



## Первые признаки развития компьютерной зависимости:

- Ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- Приходит домой и сразу садиться за компьютер;
- Пренебрегает правилами личной гигиены;
- Пренебрегает друзьями и родными;
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- Появляется расстройство сна;
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет «сидеть» за компьютером.



### Примерный перечень мультфильмов, рекомендованных к просмотру детям с 4 до 5 лет

«Царевна-Лягушка» (1954 г.)  
 «Гуси-лебеди»  
 «Каша из топора»  
 «Зимовье зверей»  
 «Цапля и журавль» (Ю.Норштейн)  
 «По щучьему веленью»  
 «Дюймовочка» (Г.Х.Андерсен)  
 «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»  
 «Золушка» (Г.Х.Андерсен)  
 «Свинья-копилка» (Г.Х.Андерсен)  
 «Айболит и его звери» (К. Чуковский)  
 «Дед Мороз и лето»  
 «Как старик корову продавал»  
 «Мальш и Карлсон»  
 «Домовёнок Кузя»  
 «Дядя Стёпа/Дядя Степа—милиционер»  
 «Каштанка»  
 «Кем быть?»  
 «Ворона и лисица»  
 «Кукушка и петух»  
 «Кот в сапогах»  
 «Наследство волшебника Бахрама»  
 «Кошкин дом»  
 «Незнайка учится»  
 «Крокодил Гена и Чебурашка»  
 «Федорино горе» (сказки К. Чуковского)  
 «Маугли»  
 «Ореховый прутик»  
 «Серебряное копытце» (П. Бажова)  
 «Ох и Ах»  
 «38 попугаев»  
 «Умная собачка Соня»  
 «Филиппок»  
 «Серая шейка»  
 «Как грибы с горохом воевали»  
 «Веселый огород» (сказки Сутеева)  
 «Дед мороз и серый волк»  
 «Мойдодыр»  
 «Зайка-зазнайка» (пьеса С. Михалкова)  
 «Новогоднее путешествие»  
 «По дороге с облаками»  
 «Паровозик из Ромашкова»  
 «Путаница» (сказки Чуковского)  
 «Пропал Петя-петушок»  
 «Снеговик-почтовик» (сказки Сутеева)  
 «Тимошкина елка»  
 «Снегурка»  
 «Мешок яблок» (сказки Сутеева)  
 «Трям! Здравствуйте!» (сказки Козлова)  
 «Храбрый заяц» (по сказке Мамина-Сибиряка) и т.д.

## Как избежать детской интернет-зависимости:

### практические советы



СОВЕТЫ ПЕДАГОГА—ПСИХОЛОГА

## Профилактика экранной зависимости

1. Ограничит время использования гаджета и следить, чтобы это время соблюдалось.
2. Договоренности должны соблюдаться обеими сторонами. Когда время пользования гаджетами пришло, не отвлекайте ребенка, без крайней необходимости.
3. Предупреждайте ребенка, за несколько минут до того, как время использования гаджета выйдет.
4. Если ребенок все же расстроен, что ему пришлось прерваться, посочувствуйте ему.
5. Предложите ребенку альтернативные занятия взамен гаджета.
6. Соблюдайте режим работы за компьютером. Объясняйте, что компьютер – это 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»;
7. Учите ребенка критически относиться к информации в Интернете, не делиться личными данными. Интересуйтесь друзьями из Интернета, устанавливайте ограничительные фильтры, закрывающие доступ к определенным веб-страницам;
8. Обращайте внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т.к. многие из них являются причиной агрессивности, раздражения, специфических страхов, бессонницы.



## Тест на компьютерную зависимость у детей:

Ответьте на следующие вопросы. ВАШ РЕБЕНОК:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня \_\_\_\_\_
2. Включая гаджет, утрачивает ощущение времени \_\_\_\_\_
3. Никогда не выключает гаджет, не завершив игру/просмотр видео \_\_\_\_\_
4. Принимает пищу с гаджетом \_\_\_\_\_
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят гаджетом/ проводит много времени в интернете \_\_\_\_\_;
6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня; \_\_\_\_\_
7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим \_\_\_\_\_
8. Не делает уроки, не слушает замечания \_\_\_\_\_
9. Если гаджет сломался, сильно раздражается \_\_\_\_\_
10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за гаджетом \_\_\_\_\_

Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости.

9. Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам-фильтр;

10. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен «сидеть» за компьютером по 2-3 часа в день;

11. Если ваша работа связана с компьютером, и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте внимание на том, что компьютер вам необходим для работы;

