

Памятка для родителей.

Используйте возможности компьютера для того, чтобы помочь ребенку приобрести новые навыки и развить нужные психические характеристики. Но помните об опасностях злоупотреблений. Тогда компьютерные игры принесут вашему ребенку только пользу! При правильном подборе и методах применения компьютерных игр развиваются внимание, сосредоточенность, быстрота действий, появляются интерес к компьютеру и улучшает психологическую устойчивость.

Памятка для учащихся

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня должна быть не более:

- 45 минут – для детей 8-10 лет;
- 1 час 30 минут – для детей 11-13 лет
- 2 часа 15 минут – для детей 14-16 лет.

Запрещается проводить компьютерные игры перед сном.



Симптомы из-за частого долговременного проведения времени за компьютером

Увеличивается уровень агрессии.

Нарушается работа головного мозга.

Появляется жестокость и эгоизм.

Происходит постепенное разрушение личности.

Наблюдаются психические отклонения.

Искажение человеческих ценностей.

Нарушение зрения.

Нарушение осанки.

Ослабление иммунитета.

Заболевания кистей рук.