Профилактика компьютерной зависимости

**Симптомы компьютерной зависимости:**

1. Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учёбе, школьным и внешкольным мероприятиям;
2. Неоправданно частая проверка электронной почты;
3. Чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
4. Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
5. Погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, тревоги, подавленности;
6. Приоритет пребывания в Интернете над всеми остальными видами деятельности и общения.

**Рекомендации родителям:**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление развитие компьютерной зависимости легче, чем потом с ней бороться.
2. Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
4. Корректно используйте своё право на запрет, т. к. «запретный плод всегда сладок».
5. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on – line.
6. Давайте личный пример использования возможностей компьютера:
   * родители делают акцент на применении компьютера в своей работе, используют в качестве помощника в совместном с ребёнком досуговом творчестве, попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой
   * учителя в школе должны широко применять возможности информационно – образовательного пространства.