

КОМПЬЮТЕРОМАНИЯ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ- ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Выполнила: Кравченко Наталья, ученица 9 класса

Руководитель: Ионова Светлана Георгиевна, учитель информатики
МОУ СОШ № 6, г. Биробиджан

ИНТЕРЕС, ПОРОЖДАЮЩИЙ МАНИЮ

Если человек не сумеет сам заметить опасность, если не отгородит глухой стеной ту сферу своей жизни и деятельности, где властвует техника, от остальных сфер своей жизни и души, он превращается в духовного калеку.

Даниил Андреев.

"Роза Мира"



КОМПЬЮТЕРОМАНИЯ И ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ...

- Исследования, проведенные среди взрослых и детей, показали, что работа за компьютером сопровождается значительным напряжением зрительной, сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной, центральной нервной и других систем, а также мышц спины и плечевого пояса.



КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ И ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИНТЕРНЕТУ

- В рамках приоритетного национального проекта «Образование» все российские школы, в том числе и наша, получили доступ во Всемирную сеть.
- Интернет – всего лишь средство получения информации, и всем нам предстоит еще научиться использовать его грамотно и эффективно.



В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

- Зависимость от компьютера можно сравнить с наркоманией. И не стоит легкомысленно отмахиваться от этой новой зависимости, мол, до полной компьютеризации страны нам еще далеко, поэтому опасность не велика. Когда-то так же легкомысленно мы относились к наркомании...

« ЛУДОМАНИЯ »

- В 1980 году Американская психиатрическая ассоциация ввела термин «лудомания» (от латинского ludos – игра) как название для патологической игровой зависимости.
- В настоящее время « лудоманией » называют и компьютерную зависимость и её приравнивали к наркотической зависимости...
- Кроме этого отдельно выделяют зависимость от сети Интернета...

«ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ»

- феномен психологической зависимости от сети Интернет, проявляющийся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.
- это явление изучается с 1994 года.
- Крупнейший специалист в этой области доктор Кимберли Янг



ИГРОМАНИЯ

- В век всеобщей компьютеризации, когда уроки информатики в школах стали обычным делом, подростка, никогда в жизни не садившегося за компьютер уже не встретишь...
Если дома нет компьютера, обязательно кто-то из друзей или знакомых однажды да пригласит поиграть и посмотреть. Как не пойти? Ведь все идут... **Все играют.**

А ведь действительно - играют все. Это стало чем-то вроде **детской инфекции**- одна из реалий современного общества - компьютерные игры.

НЕ ЯВЛЯЕМСЯ ЛИ МЫ СЕЙЧАС СВИДЕТЕЛЯМИ ПОЯВЛЕНИЯ ОЧЕРЕДНОГО "ПОТЕРЯННОГО ПОКОЛЕНИЯ"!?

- Человек, не получивший других навыков, кроме умения двигать мышкой, громко вскрикивать от радости или огорчения и возможности отличить одну игру от другой, выйдя во взрослую жизнь должен будет либо спешно чему-то научиться, либо пополнить собой ряды тех же алкоголиков и наркоманов (благо, опыт возникновения зависимости есть), либо должен будет идти воровать, потому что зарабатывать деньги он не умеет.

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

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- Все знают, что нужно делать гимнастику для глаз, стараться не сидеть близко к монитору – источнику электромагнитного излучения – и работать дозированно...
- Для первоклассников непрерывная деятельность за компьютером не должна превышать 10 минут, для детей второго–четвертого классов и среднего звена – 15–25 минут.
- Для старших школьников – 30 минут на первом занятии и 20 – на втором.
- Таких же временных рамок следует придерживаться и дома.
- Эти правила и нормы установлены давно и ни для кого не являются откровением, но в последнее время, когда компьютер стал обычной домашней техникой, о них вспоминают все реже и реже.

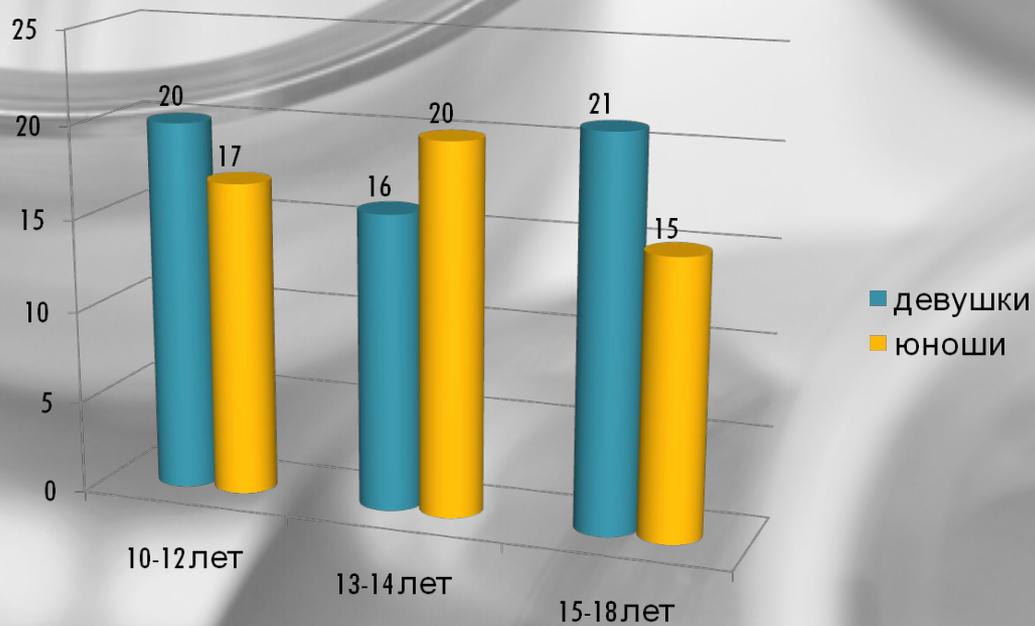
ПРОБЛЕМА

- Есть ли в нашей школе интернет-зависимые ученики и компьютероманы и как компьютер влияет на нашу жизнь .

