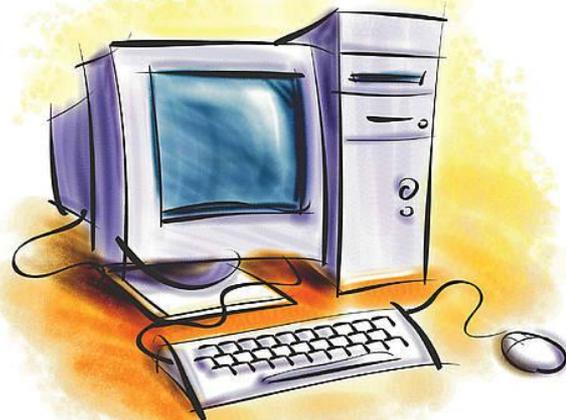


Информационно- компьютерная культура



Содержание

Введение.....	3
1.Компьютерная этика.....	4
1.1.Понятие компьютерной этики.....	4
1.2.Кодекс компьютерной этики.....	5
1.3.Основные пункты, содержащиеся в кодексах компьютерной этики.....	6
1.4.Принципы, разработанные в рамках компьютерной этики.....	7
2.1.Санитарные нормы при работе за компьютером.....	8
3.Влияние компьютера на психику человека.....	9-12
4.Компьютер и здоровье.....	13
4.1.Как оградить себя от негативного влияния компьютера?.....	14
4.2.Комплекс упражнений для глаз.....	15
4.3.Как правильно сидеть за компьютером?.....	16
5.Плюсы и минусы работы за компьютером.....	17
Заключение.....	18
Список использованной литературы.....	1



Введение

Ни для кого не секрет, что компьютеризацию сегодня принято считать панацеей - только компьютер может повысить эффективность образования и промышленности, банковского дела и торговли, объединить через Интернет весь мир! И, очевидно, эта «эпидемия» этап в развитии человечества, но компьютеризация порождает новые проблемы: В СМИ ежедневно мы слышим информацию о негативном влиянии компьютера на здоровье человека, которое по мнению некоторых учёных может привести к вымиранию человечества через несколько десятков десятилетий. Задачей данного реферата является рассмотрение информационно-компьютерной этики при работе с компьютером, в аспектах психологии, влияния на здоровья человека, правильного пользования компьютером, а главное безопасного для здоровья человека.

Компьютерная этика

В самом общем смысле компьютерная этика занимается исследованием поведения людей, использующих компьютер, на основе чего вырабатываются соответствующие нравственные предписания и своего рода этикетные нормы. Само употребление выражения "компьютерная этика" весьма условно, эта дисциплина очень молода, она появилась на рубеже 70-х — 80-х гг. XX столетия, и наряду с ней употребляются такие термины, как "информационная этика".

Компьютерная этика представляет собой область междисциплинарного исследования и включает рассмотрение технических, моральных, юридических, социальных, политических и философских вопросов. Проблемы, анализируемые в ней, условно можно разделить на несколько классов: 1) проблемы, связанные с разработкой моральных кодексов для компьютерных профессионалов и простых пользователей, чья работа связана с использованием компьютерной техники; 2) проблемы защиты прав собственности, авторских прав, права на личную жизнь и свободу слова применительно к области информационных технологий; 3) группа проблем, связанных с появлением компьютерных преступлений, определением статуса, т.е. преимущественно правовые проблемы.

Кодекс компьютерной этики

Наиболее яркое свое воплощение компьютерная этика получила в области разработки моральных кодексов. Весьма показательны отношение к рассматриваемой проблеме в США, где первый кодекс компьютерной этики был разработан в 1979 году. Принятие кодекса было продиктовано пониманием того, что инженеры, ученые и технологи результатами своей деятельности определяют качество и условия жизни всех людей в информационном обществе. Поэтому в преамбуле кодекса подчеркивается жизненно важная необходимость соблюдения всех норм этики при разработке и эксплуатации средств информационных технологий. Впоследствии были разработаны и приняты кодексы во многих других организациях США, связанных со сферой информационных технологий, таких как "Ассоциация разработчиков компьютерных технологий" (АСМ), "Ассоциация менеджеров информационных технологий" (DPMA), "Ассоциация пользователей информационных технологий в США" (ITAA), "Ассоциация сертифицированных компьютерных профессионалов" (ICCP).

