

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная Крутовская школа»

Компьютерная зависимость и здоровье человека

Выполнил
Гребенкин Евгений
Александрович,
учащийся 9 класса
МБОУ «Крутовская ООШ»

Руководитель:
Копнина Людмила Николаевна,
учитель ОБЖ
МБОУ «Крутовская ООШ»

с.Крутое

2020

Содержание

	стр.
Введение	3-4
Глава 1. Теоретическая часть	5
1.1. Негативные факторы влияния компьютера на здоровье человека	5
1.2. Компьютерная зависимость	5-6
1.3. Виды компьютерной зависимости	6-9
1.4. Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером	9
1.5. Здоровьесберегающие технологии при длительной работе на компьютере	9
Заключение	11-12
Список используемых источников и литературы	13

Введение

Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому я решила исследовать зависимость учащихся школы от компьютера, влияние компьютера на здоровье школьника и к каким изменениям в организме может привести это влияние.

XXI век – век информационных технологий. Наличием компьютера сейчас уже никого не удивишь. Скорее наблюдается обратная ситуация: количество людей, не имеющих компьютера или подключения к Интернету неукоснительно снижается.

В настоящее время происходит компьютеризация учебного и промышленного процесса. Широко используются дистанционные методы обучения, управление учебным и производственным процессом с помощью компьютера. Компьютер, иногда, даже заменяет общение с реальными людьми. Все больше людей становятся в прямом смысле «зависимыми» от компьютера и сети Интернет: афиши, программы, прогноз погоды, общение в социальных сетях, просмотр фильмов, игры, обучение, новости. Конечно, можно отказаться от использования этих возможностей, но тогда человек рискует оказаться в стороне от современной жизни. Особенно трудно приходится нам, подрастающему поколению.

Вопросы компьютеризации, а так же безопасное использование компьютера для здоровья человека является сегодня важными вопросами. Компьютер облегчает жизнь человека, но в тоже время «подчиняет» человека себе. Погружаясь в виртуальный мир, человек забывает о реальности, закрываясь монитором от того, что происходит вокруг. Особенно сложно в определении приоритетов приходится подрастающему поколению. Компьютер, Интернет манят нас яркими, красочными картинками, широким спектром воз-

возможностей, большим выбором средств для организации собственного досуга. Тем более это негативно сказывается на формировании личности подростка.

Объект исследования:

влияние компьютера на здоровье человека

Предмет исследования:

компьютерные болезни и меры профилактики.

Актуальность:

Сейчас невозможно представить жизнь без компьютера. Поэтому важно знать, как влияет компьютер на организм и в первую очередь на физическое и психическое здоровье школьника.

Цель: формирование здоровьесберегающего компонента культуры работы учащихся за компьютером на основе знаний о воздействии информационных ресурсов, аппаратных и программных составляющих компьютера на организм человека и окружающую среду

Задачи:

1. определить основные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье человека при работе с компьютером;
2. выделить меры профилактики «компьютерных» болезней;
3. составить буклет с рекомендациями организации работы с компьютером, способствующими снижению нагрузки на здоровье человека.

1.1. Негативные факторы влияния компьютера на здоровье человека

Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением. Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска.

Сюда относятся:

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- проблемы бессонницы, стрессов, нервных расстройств;
- проблемы органов дыхания.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

1.2 Компьютерная зависимость

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Компьютерная зависимость – это расстройство, которое широко распространилось в 1990 году, в период, когда произошло бурное развитие компьютерной промышленности. Это состояние, при котором человек испытывает психологическую зависимость к компьютерным играм, соцсетям или Интернету, у него постоянно возникают мысли: «Поскорее бы прийти домой и сесть за компьютер». Зависимый человек старается все свободное время проводить вместе с компьютером. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день.

Как формируется зависимость?

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании. Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно.

1.3 Виды компьютерной зависимости

Выделяют следующие виды компьютерной зависимости

- Интернет-зависимость
- Сетеголизм
- Игромания

«*Интернет-зависимость*» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные пять типов, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).

Сетеголизм. 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.

Игромания. Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности: Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

1. Игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры, эти игры наиболее опасны.
2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Иногда их называют "квесты" (от англ. quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее, поражение или гибель "своего" персонажа может переживаться играющим чуть-ли не как собственные.
3. Стратегические игры. Они же "руководительские": играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями, или даже Творца. Роль не задается конкретно, а воображается самим играющим, и на

экране нет собственно героя. Уйти в такую игру "с головой" больше шансов у людей, наделенных хорошей фантазией. Многие исследователи пишут, что подобные игры развивают системное мышление, другие считают, что играющие, предпочитающие именно этот тип, таким образом, реализуют свою потребность в доминировании и власти.

Неролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости, и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры и/или набор очков.

1. Аркады. Они нетребовательны к ресурсам, обычно имеют слабый линейный сюжет. Главное в аркадах быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев безобидны. Если и вызывают психологическую зависимость, то кратковременную.

