

Сколько времени можно проводить за компьютером?



Очень важно ценить свое время, оно мчится с невероятной скоростью! Секунда бежит за секундой непрерывно...

Время, которое ты проведешь за игрой, не сделает тебя сильнее и успешнее в реальной жизни! Время, проведенное за компьютерной игрой – убитое время...

Если не соблюдать правила безопасности, просиживая за играми целыми днями, то компьютер превращается из друга во врага. И даже самые добрые и замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать вредными.

Во избежание проблем со здоровьем следуй **нормам работы на компьютере:**

Класс	Продолжительность работы за компьютером (с жидкокристаллическим дисплеем)
1	45 минут в неделю
2—3	45 минут в неделю
4—6	2 часа в неделю, не > 1 часа в день
7—9	2,5 часа в неделю, не > 1 часа в день
10—11	7 часов в неделю, не > 1 часа в день

Детям до трех лет играть в компьютерные игры не рекомендуется.

Малышу дошкольного возраста разрешается проводить за компьютером не более 30 минут в день.

Слишком длительное нахождение перед экраном монитора может привести к ухудшению здоровья и превратить тебя в раба компьютера.

Осторожно! Опасно для здоровья!!!

Посмотри внимательно на список представленных ниже самых вредных и опасных для детей игр.

Эти игры калечат душу человека видами ужасающих убийств, учат убивать и быть жестокими. Они разрешают игроку совершать преступления, и даже награждают за это.

Они так изменяют психику так, что невольно подталкивают ребенка к применению насилия в реальной жизни.

Постарайся исключить их из своей игротеки, пока они не успели разрушить тебя.

Список самых жестоких игр

Grand Theft Auto (GTA)	Killer-7
50 Cent: Bulletproof	Manhunt
300: The Video Game	Scarface
The Godfather	God of War
Resident Evil 4	ATF,
Hitman: Blood Money	Nukern
Crusader No Regret	Quake
Doom, Duke	Warcraft 2
Mech Warrior 2	Pray for Death
Mortal Kombat	Daggerfall



СКАЖИ «НЕТ» ЖЕСТОКИМ ИГРАМ!

Как не попасть в компьютерный плен

Дорогой друг!

Компьютерные игры любят все дети, ведь они позволяют отдохнуть, развлечься, узнать что-то новое, приобрести важные знания и умения.

Без компьютера сегодня невозможно представить себе жизнь, поэтому с ним необходимо научиться работать.



Однако ученые пришли к выводу, что длительное пребывание за компьютером, а также выбор агрессивных компьютерных игр плохо воздействуют на здоровье детей, повышают их раздражительность и агрессивность, влияют на настроение и очень часто вызывают пристрастие и зависимость.

Эта памятка поможет тебе не попасть в плен к компьютерным играм, а также подскажет, как избежать плохих игр, которые могут плохо повлиять на твое душевное и физическое здоровье.

Как не стать рабом компьютера

- ✚ Для того, чтобы не попасть в плен компьютерных игр, нужно научиться себя контролировать, и следующие простые правила помогут тебе в этом:
- ✚ **Посоветуйся с родителями**, прежде чем начать новую игру;
- ✚ **Изучи список опасных игр и постарайся в них не играть;**
- ✚ **Не стоит играть в ту или иную игру только потому, что она популярна среди одноклассников.** Не бойся быть самым собой! Сливаясь с толпой игроманов, ты теряешь собственное лицо и никогда не станешь тем, кем хочешь, и мог бы стать! Имей мужество принять собственное решение!
- ✚ **Задай себе следующие вопросы:**
 - «Какая игра мне больше всего нравится?»
 - «А какие нравственные уроки преподносит мне эта игра?»
 - «Учит ли она меня чему-то хорошему?»
 - «Не учит ли эта игра меня быть злым, убивать, и спокойно относиться к злу в этом мире?»
- ✚ **Избегай играть в Ролевые компьютерные игры (RPG)**, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного героя. Психологическая зависимость от этих игр является самой мощной;
- ✚ **Избегай играть в Экшн-RPG и их разновидность стрелялки (шутеры),** когда игрок должен бить, стрелять и убивать, за что и получает вознаграждение. Эти игры особо опасны и запрещены для продажи детям во многих странах, поскольку в них присутствуют сцены жестокости и насилия.
- ✚ **Выбирай развивающие и обучающие игры;**
- ✚ **Каждые 15 минут делай перерыв в игре; отвлекайся от игры** при каждой подходящей возможности;

- ✚ **Чередуй работу за компьютером с другой деятельностью;**
- ✚ В неигровое время обязательно **занимайся активным видом спорта;**
- ✚ **Следи за тем, сколько времени у тебя уходит на игры, а потом сравни это с тем, сколько времени ты посвящаешь другим, более важным делам.**



Мы живем в этой жизни один раз, другого варианта нет, и «переиграть» ее нам никто не даст.

Самая интересная игра - это все-таки наша жизнь. Не стоит менять ее на мертвые мерцающие картинки!

Признаки наступающей компьютерной зависимости

Признаки, по которым можно понять, что ты становишься зависимым от компьютерных игр (а значит нужно сократить время игр), следующие:

- ✚ Во время компьютерной игры ты полностью отрешаешься от реальной жизни, переносясь целиком в мир игры.
- ✚ Реальный мир становится скучным и неинтересным. Тебе гораздо приятнее убежать от всех проблем этой жизни в виртуальный мир, где ты – герой, и где никто не ворчит на тебя за невыполненные уроки.
- ✚ Ты становишься раздражительным, обидчивым и даже злым (особенно, в те моменты, когда что-то, или кто-то пытается оторвать тебя от компьютера).
- ✚ Ухудшаются отношения с родителями, приятелями, ты начинаешь скрывать от них, сколько времени ты проводишь за играми.

✚ Для игры в компьютерные игры ты жертвуешь временем, ранее проводимым с семьей, друзьями, постепенно превращаясь в игромана - одиночку, которому никто не нужен и не интересен. А когда вдруг попадаешь в интересную компанию, ты вдруг понимаешь, что тебе даже не о чем поговорить с людьми (кроме как о компьютерных играх).

✚ В обычной жизни ты чувствуешь пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

✚ Ты не можешь остановить игру, постоянно желая увеличить количество времени, проводимого за компьютером;

✚ Ты стал хуже соображать на уроках, не можешь сосредоточиться. У тебя проблемы в учёбе из-за компьютерных игр, но ты продолжаешь играть.

✚ Твой сон часто прерывается из-за ночных кошмаров.

✚ Твои эмоции становятся скудными, и ты уже не способен от души порадоваться или погоревать.

✚ Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.

✚ После компьютерной игры возникают головные боли, нарушения аппетита, стула.

✚ Из-за компьютерной игры ты пренебрегаешь сном, питанием и личной гигиеной

✚ После компьютерной игры у тебя возникает сухость и рези в глазах.

**Сделай свой выбор в пользу настоящей жизни и любимых людей!
Не уходи в мир грез и фантазий!
Стань победителем в реальной жизни, а не в мире иллюзий!**

