційного голоду;*
* *пошук нових форм самовираження;*
* *анонімність і віртуальна свобода (моделювання множинності «Я»);*
* *відчуття спільності та приналежності до групи.*

*Небезпечні сигнали передвісники інтернет-залежності:*

* *нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;*
* *очікування чергового сеансу огілайн;*
* *збільшення часу, проведеного онлайн;*
* *зростання витрат на Інтернет-послуги.*

***Дослідники психологічної залежності вважають, що дитину в комп’ютерній грі особливо приваблюють такі моменти:***

* *наявність власного інтимного світу, в який більше нікому немає доступу;*
* *реалістичність процесів у комп’ютерному світі;*
* *повне абстрагування від навколишнього;*
* *відсутність відповідальності;*
* *можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових повторень гри з початку;*
* *можливість самостійно приймати будь-яке рішення (в межах правил гри)*

***Як розпізнати початок виникнення комп’ютерної залежності у дитини?***

*Серед головних ознак, що свідчать про її початок, наводять такі:*

* *небажання облишити роботу або гру на комп’ютері;*
* *роздратування, прояв агресивності через вимушені відволікання;*
* *нездатність або небажання спланувати заздалегідь кінець роботи або гру на комп’ютері;*
* *забування про домашні справи, навчання, домовленості зустрічі упродовж роботи або гри на комп’ютері;*
* *нехтування власним здоров’ям, гігієною і сном на користь спілкування з комп’ютером;*
* *готовність задовольнятися нерегулярним, випадковим харчуванням, не полишаючи комп’ютера;*
* *відчуття емоційного піднесення під час роботи або гри на комп’ютері;*
* *обговорення комп’ютерної тематики з усіма, хто хоча б трохи знається на цьому.*

*Таким чином, за допомогою цих ознак комп’ютерної психологічної залежності батьки й учителі можуть своєчасно розпізнати її початок у дитини і звернутися за допомогою принаймні до шкільного психолога.*

*РИЗИК ПЕРЕД МОНІТОРОМ*

***Гіподинамія****. Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі замість занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється. До того ж сидяче положення негативно позначається на спині та попереку, псується постава.*

***Порушення зору****. Постійна напруга зору веде до стомлення очних м'язів, а також негативно впливає на сітківку ока.*

***Навантаження на руки****. Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в напрузі: вони здійснюють однотипні рухи, в результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що виражається потім в болю суглобів.*

***Навантаження на шию****. Шийний відділ хребта під час роботи за комп'ютером також знаходиться в постійній напрузі, особливо якщо дитина сидить нерівно. У результаті погіршується кровопостача-ння мозку, може виникнути кисневе голодування.*

***Вплив на ЦНС****. Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності і навіть запаморочень, але й викликати інші вегето-судинні порушення - денну сонливість, полохливість, неуважність, слабкість...*

***Психологічний аспект****. Часто діти, захоплені інтернет-спілкуванням, втра-чають здатність до живої комунікації - їм складніше знаходити спільну мову з однолітками. Крім того, на емоційний і розумовий розвиток дитини можуть справити істотний вплив потоки інфор-мації, одержуваної з Мережі - на жаль, далеко не завжди корисної та безпечної.*

***Проблеми з харчуванням****. Захоплена комп'ютером дитина часто забуває про їжу або і зовсім втрачає апетит. Інші діти, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано - перекушувати прямо перед монітором і не дбають про якість їжі.*

*ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ*

* *Обмежити час роботи дитини за комп'ютером до чітко встановленого періоду, відповідного віковим нормам (діти до 6 років - не більше 20 хв. на день, 7-8 років - до 40 хв. на день, 9-11 років - годину-півтори).*
* *Привчити дитину робити перерви, хоча б на декілька хвилин відволікаючись від комп'ютера та активно рухаючись, розминаючи все тіло та окрему увагу приділяючи кистям рук.*
* *Забезпечити правильне робоче місце: комп'ютерне крісло повинно відпо-відати росту дитини, мати високу спинку та підлокітники. Встановлю-вати крісло слід на таку висоту, щоб погляд сидячої в ньому людини упирався в центральну частину монітора. Зверніть увагу на освітлення комп'ютерного столу: лампа повинна бути досить яскравою, але не сліпити.*
* *Налаштувати монітор - виберіть оптимальну яскравість, контраст-ність. Зверніть увагу, яка стоїть частота оновлення екрану - вона повинна бути максимально можливою.*
* *Навчити дитину робити гімнастику для очей і стежити за тим, щоб під час роботи її обличчя було за 60-70 см від монітора.*





***2016-2017 н.р.***