2. Головоломки (шахматы, шашки, нарды). Основная мотивация в таких играх – доказать свое превосходство над компьютером.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Они отличаются от аркад тем, что либо совсем не имеют сюжета, либо абстрактны и никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности "пройти" игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционно азартные игры. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов. Механизмы формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов схожи. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до

психических и соматических нарушений. В принципе, все компьютерные игры являются играми с правилами, и все реальные предметы в компьютерных играх заменяются символами, которые с развитием техники становятся все более и более реалистичными. Хотелось бы отметить одно важное отличие компьютерных игр от реальных (оно в основном относится к сюжетно-ролевым играм). В реальной игре участники сами придумывают условия игры, взаимодействуют друг с другом, могут изменять свое поведение в процессе игры, что позволяет мыслить более гибко, развиваются коммуникативные навыки. Виртуальные игры в определенной степени снижают эти возможности, так как игра обычно имеет разработчика, закладывающего в нее определенный алгоритм, который в процессе игры кардинально не изменяется. Различное влияние компьютерных игр на психику индивида объясняется так же специальными приемами, которыми обычно пользуются разработчики компьютерных игр. Так, например, вид «из глаз» компьютерного героя провоцирует идентификацию с персонажем, и человек может терять связь с реальной жизнью, в отличие от вида извне своего компьютерного героя, что характеризуется меньшей степенью вхождения в роль.

Основная часть людей, увлекающихся компьютерными играми – подростки, главная задача которых на данном возрастном этапе – развитие своей личности, а не компьютерного героя, овладение знаниями, умениями и навыками, полезными в реальной жизни, а не навыками убийства и насилия, полезными в виртуальной реальности. Поэтому необходимо всячески предотвращать злоупотребление нахождением в виртуальности и проводить незамедлительную, хотя бы разъяснительную, работу с людьми, попадающими в психологическую зависимость от своего увлечения.

1.4. Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером

- сидячее положение в течение длительного времени;

- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- влияние на нервную систему и психику;
- большая нагрузка на кисти рук и пальцы;
- воздействие пыли и грязи;
- пренебрежение режимом дня и питания.

1.5 Здоровьесберегающие технологии при длительной работе на компьютере

Обеспечение здоровьесберегающей работы на компьютере зависит не только от соответствующих знаний, сколько от того, каково отношение каждого пользователя компьютера к этим знаниям, т.е., как эти знания применяются на практике. Эти знания и предписания основываются именно на эргономике, без преувеличения можно сказать, что обеспечение здоровьесберегающей работы на компьютере в значительной мере зависит от эргономической культуры каждого пользователя компьютера.

Чтобы сократить влияние негативных факторов на здоровье человека при работе за компьютером, необходимо выполнять ряд простых правил и рекомендаций:

- каждый час вставайте и делайте несколько простых физических упражнений;
- следите за позой, в которой вы сидите. Старайтесь, чтоб она не напоминала со стороны «вопросительный знак»;
- регулярно занимайтесь спортом;
- в перерывах делайте гимнастику для глаз;
- следите, чтобы было хорошее освещение;
- расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 55 сантиметров.

Пользуйтесь масштабированием, чтобы хорошо видеть мелкий текст.

- Если вам приходится много печатать, то научитесь делать это «вслепую» – в интернете много различных тренажеров. Когда вы постоянно переводите взгляд с экрана на клавиатуру и обратно, глаза и мышцы шеи сильно устают.
- Старайтесь не переутомляться. Постоянное напряжение порождает стрессы и депрессию.
- Регулярно устраивайте себе отдых, у вас должно быть хорошее настроение.
- В перерывах делайте разминку кистей и пальцев.
- Следите за положением рук при работе, оно должно быть удобным.
- Подберите себе эргономичную мышь.
- Не садитесь за компьютер с грязными руками.
- Примерно раз в неделю протирайте клавиатуру спиртом или специальными салфетками.
- Раз в месяц пылесосьте компьютер. Можно это делать обычным пылесосом (только аккуратно), но существуют и специальные.

Людам с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

- Соблюдайте режим питания и дня.

Заключение:

Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызывать зависимость и значительные нарушения здоровья. Многие утверждают, что компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют реальные угрозы для здоровья, связанные с его применением.

Развитие новых технологий обучения в школе требует хорошего знания компьютера. Поэтому совсем исключить его из современной жизни не получится.

Человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей и подростков) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии. Мы должны задуматься над этим уже сегодня. Разные научные дисциплины должны объединиться в исследовании этой области, а психология должна стать во главе этих работ - работ по исследованию психологических аспектов взаимодействия человека с компьютером. Учитывая все это, человеку, а особенно подростку, необходимо соблюдать элементарные меры по профилактике заболеваний, вызванных работой на компьютере. Это поможет снизить степень воздействия компьютера на здоровье человека.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у подростков, следует обратить внимание на то, что его воспитание должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Список используемых источников и литературы:

1. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003
 2. Как сохранить и улучшить зрение: Сб.М.:КРОНИ-ПРЕСС, 1995.
 3. http://www.alternativa-mc.ru/computer_zavisimost
 4. <http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/>
 5. <http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/kak-sohranit-zdorove-rebenka-pri-rabote-za>
 6. <http://www.tiensmed.ru/programmer1.html>
-
-