**Памятка: Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?**

1. Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
2. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
7. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
11. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
13. Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
15. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

 **Как ограничить время ребенка за компьютером.**

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.
7. В случае если сокращать время постепенно удается, то идите путём до установления нормы.

**Как заботится компьютер о здоровье человека**

 Иногда человек, работающий за компьютером (не только ребе­нок, играющий в компьютерные игры, но и взрослый) так увлека­ется, что не замечает стремительно уходящего времени. А резуль­тат - переутомление.

Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

***Программа Eyes Guard и Computer and Vision***

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь - не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, опе­рационной системы и всех установленных на нем приложений.

***Программа Break Tame и Safe-Computer***

Возможности программы позволяют вести посто­янное наблюдение за утомляемостью человека, работающего за компьютером, и показывать время работы (как с начала дня, так и продолжительность последнего сеанса работы). Принцип работы приложения программы заключается в анализе продолжительности работы и степени активности клавиатуры и мыши. На основании этого формируется вывод утомляемости пользователя.

***Программа Eyes Keeper***

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз. Характерной особен­ностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимированного изображения.

***Успокаивающие заставки***

Успокаивающие заставки рекомендуется использовать в конце занятия, перед тем как выключить компьютер. Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зритель­ные органы и нервную систему.

***Заставка Aqua Real***

Существует несколько экранных заставок, имитирующих дви­жение рыбок в аквариуме.

Можно выбрать не только какие рыбки будут плавать в вашем аквариуме монитора, но и сколько рыбок (не более 15 штук).

***Заставка Водопад***

Эта заставка представляет собой изображение лесного водопада. Она действительно относится к самым красивым заставкам. Процесс демонстрации заставки сопровождается приятной расслабляющей музыкой.

***Заставка Winter Fantasy***

Заставка - «зимняя фантазия». После запуска заставки на экране отобразится постоянно изменяющийся зимний пейзаж, сопровождающийся приятной расслабляющей музыкой.

***Программа «Говорилка»***

Чтобы не навредить здоровью своих глаз, самое верное - это совсем не подходить к экрану монитора. Программа «Говорилка» специально предназначена для звукового воспроизведения докумен­тов на русском, английском, немецком, украинском и белорусском языках. Можно индивидуально выбрать подходящий вариант голо­са: женский английский, мужской английский, женский русский или мужской русский.

***Программа Talking Key***

Программу можно охарактеризовать как - Говоря­щие клавиши.

При использовании программы следует учитывать, что нажатие каждой клавиши озвучивается отдельно.

***Программа «Говорушка»***

Программа «Говорушка», которая может прочесть необходимые документы, предоставив отдых вашим глазам.

***Программы голосового управления компьютером («Горыныч», «Диктант», «Диктограф»)***

Суть этих программ, предназначенных для голосового управле­ния компьютером, заключается в том, что для выполнения опреде­ленных действий достаточно отдать компьютеру команду голосом, а не с помощью мыши или клавиатур