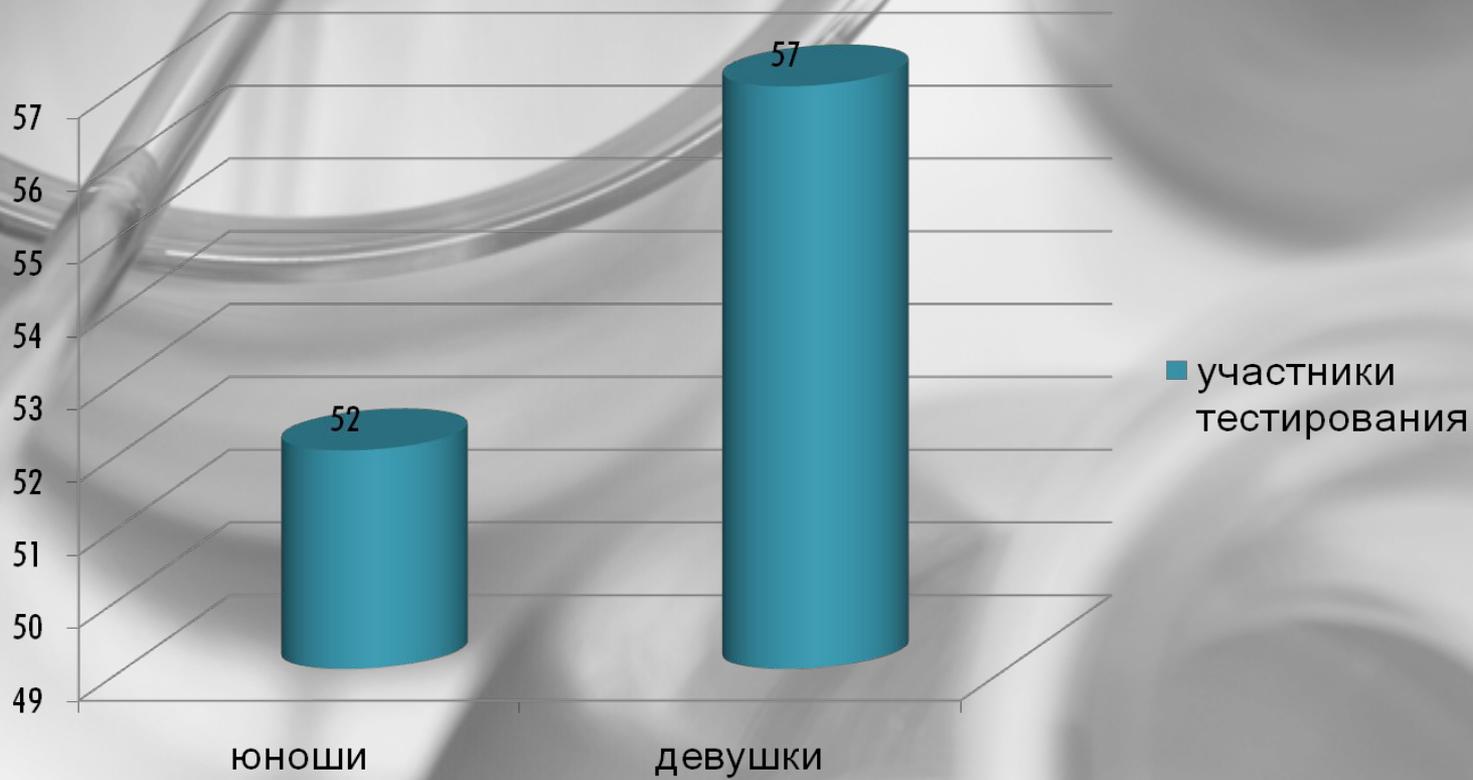
ИССЛЕДОВАНИЯ

- Провести социологический опрос учеников 5-11 классов.
- В ходе тестирования выяснить:
 - Интернет-зависимость
 - Компьютеромания
 - Нарушение зрения
 - Нарушение сна
 - Болезни и онемения рук
 - Проблемы в общении

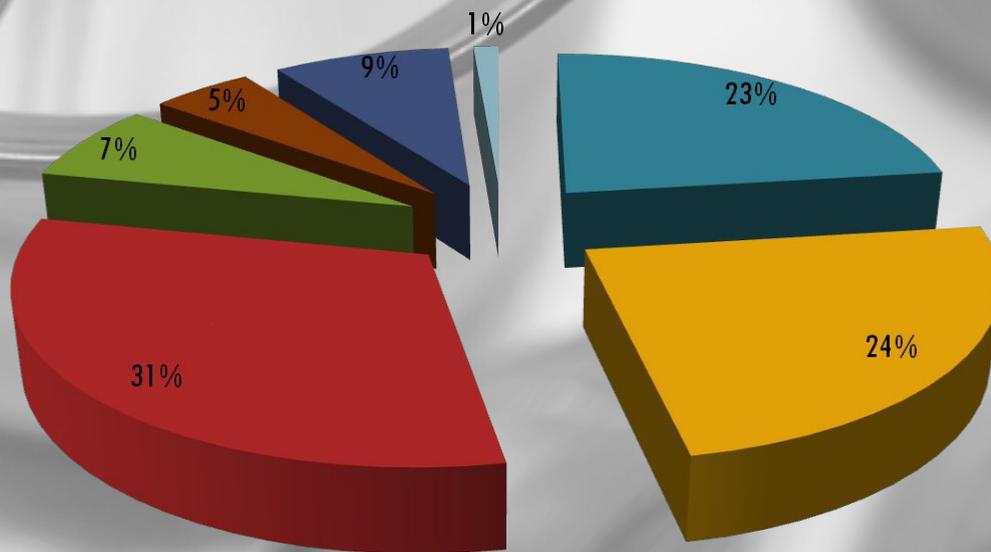
КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА (ПО ВОЗРАСТНЫМ КАТЕГОРИЯМ)



КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА (ПО ПОЛОВЫМ ПРИЗНАКАМ)



ПО СТАЖУ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



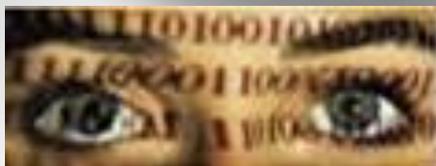
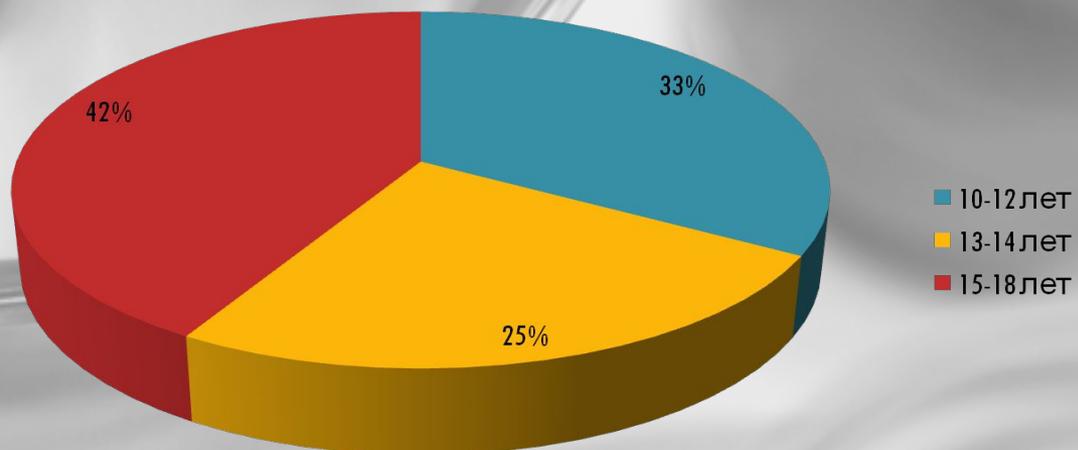
■ 1-6 мес ■ 6 мес-год ■ 2 года ■ 3 года ■ 4 года ■ 5 лет ■ 6 лет

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗРЕНИЕ

- Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или рисунка, а тем более – мерцание экрана. Их перегрузка приводит к потере остроты зрения.
- Негативно воздействуют и неудачный подбор цветов, шрифтов, неправильное расположение экрана.



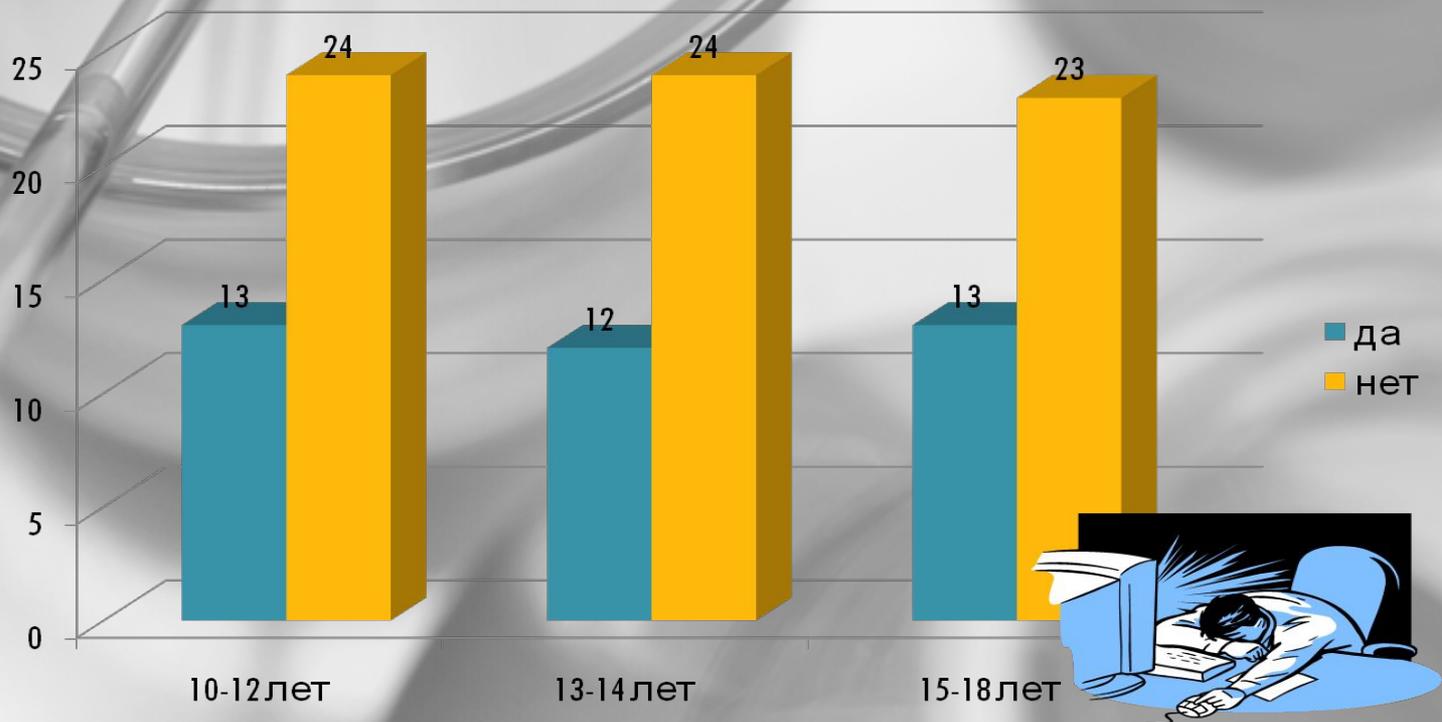
ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ



ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

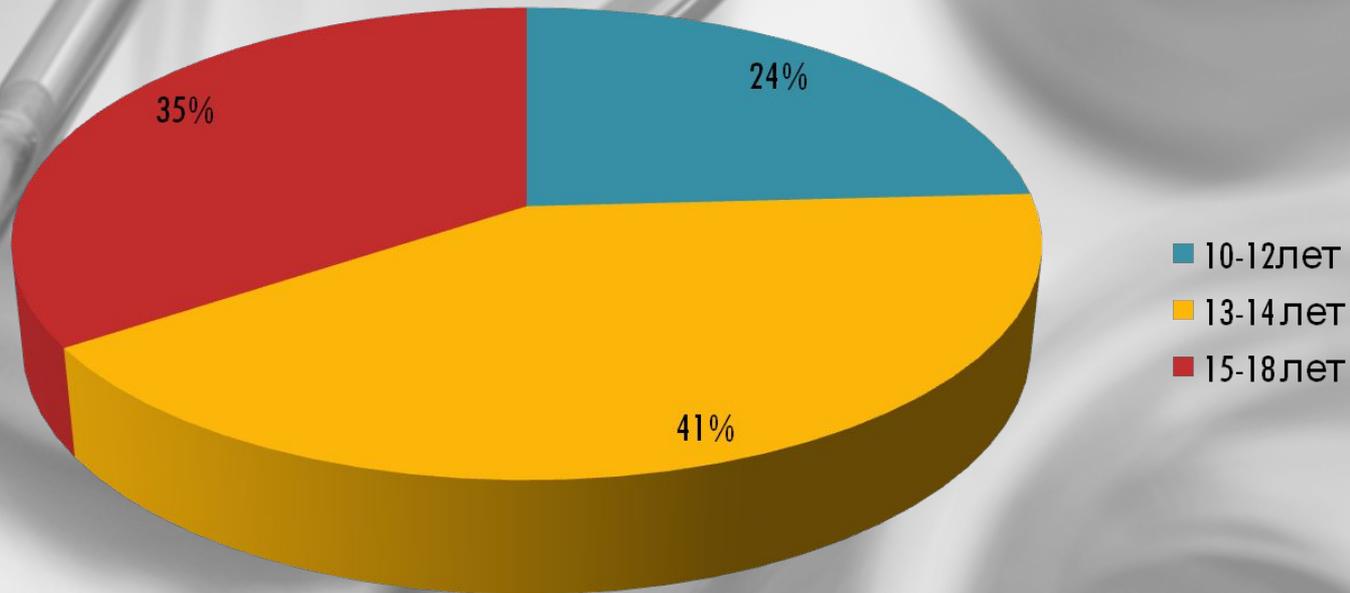
- Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на вашем столе совсем старенький компьютер, то лучше держитесь от него подальше.
- Учитывая то, что наши дома заставлены электро и радиоприборами, можно представить, какой мы создаем вокруг себя общий электромагнитный фон...
- А результатом этого является плохой сон...

