Вот самый простой **тест на компьютерную зависимость** у детей для родителей. Ответьте честно на следующие вопросы:

***Ваш ребенок:***

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;  
2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;  
3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;  
4. Принимает пищу возле монитора компьютера;  
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;  
6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;  
7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;  
8. Не делает уроки, не слушает замечания;  
9. Если компьютер сломался, сильно раздражается;  
10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

**Семь шагов к спасению от компьютеромании.**

* Самим ориентироваться в том, что интересно ребенку.
* Как можно больше времени проводить вместе.
* Первое время сидеть за компьютером вместе, тогда машина не станет для него большим авторитетом.
* Больше разговаривайте с ребенком.
* Прививайте ребенку «компьютерный вкус».
* Не покупайте жестокие игры.
* Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.

**Реальные плюсы:**

1. Доступность полезной информации;
2. Есть развивающие и обучающие игры;
3. Помощь при стихийных бедствиях;
4. Можно хранить много информации;
5. Существуют программы улучшающие зрение;
6. Быстрая и дешевая отправка сообщений;
7. Заказы и покупки через Интернет;
8. Главный помощник в учебе, работе и отдыхе;
9. Помогает в общении между людьми.

**Реальные минусы:**

1. Бесконтрольная работа - ухудшает зрение;
2. Человек ведёт малоподвижный образ жизни;
3. Желание общаться больше с виртуальными или незнакомыми людьми, чем с живущими рядом;
4. Есть игры пропагандирующие насилие. Игры, поглощающие в себя играющего человека;
5. Существуют вирусы, портящие компьютеры;
6. Большой процент информации несёт в себе неэтическое или аморальное  содержание;
7. Отрицательно воздействует на нервную систему человека.

**виды компьютерных игр:**

* игры типа «убей их всех»
* игры – приключения
* игры стратегические, в которых требуется принимать решения
* развивающие игры
* обучающие игры
* игры диагностические
* графические, связанные с рисованием, конструированием.

1. **Игры типа «убей их всех»**

 Это игры с воинственными сюжетами, лужами проливаемой крови и горами трупов. Естественно, это всё провоцирует вспышки гнева, зла и насилия у детей.

Герои *«стрелялок»* и *«бродилок»,* как правило, имеют несколько жизней. И увлеченный игрой ребенок, «проживая» за день несколько десятков жизней, теряет уважение к своей собственной, утрачивая инстинкт самосохранения и притупляя чувство опасности.

1. **Игры**- **приключения**.

Это игры на основе мультипликационных фильмов. Они очень красочны и эмоциональны, но здесь необходимо тоже быть настороже. Японскими врачами были описаны массовые эпилептические припадки у детей, которые смотрели компьютерные мультфильмы. Оказалось, что световые мелькания на дисплее навязывают свой ритм коре головного мозга, вызывая судороги.

1. **Игры – стратегии**.

Формируют внутренний план действий, развивают память, мышление, воображение. Но психологи говорят о том, что такие многоуровневые игры особенно опасны для детей.

Психоэмоциональное возбуждение ребенка подрастает с каждым уровнем, приводя к повышению артериального давления, учащенному сердцебиению, повышению уровня адреналина в крови, требуя физической разрядки, нередко с агрессивной направленностью по отношению кокружающим.

1. **Обучающие и развивающие игры**

Они очень эмоциональны, сопровождаются весёлой детской мелодией или песней. При их создании использованы красивые яркие краски, которые привлекают внимание детей. Они очень познавательны: дети получают знания об окружающем мире. Происходит развитие творческих способностей, мыслительных процессов.

***Компьютер и дети: будте осторожны!***

**Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.**