

«Комп'ютерна залежність»

лекція для батьків

У зв'язку із процесом глобальної комп'ютеризації життя людини виникають питання про вплив комп'ютера на її організм і, у першу чергу, на фізичне та психічне здоров'я. Особливу увагу треба приділити вивченню впливу комп'ютера на здоров'я школярів, що обумовлено як більшою чутливістю організму дитини до всіляких факторів навколишнього середовища, так і можливими віддаленими наслідками такого впливу, які позначаються лише через багато років. Негативні фактори, які впливають на людину за комп'ютером:

- сидяче положення протягом тривалого часу;
- електромагнітне випромінювання;
- перевантаження суглобів кистей;
- підвищене навантаження на зір;
- стрес у разі втрати інформації.

Сидяче положення

Людина за комп'ютером сидить у розслабленій позі, однак унаслідок статичності вона є вимушеною й неприємною: напружені м'язи шиї, голови, рук, спини. Результатом напруження м'язів і відносної статичності пози може стати остеохондроз, а у дітей — сколіоз. Під час тривалого сидіння за комп'ютером між сидінням стільця й тілом розвивається ефект теплового компресу, що приводить до застою крові в тазових органах. Наслідком цього можуть бути геморої і простатит, тобто захворювання, у разі яких потрібно тривале й малоприємне лікування. Крім того, малорухливий спосіб життя часто призводить до ожиріння.

Електромагнітне випромінювання

Питання про вплив електромагнітного випромінювання (ЕМВ) на організм людини є складним, йому присвячені тисячі наукових статей. Результати досліджень свідчать про шкідливий вплив ЕМВ усіх діапазонів довжин хвиль на організм людини. Сучасні монітори з кінескопами, а тим більше рідкокристалічні монітори, стали значно безпечніше для здоров'я, ніж монітори десятирічної давнини. Однак в усіх випадках залишається низькочастотне ЕМВ від електродвигунів, трансформаторів і т. д., що не екранується, ефекти якого на сьогодні вчені прогнозувати не можуть. Але вони застерігають, що в деяких випадках це ЕМВ може призводити до таких змін стану організму, за яких він стає більш уразливим для шкідливих факторів іншої природи, наприклад ксенобіотиків, вірусів і т. п.

Перевантаження суглобів кистей рук

У пальцях рук унаслідок постійних ударів по клавішах виникає відчуття слабкості, оніміння й «мурашок» у подушечках. Це може призвести до ушкодження суглобного й зв'язкового апарата кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними. Щоб тривала робота за комп'ютером не призвела до виникнення КТС, достатньо додержуватися нескладних рекомендацій з організації свого робочого місця й режиму роботи, зокрема щогодини робити короткі перерви, під час яких виконувати комплекс вправ для кистей рук.

Підвищене навантаження на зір

Зорова система людини погано пристосована до розглядання зображення на екрані монітора. Очі реагують на найдрібнішу вібрацію тексту або картинки, а тим більше на мерехтіння екрана. Перевантаження очей призводить до втрати гостроти

зору, очі починають слізотитися, з'являється головний біль, стомлення, двоїння зображення. Це явище одержало назву «комп'ютерний зоровий синдром». Уникнути його допоможе дотримання основних правил гігієни зору:

- комфортне робоче місце;
- спеціальне харчування для очей;
- гімнастика для очей.

Стрес у разі втрати інформації

Далеко не всі користувачі регулярно роблять резервні копії важливої інформації. Але ж і віруси не дрімають, і жорсткі диски кращих фірм ламаються, і найдосвідченіший програміст може іноді натиснути не ту кнопку... У результаті стресу, викликаного втратою важливої інформації, траплялися й інфаркти.

Тривала робота за комп'ютером призводить до змін у вищій нервовій діяльності, ендокринній, імунній і репродуктивній системах, позначається на зорі й кістково-м'язовому апараті людини. Тривалі й стійкі зміни, як правило, завдають шкоди організму.

