

# Влияние компьютера на здоровье детей



*Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер.*

*В нас есть детали, которые нельзя заменить*

**Рик Пирсолл**

Кузнецова Татьяна Владимировна,  
педагог-психолог МБОУ СОШ № 4  
г. Архангельска, высшая категория



# Направления развития ребенка:

- Физическое развитие;
- Умственное развитие;
- Психическое и эмоциональное развитие.



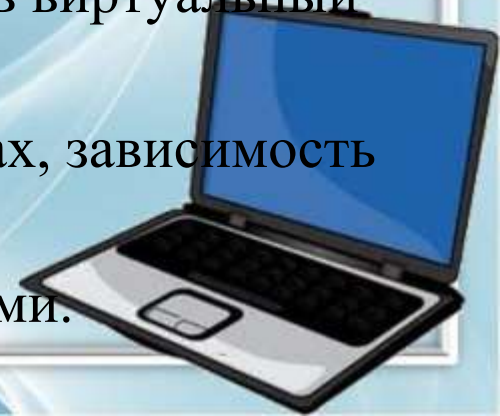
# Психическое и эмоциональное развитие

- Компьютерная зависимость - стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность



# Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции.
- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.



# Симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.