НАРУШЕНИЯ СНА

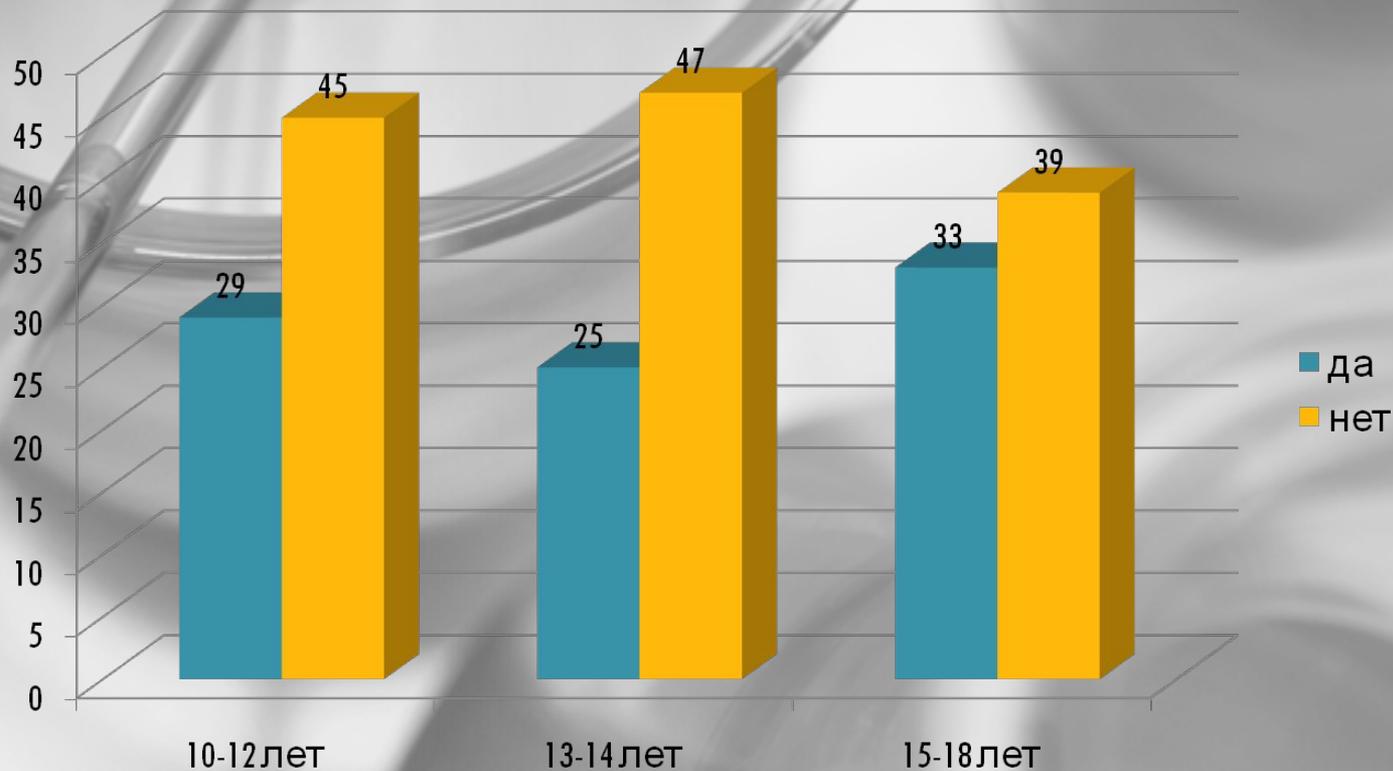


ПОСЕЩЕНИЕ ЗАПРЕЩЁННЫХ САЙТОВ

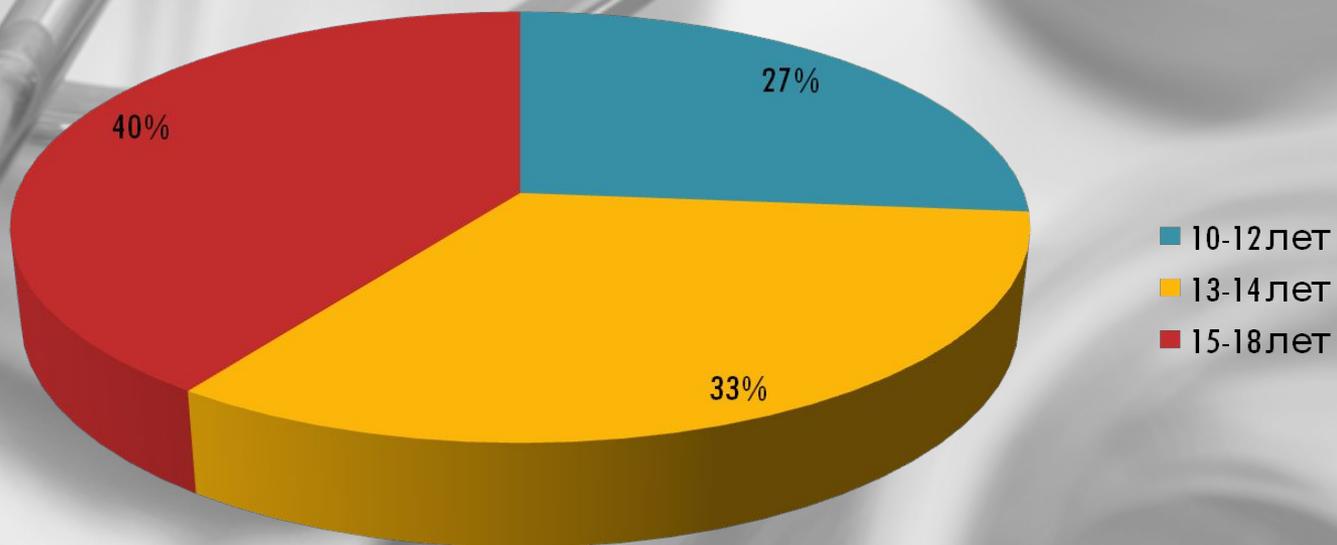
«Ужасно интересно всё то, что не известно!
Ужасно неизвестно всё то, что интересно...»



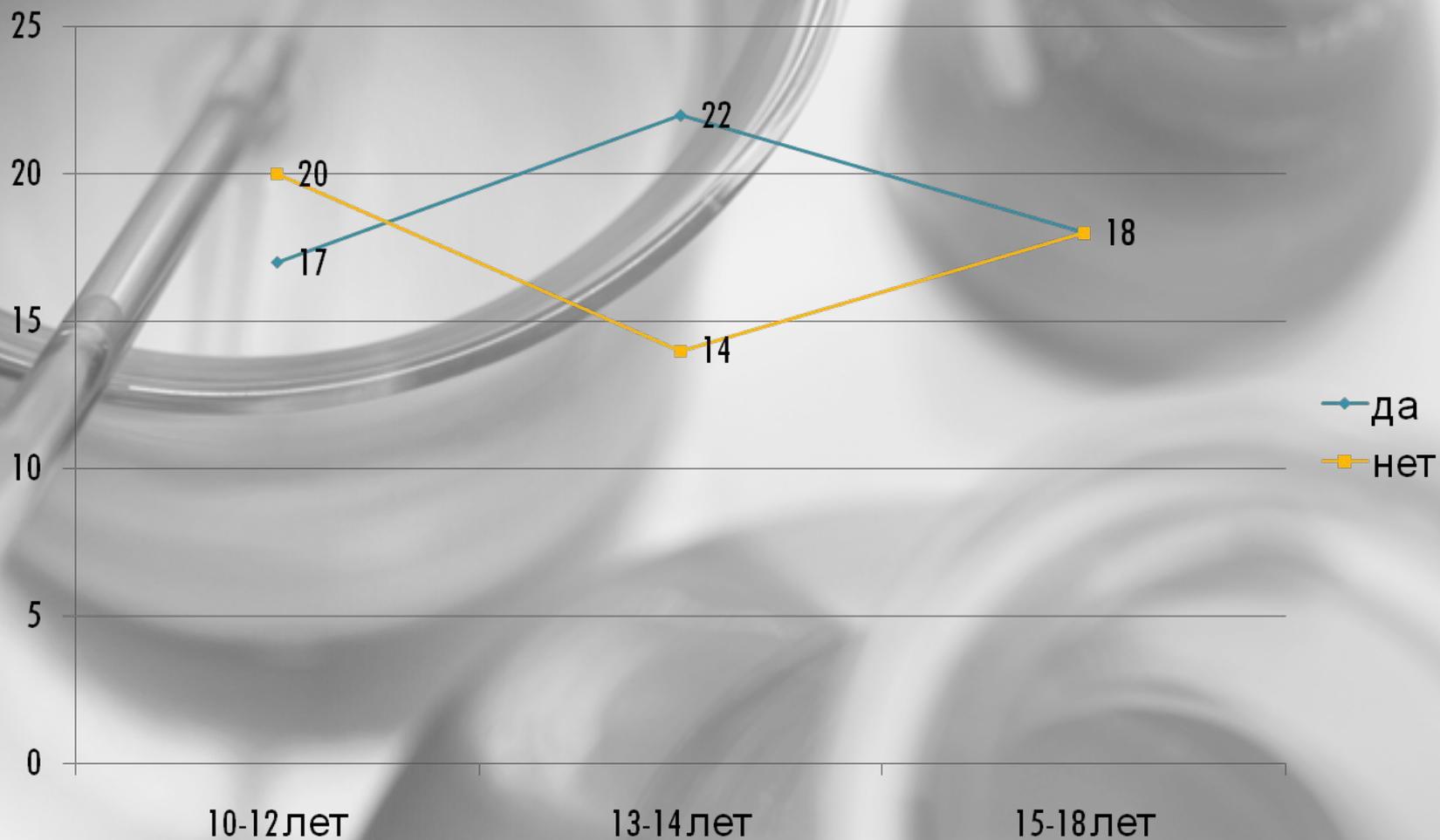
НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА УЧЕБУ



