

Компьютерная зависимость. Виды.

Компьютерная зависимость – это одна из форм аддиктивного поведения. Аддиктивное поведение – склонность, пагубная привычка, особый тип деструктивного поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Виды: наркомания, участие в азартных играх в т.ч. компьютерных, переедание и голодание, «трудоголизм», длительное прослушивание музыки, сексуальное.

Виды Компьютерной зависимости:

1. Компьютерная Игромания
2. Сетеголизм

Причины компьютерной зависимости.

1. Сам компьютер - замечательный партнер по общению: всегда понимает (если жмешь на те кнопки), не капризничает, не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.
2. Отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, "тормозить", он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, "просчитать" ситуацию.
3. Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное - слышать советы и рекомендации. Такая "глухота" начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка - непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.
6. Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.
7. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир.
8. Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.
9. Ребёнку в семье некомфортно, так как комната - его личное пространство - устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения.

10. Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.
11. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за "застрявшим" товарищем.

Степени компьютерной зависимости.

Симптомы компьютерной зависимости:

1. Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
2. У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
3. Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
4. Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
5. Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
6. Он становится более агрессивным.
7. Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
8. Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Степень компьютерной зависимости:

1-я степень: увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем то более интересным. Если же выхода из этой стадии нет, то возможен переход во вторую степень.

2-я степень: состояние возможной зависимости. Данному состоянию свойственны сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3-х часов в день, изменение учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативные реагирования на любые препятствия игре, любимая тема общения – компьютерная игра, сужение круга общения, иногда нарушение сна.

3-я степень: выраженная зависимость. Ребенок не контролирует себя, эмоционально не устойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. Стойкое периодическое расстройство желудка.

4-я степень: клиническая зависимость. Ребенку необходима помощь психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайними проявлениями), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потухший и пустой, потеря аппетита и интереса к жизни. Головные боли, тошнота.

Тест для родителей на проверку степени компьютерной зависимости

К ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени зависимости необходимо пройти уровни обращения:

1-й уровень: Просьба формулируется просто, например: «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

Способы реагирования:

А) Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б) Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция.

В) Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игу не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.

2-й уровень: в случае, если ребенок вел себя по схеме Б и В, необходимо через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, передвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу аналогичная, то можно говорить, что у ребенка 3-4 степень компьютерной зависимости.

Компьютерная Игромания. Причины и симптомы.

- Бойтесь ли Вы общения вашего ребенка с компьютером?
- Изменилось ли поведение вашего ребенка после появления в доме компьютера?
- Как Вы относитесь к компьютерным играм?

- ОДНО из опасений родителей учащихся является - увлечение компьютерными играми.

- В игре, виртуальном компьютерном мире, где можно стать кем угодно, достаточно только "загрузить" игру. Для этого совсем не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, можно не скрывать злость и агрессию.

- Любая толстуха может стать топ-моделью, а щуплый паренек - супер-героем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже...

- Компьютерная зависимость - проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры. Производство игр для компьютеров и мобильных телефонов - это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

- Давайте посмотрим на диски, которые представлены на нашей выставке "Компьютерные игры, в которые играют наши дети".

- Что такое "игромания"?

Игромания - это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье.

- Давайте проанализируем, чем привлекают детей компьютерные игры?

Причины компьютерной игромании:

1. Прежде всего, действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки, - это придуманный мир, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Здесь немного полутонов, не нужно разбираться в хитросплетениях человеческих душ, предугадывать последствия своего поведения. Правила ясны: убивай плохих, забирай еду и оружие, а когда всех победишь и наберешь определенное количество баллов, перейдешь на следующий уровень.
2. Допущенные игроком ошибки всегда можно исправить, нужно всего лишь перезагрузить игру или вернуться на предыдущий уровень. А в реальной жизни ошибки остаются ошибками и могут вести к падению самооценки, негативным отношениям с окружающими и т. п. То же касается и конечности нашего существования. С определенного возраста все нормально развивающиеся дети начинают бояться смерти. Но в игре им это не грозит. Щедрые создатели виртуальных забав предлагают пользователям даже в одной игре зачастую по несколько жизней. Как приятно в очередной раз, когда тебя победил страшный враг, с оптимизмом спросить: "Ну, ничего. Сколько жизней у меня осталось?".
3. Игры легко можно менять или не доигрывать до конца, если что-то не получается, и взрослые не придадут этому никакого значения. Попробуй ребенок так же поступить, например, с занятиями в кружке (не говоря уже о школе), он сразу станет объектом внимания взрослых, внушающих своему воспитаннику представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.
4. Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям отождествиться с главными героями - почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и т. д. А чтобы так ощущать себя в реальном мире, требуется приложить много стараний, в чем-то "переделать" себя, а кроме этого преодолеть чувство досады, что ты "не один такой умный"!
5. Маленькие дети, как правило, мало что могут изменить в окружающей их действительности, их образ жизни целиком зависит от взрослых. Но только не в игре! Там все происходит по желанию ребенка, там он может выбирать и менять роли, уровни, декорации, повелевать судьбами. Естественно, что роль властелина для детей очень привлекательна, так как пока они могут сказать намного больше предложений, начинающих со слов "я хочу", чем со слов "я могу".