Аналіз результатів анкетування

За результатами проведеного анкетування з'ясувалося, що всі учні мають дома комп'ютер та вміють працювати на ньому. почали працювати за комп'ютером до 9 років – 7 учнів, в 9-10 років – 8 учнів, 11-13 років – 10 учнів

Нормою вважається, якщо учень проводить за комп'ютером 2–3 год на день. Серед учасників анкетування щодня проводять за комп'ютером не більше 3 год - 12 учнів, від 3 до 5 год на день — 5 учнів.

У комп'ютерні ігри грають 15 учнів, постійно грають 4 учні. Про постійне бажання грати в комп'ютерні ігри повідомив 1 учень. Цікаво, що 13 учнів люблять ігри, у яких присутні терор і насильство, 2 учнів грають на комп'ютері в карти, 10 учнів взагалі не грають в комп'ютерні ігри.

На думку учнів комп'ютерна залежність найчастіше виникає в дитячому віці – 5 учнів, підлітковому – 18 учнів, дорослому – 2 учнів. Серед опитаних 3 учнів віднесло себе до людей, які залежні від комп'ютера, а 11 учнів заявили, що їм важко відірватися від комп'ютерної гри. Це може свідчити про можливість виникнення комп'ютерної залежності.

Першими ***ознаками розвитку комп'ютерної залежності*** в дитини є такі:

- їсть, п'є чай, робить уроки біля комп'ютера;
- провів хоча б одну ніч біля комп'ютера;
- прогуляв школу — сидів за комп'ютером;
- приходить додому й відразу сідає за комп'ютер;
- забув поїсти, почистити зуби (раніше такого не спостерігалось);
- перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп'ютер зламався;
- конфліктує, загрожує, шантажує у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

2 учнів відповіли, що вони відвідують ігрові зали, де проводять до 3 год на день. Це теж вказує на те, що з'явилася залежність від комп'ютера.

Заняттю спортом віддали перевагу 22 учні, 4 учнів вибрали читання книги й 18 учнів прогулянку замість комп'ютера; спілкуванню із другом — 22 учні; 8 учнів

відповіло, що замість безпосереднього спілкування вони віддають перевагу спілкуванню через комп'ютер.

Нещодавно соціологи полічили, що половина інтернет-користувачів світу мають один чи більше аккаунтів. При цьому із сотні найпопулярніших сайтів двадцять - класичні соцмережі, а ще шістдесят - портали з різними ступенями соціалізації.

Забороняти користуватися соціальними мережами сучасній дитині не можна, адже так батьки ізолюють її від цілого світу інтересів, яким користуються її однолітки,— вважає психолог.— Така заборона може загальмувати процес соціалізації дитини в суспільстві, а свій аккаунт вона заведе все одно, потайки від батьків. Тому, навіть якщо ви самі не користуєтесь соціальною мережею, саме час поцікавитися, як вона діє, які можливості має. Заведіть і собі сторінку, а потім разом з дитиною відкрийте і її власну. Постійно пояснюйте, що в Інтернеті, як і в житті — ті самі правила і закони, хоча здається, що в віртуальному світі можна робити все безкарно.

ЧОТИРИ «ЗА» ВІРТУАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ

Дитина опановує роботу з комп'ютером і в Інтернеті.

Отримує: безліч інформації, навчається її «фільтрувати», що позитивно впливає на логічне мислення, пам'ять, увагу.

Якщо друзі чи однокласники живуть в іншому місті або районі великого міста, школяр не випадає зі свого кола спілкування, перебуває в курсі останніх подій у житті однолітків.

Під час листування з іншими дітьми відточує вміння грамотно будувати речення, висловлювати свої думки.

П'ЯТЬ «ПРОТИ» ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

1. Світ соціальної мережі розмиває рамки загальноприйнятих понять: добре/погано, пристойно/непристойно, красиво/вульгарно тощо. Дитяча психіка незахищена перед світом, де здається, що можна все і ніхто про це не дізнається.