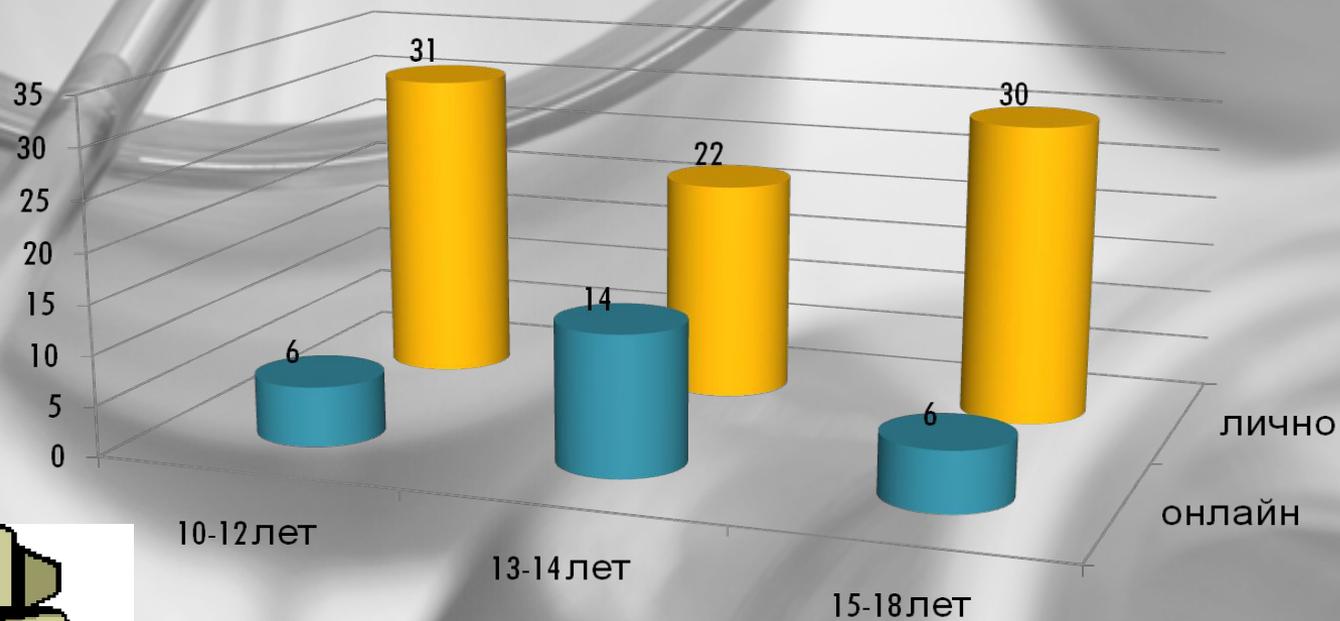
ЕДА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



