



Ребенок и компьютер

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.

Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимания на настойчивые попытки родителей накормить свое современное чадо обедом. И начинаются бесконечные игры до поздней ночи.

Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире.

Родителям необходимо настойчиво ограничить время пребывания ребенка в виртуальном мире.

Спокойствие, выдержка, настойчивость и любовь помогут в этом.

Методы борьбы с компьютерной зависимостью

- Ограничиваем время компьютерных игр до одного часа в день (максимум).
- Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный.
- Вводим обязательные прогулки в режиме дня ребенка.
- По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вместе. Постепенно он или она привыкнет к этому, так как тело само будет «просить» физической активности.
- Договариваемся с ребенком, что после каждого часа занятий (можно завести будильник) за столом или за компьютером он/она сознательно будет делать перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.