2. Спілкуючись з однолітками в неформальній ситуації (тобто поза школою чи гуртком) тільки в соцмережі, дитина не розвивається емоційно. Адже текстові повідомлення позбавлені міміки, жестів, енергетичних імпульсів. Важко визначити, чи людина щира, як вона відреагувала на висловлювання співрозмовника.

3. Спотворюється розуміння дружби, адже в мережі в тебе може бути 30 бойфрендів, та запросити па День народження в реальному світі нікого.

4. Виникає проблема самоідентифікації малого учасника соцмережі, адже в Інтернеті можна зробити себе розумним, дотепним, популярним і гарним, а в житті залишатися сірою мишею, нецікавою одноліткам,

5. Батьки допоможуть проконтролювати, з ким спілкується дитина, яку інформацію вона отримує. Адже не треба забувати, що в мережі повно педофілів і просто людей не сповна розуму.

ТРИ «НЕ» ДЛЯ БЕЗПЕКИ ШКОЛЯРА

Якщо ви бачите, що дитина справді почувається дискомфортно, бо не може спілкуватися з друзями в Інтернеті, варто поступитися принципами і дозволити їй створити власний аккаунт. Однак одразу встановіть правила поведінки в мережі. Поясніть, що віртуальне спілкування мало чим відрізняється від реального. Психологи радять розробити «Сімейний закон «не». Ми пропонуємо загальний варі-

ант основних правил поведінки в соцмережі. Звичайно, ви можете додавати свої пункти, але не перестаратися з жорсткістю правил і регламентом.

Отже, чого не можна робити в соціальних мережах:

ПЕРШЕ «НЕ»: ОСОБИСТА ІНФОРМАЦІЯ

Перший і найважливіший закон безпеки в Інтернеті — ні в якому разі не повідомляти персональні дані.. Тому дитина повинна знати, що в Інтернеті нікому, навіть найкращим друзям або родичам не можна називати;

- Домашню адресу і телефон.
- Місце роботи батьків та інших родичів.
- Сімейні плани і події: подорожі, придбання нової машини, квартири, дорогої техніки тощо.

Діти дуже люблять хвалитися перед друзями обновками і змагатися, в кого були кращі канікули. Якщо дитині так хочеться показати свій новий планшет або смартфон, нехай запросить друзів додому, де вони всі зможуть на нього подивитися, ніж викладає фото коштовного дивайса з ціною на своїй сторінці в мережі.

- Пароль і підказки до нього. Також не забудьте нагадати школяреві, що, заходячи на сторінку з чужого комп'ютера, після закінчення спілкування треба обов'язково вийти з неї,

ДРУГЕ «НЕ»: КІЛЬКІСТЬ ВІРТУАЛЬНИХ ДРУЗІВ

Звичайно, соціальні мережі створені не лише для спілкування з реальними друзями, а й для можливості знайти нових. Потрапивши вперше в соц-мережу, діти часто додають до френд-стрічки всіх, хто пропонує дружбу. Навіть людей, яких вони ніколи не знали й навряд чи будуть з ними контактувати. Це пояснюється тим, що сором'язливі діти в реальному житті мають мало друзів, оскільки бояться знайомитися. Зате в мережі все дуже просто: тільки натиснеш одну кнопку — і матимеш десятки нових друзів. Крім того, школярі дуже люблять змагатися щодо кількості френдів у соцмережі. Це розцінюється як індикатор популярності. А обіцянка «видалити з друзів у В Контакті» під час сварки з однокласником вважається найбільшою образою. Тож не забудьте пояснити дитині, що велика кількість френдів у мережі ще не означає, що в такої людини є справжні друзі. Пропонуйте частіше зустрічатися з ними в реальному світі, запрошувати їх у гості. Інакше ризикуєте виховати дитину, яка не знає і не розуміє справжньої дружби.