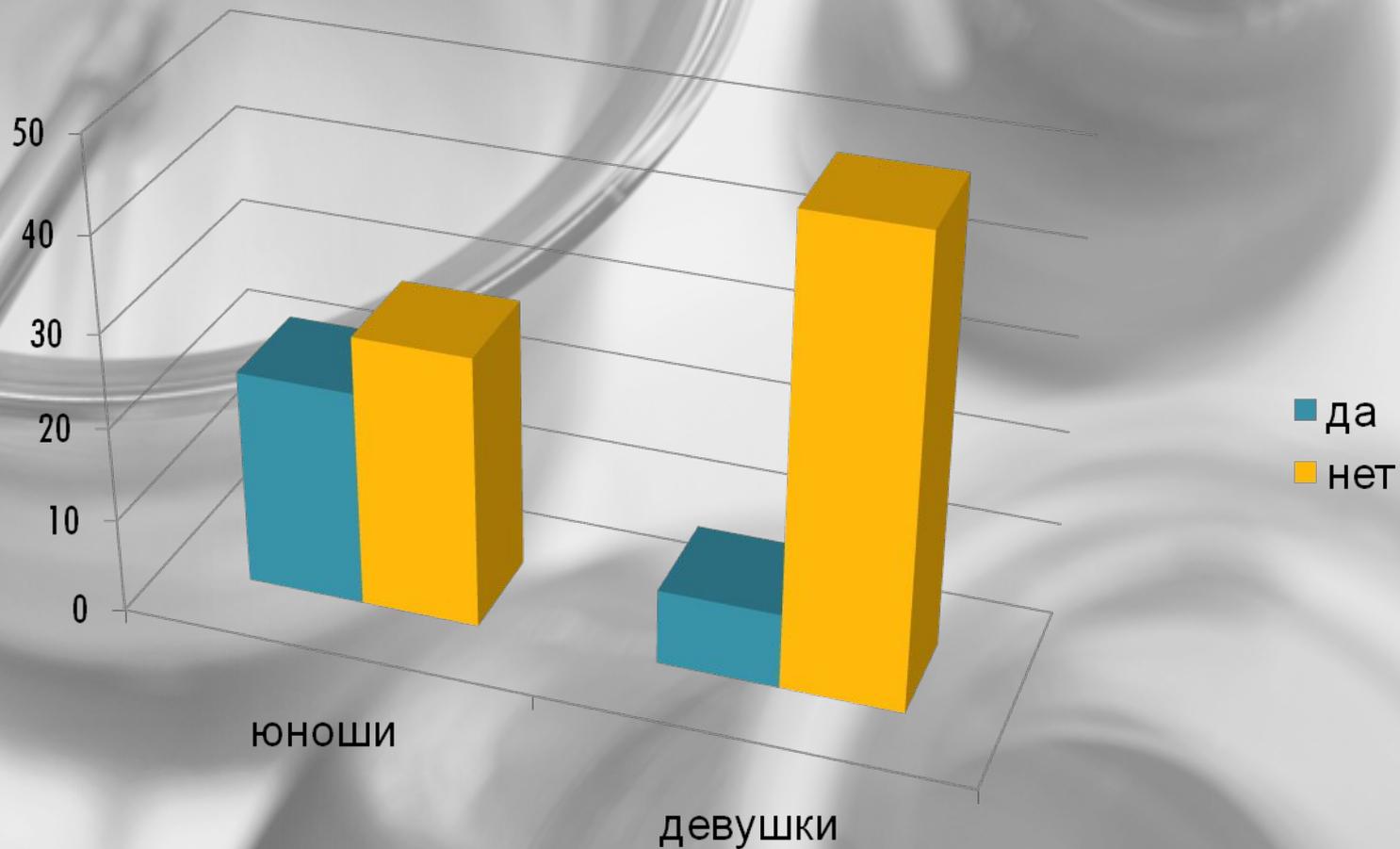
БОЛЬШЕ 3-Х ЧАСОВ В ДЕНЬ



ДЕФИЦИТ ОБЩЕНИЯ



ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ



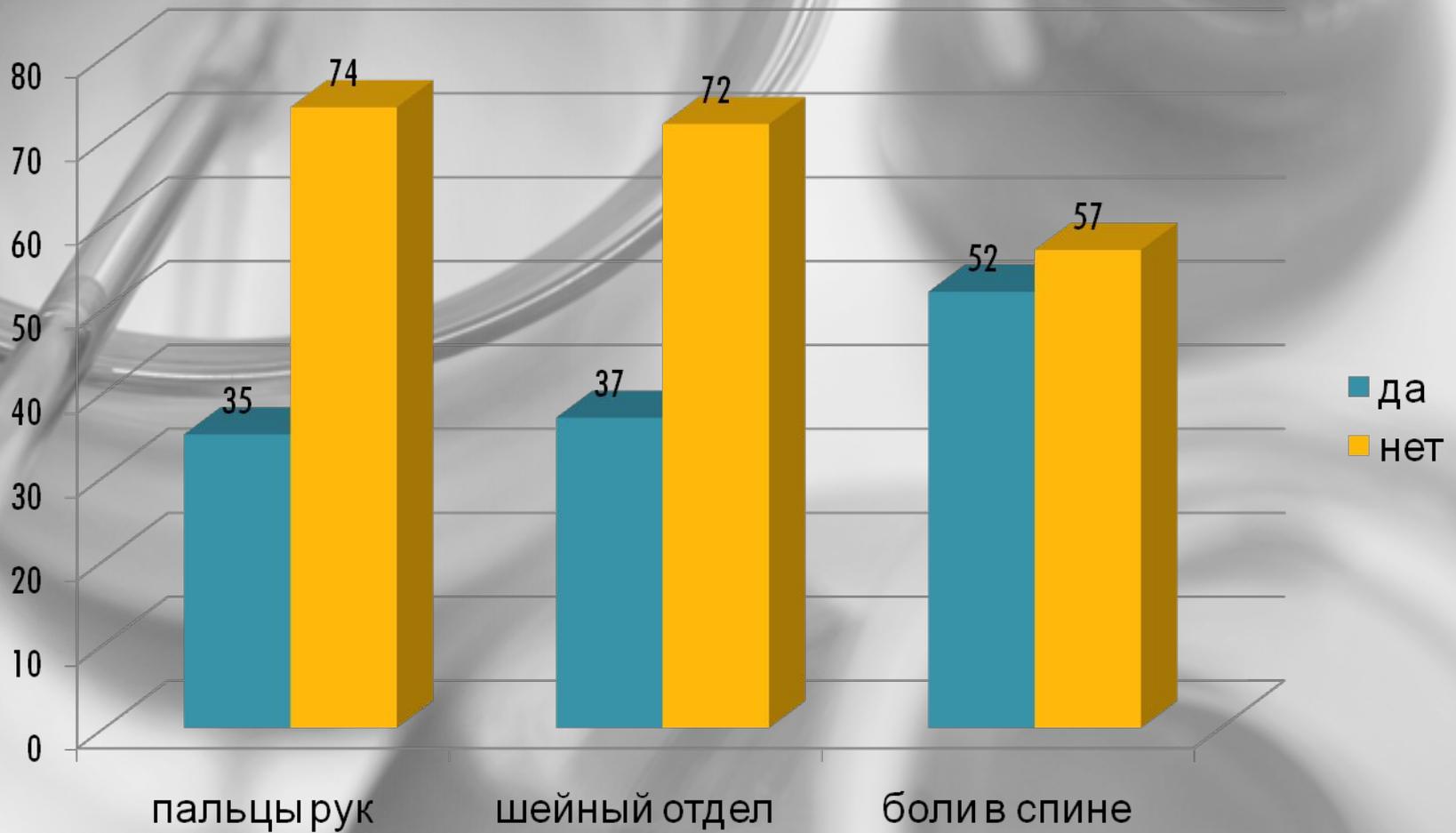
ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ РУК