Почему формируется игровая зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости - чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация).

Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений), либо стремится "уйти". А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру...

В компьютерной игре человек может одновременно и "выплеснуть" свою агрессию на виртуальных персонажей, и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся

проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, "заброшенность" детей, завышенные требования, которые им предъявляют взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости - удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или "стрелялки", во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость.

Все мы, наверно, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие нет?

Во многом это зависит от особенностей характера человека.

Психологи выделяют 2 типа: Экстраверты и интроверты (в чистом виде встречаются редко).

Экстраверты Направлены на общение, ответственны, причины неудач - свои ошибки, решительны, не ждут чуда, действуют.

Интроверты - направлены на внутренние переживания, от них мало что зависит, сваливают на происки судьбы

- Какого типа ваш ребенок? Кого обвиняет в неудачах? Как часто мечтает о спасительном чуде? Может приложить усилия для достижения цели или бросает начатое на полпути?

Это **третья причина** формирования зависимости

Четвертый фактор - СТЕПЕНЬ ВНУШАЕМОСТИ, иными словами, его готовность подчиниться чужой воле

Обычно попадают дети, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться лидеру.

Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность. Это лучшая профилактика зависимостей.

В "ГРУППЕ РИСКА" находятся дети, которые мечтают быть лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками сидеть за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

Исключите, удалите из компьютера следующие игры.

Сетеголизм. Признаки зависимости.

Сегодня практически у каждого дома есть выход в Интернет. Какой вред может принести подростку выход во всемирную паутину.

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у **сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:**

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

По статистике, сетеголиков 3-5% от общего числа пользователей Интернет.

В основном это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее возможности.

Со временем такие пользователи постепенно "остывают" к сети и проводят там меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям.

Профилактика компьютерной зависимости.

Компьютерную зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

К сожалению, многие родители нередко сами вовлекают своего ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой - лучше, чем гулять непонятно где на улице. "Не дай бог, попадет еще в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет", - полагают некоторые папы и мамы.

Но мало кто из них задумывается о том, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, к проблемам в половой сфере из-за чрезмерного облучения еще только формирующегося организма, к замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности.

Кроме того, компьютерная зависимость воспитывает в ребенке агрессию: подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких.

Что делать родителям?

Первое: общайтесь со своим ребенком "на одной волне".

С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы.

Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Второе: ограничьте время за компьютером.

Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.

После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.

Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное - не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

Третье: компьютер - во благо!

Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере "добрые" игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.

Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

Четвертое: "как прекрасен этот мир, посмотри!"

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное - чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно!

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Как лечить игромана?

Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно. Обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства.

Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты. Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость собственными усилиями родителям будет сложно. Не теряйте время и обратитесь к врачу.

Заключение.

Теперь, когда мы рассмотрели все основные "плюсы" и "минусы" виртуальных игр, наверное, будет проще найти свою "золотую середину" в общении с компьютером для каждого ребенка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и, сделав, таким образом, из "механического противника" друга, помогающего решать различные задачи развития ребенка.

При этом, конечно, не стоит забывать о мерах предосторожности в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем.

Уважаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие своих детей ответственны ТОЛЬКО ВЫ. Осознайте это и не пеняйте на зеркало и производителей компьютерных игр.

Памятка
Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

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 выполнению домашних обязанностей.
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 ребенка 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. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
14. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

**Памятка.
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 удастся, 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.

Приложение 4.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

1. Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
2. Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
3. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
4. Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
5. Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
6. Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
7. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.