



ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Положительная сторона использования компьютера

- ✗ источник информации
- ✗ доступный способ приобретения знаний
- ✗ незаменимый помощник в работе
- ✗ средство проведения и планирования досуга
- ✗ способ поддержания СВЯЗИ



Основные вредные факторы при работе за компьютером:



Нагрузка на зрение

- ✗ зрительное переутомление
- ✗ сухость в глазах
- ✗ снижение остроты зрения



✗
Скручивание шеи
при взгляде
на монитор

✗
Неправильное
расположение
монитора

✗
Рабочее место
перегружено
ненужными
предметами



✗
Неправильное
расположение
настольной лампы

Далеко отодвинутая клавиатура
вызывает напряжение в плече



✗
Далеко отодвинутая
мышь вызывает
напряжение в плече

✗
Спина не имеет
опоры

✗
Ноги не имеют
опоры на полу

✗
Край стула нарушает
кровообращение
в ногах

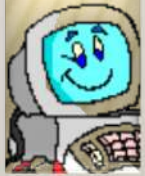


КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



«Стрелялки»

**Задача - уничтожить как можно
больше врагов.
Провоцируют агрессию!!!**





Как проявляется компьютерная зависимость?

Нарушается режим дня,

Нарушается режим питания и сна,

прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере

Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру





Совершенно не контролируется
время пребывания за
компьютером

Раздражается, когда отвлекают

Разговоры только о компьютере или
компьютерных играх

Перестал ходить на прогулки и
прекратил общение с друзьями



Как уберечься от компьютерной зависимости?

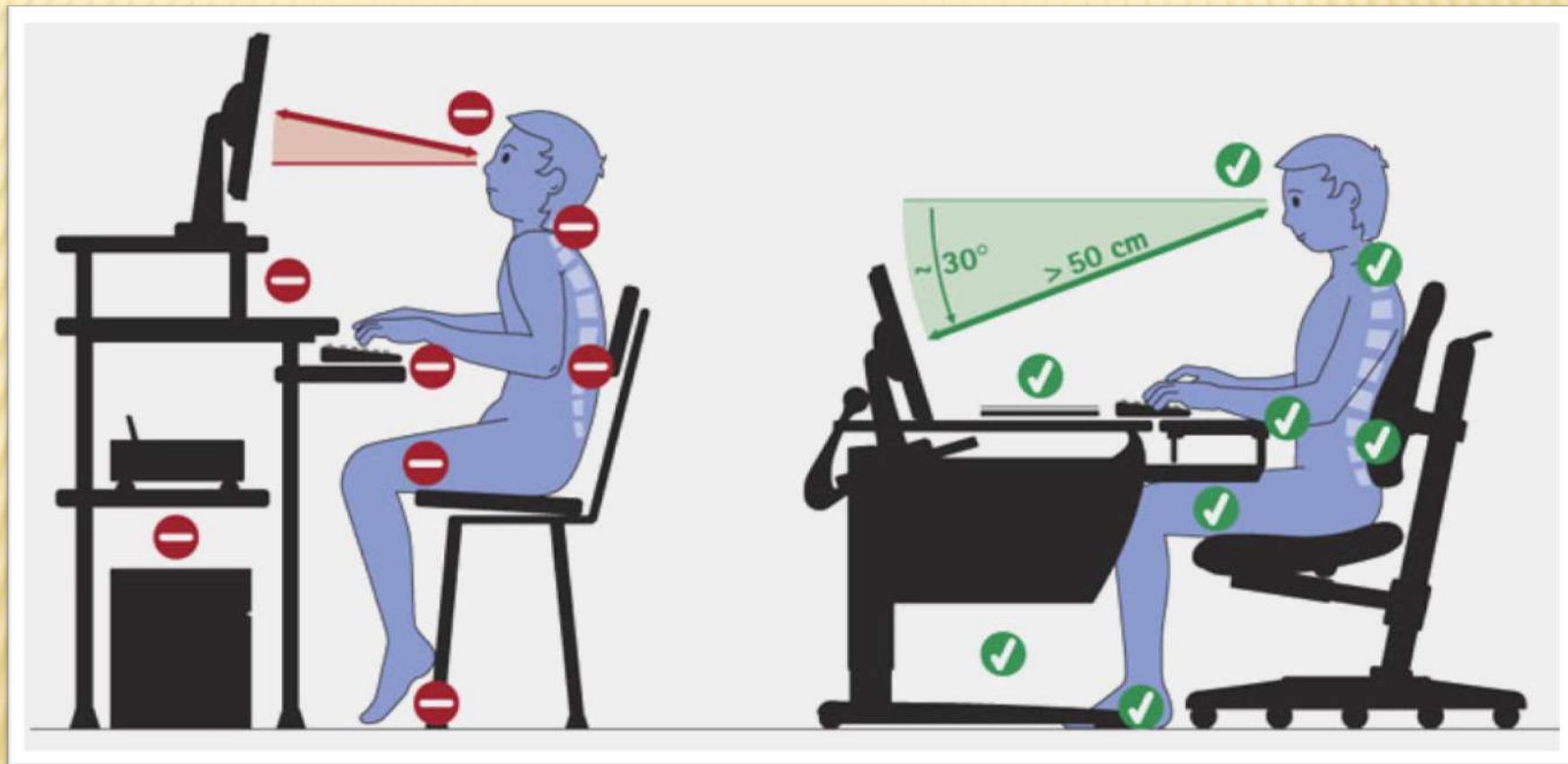
ВОЗРАСТ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
1 класс	30 минут в неделю
2-3 классы	45 минут в неделю
4-6 классы	1,5 часа в неделю, но не более 45 минут в день
7-9 классы	2,5 часа в неделю, но не более 1 часа в день
10 -11 класс	6 часов в неделю, не более 1 часа в день

КОМПЛЕКС ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- ✓ Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1-4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 3 раза.
- ✓ Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево.
- ✓ Голову держать прямо. Поморгать на счет 10-15.
- ✓ Не поворачивая головы перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 - вверх, на счет 1-6 - прямо, 1-4 - вниз, 1-6 - прямо.



Рабочее место



- Составьте график для себя и определитесь со временем посещения компьютера
- Строго соблюдайте график использования компьютера
- Поставьте напоминание в телефоне о времени приема пищи
- При приеме пищи обязательно уходите от монитора и выключайте игру
- Не забывайте про обязанности в доме и обучение. Приоритетно выполняйте их первыми

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА





спасибо за внимание!