Основные пункты, содержащиеся в кодексах по компьютерной этике:

- 1) не использовать компьютер с целью повредить другим людям;
- 2) не создавать помех и не вмешиваться в работу других пользователей компьютерных сетей;
- 3) не пользоваться файлами, не предназначенными для свободного использования;
- 4) не использовать компьютер для воровства;
- 5) не использовать компьютер для распространения ложной информации;
- 6) не использовать ворованное программное обеспечение;
- 7) не присваивать чужую интеллектуальную собственность;
- 8) не использовать компьютерное оборудование или сетевые ресурсы без разрешения или соответствующей компенсации;
- 9) думать о возможных общественных последствиях программ, которые **Вы** пишете или систем, которые **Вы** разрабатываете;
- 10) использовать компьютер с самоограничениями, которые показывают **Вашу** предупредительность и уважение к другим людям.

Принципы, разработанные в рамках компьютерной этики

- 1) «тайна частной жизни»- право человека на автономию и свободу в частной жизни, право на защиту от вторжения в нее органов власти и других людей;
- 2) «точность» - соблюдение норм, связанных с точным выполнением инструкций по эксплуатации систем и обработке информации, честным и социально-ответственным отношением к своим обязанностям;
- 3) «частная собственность» - неприкосновенность частной собственности - основа имущественного порядка в экономике. Следование этому принципу означает соблюдение права собственности на информацию и норм авторского права;
- 4) «доступность»- право граждан на информацию, ее доступность в любое время и в любом месте.

Санитарные нормы при работе с компьютером

Размещать компьютер рекомендуется так, чтобы свет (естественный или искусственный) падал сбоку, лучше слева, это избавит вас от мешающих теней и поможет снизить освещенность экрана. Лампы накаливания лучше использовать для местного освещения зоны рабочего документа (клавиатуры, книги, тетради). Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

Влияние компьютера на психику человека

Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Что это может означать для простого человека? Все что угодно! От испорченного зрения до варикозного расширения вен на ногах. Честно говоря, все это Вы можете «заработать» и без компьютера, просто ведя несбалансированный образ жизни. Компьютер является лишь еще одним звеном в той же цепи: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неорганическое питание и т.д.

Все вышеперечисленные недуги безусловно отразятся и на Вашем психическом состоянии. Однако сейчас речь пойдет о том влиянии компьютера, которое напрямую связано с нашей психикой. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры, «мыши» или монитора, то на психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи — игры и интернет. Это то что «затягивает», то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни — это маниакальная зависимость от интернета или от игр. Если угодно, интернето-мания, игро-мания.

Людам, проживающим свою жизнь в интернете зачастую необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, низкую самооценку, закомплексованность, застенчивость и т.п. Таким образом, они, во-первых, усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться, а также приобретают новые: уход от реальности посредством изменения своего психического состояния, виртуально изменяя свой пол, возраст... Безусловно, постепенно такой образ жизни, образ мысли, пропитывает все уровни их жизни. Человек начинает действовать и думать по-другому. Он по-другому решает бытовые вопросы, семейные, личные, профессиональные, партнерские и т.д.

Психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет-зависимых людей:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Опасными сигналами являются также:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса «онлайн»;
- увеличение времени, проводимого «онлайн»;

Эти люди больны, и болезнь их ведет к глубоким изменениям личности, появлению новых, довольно неприятных, черт характера.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Компьютер и здоровье

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Как оградить себя от негативного влияния компьютера?

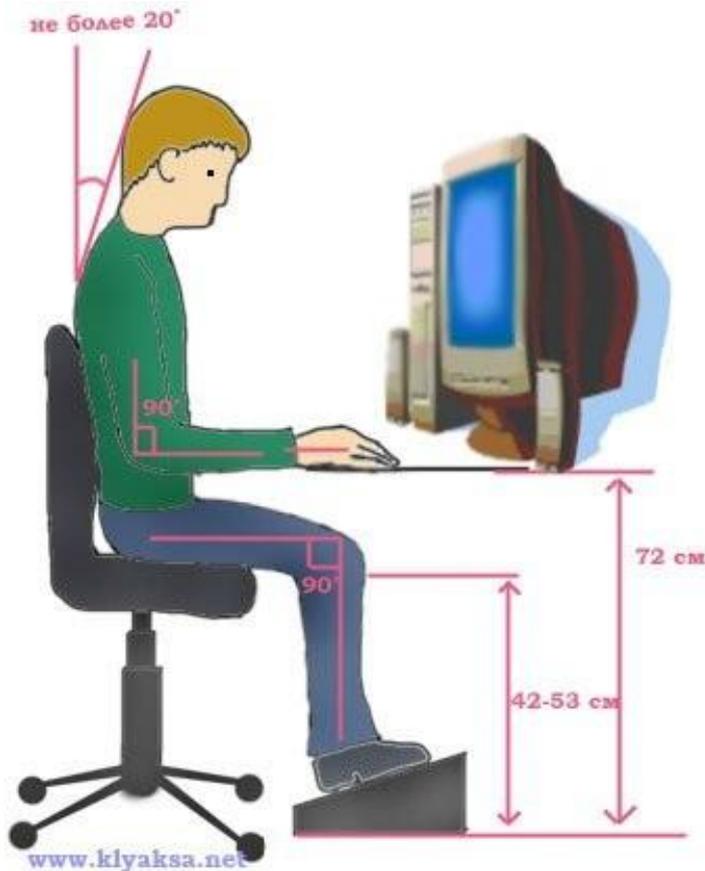
- Если ваша работа требует напряжения и высокой концентрации внимания (например, вы выполняете срочную работу и боитесь, что не успеете сделать ее вовремя, или управляете с помощью ПЭВМ каким-то процессом и знаете, что ваша ошибка может привести к серьезным последствиям), во время перерывов рекомендуется психологическая разгрузка в оборудованных для этой цели помещениях. В них должны стоять удобные кресла, звучать специально подобранная спокойная музыка, на стенах могут быть изображены пейзажи, оказывающие успокоительное воздействие.
- В домашних условиях такой разгрузки можно добиться, посидев в тишине с закрытыми глазами, послушав приятную музыку, полюбовавшись умиротворяющим пейзажем. Помогает душевная беседа, игра с ребенком, возня с домашним животным. А вот проверка уроков, воспитательный монолог или семейные дебаты на хозяйственно-бытовые темы окажут скорее отрицательное действие.