- Кроме напряжения сосудов и мелких мышц кисти и предплечья, при работе как с мышью, так и с клавиатурой испытывает нагрузку и суставной аппарат.
- Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам: возникают онемение, слабость, появляются мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата, а в дальнейшем заболевания могут стать хроническими.

СТАТИЧЕСКАЯ ПОЗА

- Казалось бы, за компьютером человек находится в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, от этого у взрослых возникает остеохондроз, а у детей – сколиоз.
- У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие – простатит и геморрой.
- Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

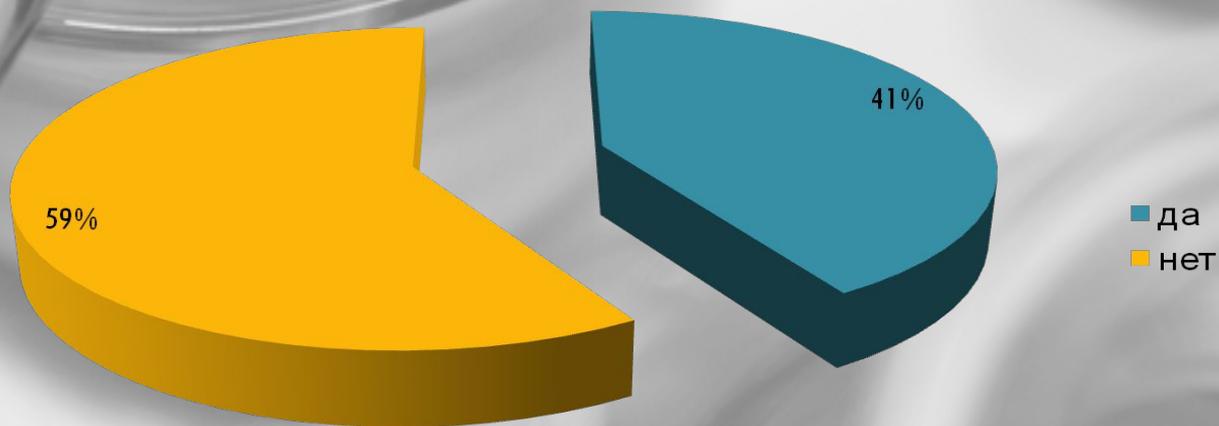
ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И КИСТЕЙ РУК



СТРЕСС ПРИ ПОТЕРЕ ИНФОРМАЦИИ

- Такая проблема может показаться даже смешной... Но, увы, она тоже существует! Далеко не все пользователи делают резервные копии своей информации.
- А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры даже лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку...
- В результате такого случались даже инфаркты.

СЛУЧАЛОСЬ ЛИ ВАМ ЛГАТЬ О КОЛИЧЕСТВЕ ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЁННОМ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ...



ВЫВОД

- На основе проведенных исследований можно сделать вывод, что интернет-зависимых обучающихся в нашей школе нет. Но есть группа 13-14 летних подростков которые проводят за компьютером больше 3-х часов в день.
- Большинство обучающихся предпочитают общаться со сверстниками лично, чем с виртуальными собеседниками.
- Настораживает, что 42% старшеклассников уже имеют проблемы со зрением.
- У 1/3 учащихся наблюдаются перегрузка суставов кистей рук и боли в области шеи, а почти 50% учащихся хоть раз жаловались на боли в спине.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе наших исследований мы установили, что на данный момент Интернет-зависимость и компьютеромания не являются проблемой среди учащихся 5 – 11 классов нашей школы.

Стоит отметить, что здоровье обучающихся ухудшается каждый год и , частично, по вине компьютера.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Если вы чувствуете, что привыкание начинает развиваться, то необходимо начинать лечение, пока оно еще возможно на самостоятельном уровне.
- Прежде всего, вычислить сайты, форумы, чаты не относящиеся к образованию, и ограничить, а то и вовсе прекратить их посещение. **Необходимо как-то отвлечься.** Например, записаться на компьютерные курсы, спортивную секцию, завести домашнее животное и т.д.
- **Главное — найти то, что Вам интересно, и полностью посвятить свободное от учебы или работы время именно этому занятию.**
- Необязательно это должен быть компьютер: увлечение может быть любым.
- Проблема Интернета не будет настолько глобальной, если каждый из нас станет следить прежде всего за собой. Это даже вселяет радость, когда понимаешь, что ты можешь своими силами, хоть и немного, но все же улучшить этот мир.

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:

Следующие сайты:

- <http://www.membrana.ru>
- <http://www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3-print.htm>
- <http://flogiston.ru/>
- <http://zdd.zdd.1september.ru>, Компьютеромания., О.Кузнецова № 4/2009
- <http://www.1september.ru>