

Упражнения для снятия напряжения глаз

1. На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
2. Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 – прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.



Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И, если отец разрешает играть ребёнку ограниченное количество времени, то сам не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).



«КОМПЬЮТЕР И ДЕТИ»

*«При правильном подходе к
занятиям на компьютере»*