Комплекс упражнений для глаз

Каждое упражнение необходимо повторять четыре-пять раз.

1. На счет 1-4 зажмурить глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть их и, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6.
2. На счет 1-4 посмотреть на переносицу и задержать взгляд. Затем перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
3. На счет 1-4, не поворачивая головы, посмотреть направо, затем перевести взгляд прямо вдаль на счет 1-6. То же самое повторить с фиксацией взгляда вверх, влево и вниз.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали направо вверх - налево вниз, потом посмотреть вдаль на счет 1-6, затем повторить то же самое в направлении налево вверх - направо вниз.

Как сидеть правильно за компьютером?



Осанка – это то, что принимает ваше тело, когда вы сидите за компьютером. Правильная осанка необходима для профилактики заболеваний шеи, рук, ног и спины. При работе за компьютером лучше всего сидеть на 2,5 см выше, чем обычно. Уши должны располагаться точно в плоскости плеч. Плечи должны располагаться точно над бедрами. Голову нужно держать ровно по отношению к обоим плечам, голова не должна наклоняться к одному плечу. При взгляде вниз, голова должна находиться точно над шейей, а не наклоняться вперед.

Плюсы и минусы работы за компьютером

+

- помогает в учёбе, можно использовать как тренажёр в процессе формирования учебных умений и навыков
- даёт возможность поддерживать тесную связь с друзьями в других городах
- источник получения разнообразной информации
 - свобода творчества (создание презентаций, открыток, написание музыки, работа с фотографиями)
- развитие логического мышления, способности к анализу и синтезу
- развивает уверенность в себе, в свои способности решать разнообразные познавательные задачи
 - отвлекает от улицы

-

- проблемы со зрением
- проблемы с осанкой
- нехватка времени на другие полезные дела
- сужение круг интересов, однобокое личностное развитие
- обострение невротических черт личности из-за чрезмерной привязанности к виртуальному миру
- психическая нагрузка

Заключение

Таким образом, взаимодействие человека и компьютера становится явлением социальным и представляет собой не простое общение человека с техникой, а активный процесс взаимодействия человека с информационным богатством накопленного веками человеческого опыта. Компьютер — это не только окно в мир или всемирная библиотека, но и активный партнер, соперник, помощник, учитель, судья и адвокат. Следовательно, возможно специально организованное воздействие на человека посредством компьютера и, прежде всего, воздействие в виде педагогической помощи в социализации человека. В этом — ценность компьютера для учебно-воспитательных программ. Целенаправленное педагогическое влияние на процесс социализации может осуществляться через содержание и методiku, заложенную в специальных компьютерных программах, нацеленных на проектирование социальных отношений, корректирование социального взаимодействия, стимулирование социальной деятельности и регулирование социальной защиты детей. В этом случае взаимодействие компьютера и ребенка становится педагогическим процессом.

Список использованной литературы

1. Симонович С.В. и др. «Информатика для юристов и экономистов». М. 2000
2. Апатова Н.В. Информационные технологии в школьном образовании. М., 1994.
3. Глинский Б.А. Философские и социальные проблемы информатики. М.: Наука, 1990.
4. Пейперт С. Переворот в сознании: дети, компьютеры и плодотворные идеи. М.: Педагогика, 1989.