ТРЕТЄ «НЕ»: ФОТОГРАФІЇ ПОВИННІ БУТИ ПРИСТОЙНИМИ

Сучасні дівчатка-підлітки вже в 12 — 13 років на фотографіях з яскравим макіяжем і дорослими формами можуть сприйматися набагато старшими. Звичайно, в такому віці дівчаткам приємна увага парубків, а сторінка в соцмережі перетворюється на поле битви за перше кохання. Фотографії стають дедалі відвертішими, аби тільки він — єдиний і неповторний, звернув увагу. І невідомо, чи помітить старання «перше кохання», а ось дорослі любителі юних Лоліт напевне захочуть поспілкуватися зі спокусницею. Але майте на увазі, що запаморочення мами і крики тата не допоможуть пояснити доньці, чому не варто викладати в соцмережі фотографії в близьні або в спокусливих позах. Краще спокійно поговоріть, дізнайтеся, чому донька вирішила, що саме такі фото допоможуть завоювати прихильність хлопця. Поясніть, що хлопець закохується не у фотографію, а в людину. Це зблизить вас, допоможе дитині зрозуміти, що ви на її боці і поважаєте її почуття. Якщо є можливість, на найближче свято подаруйте доньці фотосесію в майстра. Не обов'язково модного і професійного. Нехай у неї буде хоча б десять

якісних фотографій, де вона буде гарного відповідно до свого віку.

Скільки сидіти за комп'ютером?

Найважливіше під час роботи з комп'ютером — розумне співвідношення часу праці й відпочинку. Які тут можуть бути рекомендації? У першу чергу дитину необхідно навчити контролювати час, проведений за комп'ютером, а також свої емоції й почуття. Дітям рекомендується проводити за комп'ютером не більше 2 год на день і поменше грати. Краще що-небудь вивчати або навчатися чого-небудь в ігровій формі. Санітарні правила визначають, що тривалість безперервної роботи дорослого користувача ПК не повинна перевищувати 2 год, дитини — 10–20 хв, залежно від віку. Мінімальна перерва — 15 хв. Під час перерви бажано походити, зробити гімнастику для очей, потягнутися вгору. Малу рухливість під час роботи за комп'ютером необхідно компенсувати більшою активністю під час відпочинку, намагатися частіше бувати на свіжому повітрі.

Після роботи на комп'ютері обов'язково мийте руки

Британські вчені після ряду досліджень з'ясували, що клавіатури деяких офісних комп'ютерів набагато брудніше громадського туалету. Між клавішами й під ними, а також на миші накопичується бруд, у якому розмножуються численні бактерії, у тому числі хвороботворні. Досить чотирьох місяців після початку використання миші або клавіатури домашнього комп'ютера, щоб у них завелися небезпечні мікроби. А якщо комп'ютер загальнодоступний, у нього десятки користувачів, кожен з яких залишає небагато своєї шкіри, поту, сала. Чудове середовище перебування для бактерій і мікробів створюють крихти їжі, крапельки чаю, кави, соку, які потрапили в мишку, клавіатуру. Тому обов'язково раз на місяць протирайте клавіатуру й мишу, раз на рік прибирайте бруд, який накопичився під клавішами. Після роботи на комп'ютері обов'язково мийте руки з милом, особливо якщо ви користувалися чужим комп'ютером або побували в комп'ютерному клубі (вгадайте, як часто й ретельно співробітники цих клубів чистять клавіатуру?).

Увага — пил!

Захворювання органів дихання, які розвиваються через тривалу роботу на комп'ютері, мають, в основному, алергійний характер. Це пов'язане з тим, що під час тривалої роботи комп'ютера корпус монітора й плати в системному блоці нагріваються й виділяють у повітря шкідливі речовини, особливо якщо комп'ютер новий. Крім виділення шкідливих речовин комп'ютер створює навколо себе електростатичне поле, яке притягує пил. Разом з повітрям він потрапляє до легенів. Крім того, працюючий комп'ютер дейонізує навколишнє середовище й зменшує вологість повітря. Кожний із цих факторів згубно впливає як на легені, так і на весь організм у цілому. Для профілактики захворювань органів дихання частіше робіть вологе прибирання приміщення й провітрюйте його. Для збільшення вологості повітря в кімнаті можна поставити відкриту ємність із водою, наприклад акваріум з рибками.