

ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ПОДРОСТКА

Степанова Татьяна Геннадьевна

воспитатель, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области "Губернский колледж города Похвистнево", РФ, г. Похвистнево

The impact of the computer on a teen

Tatiana Stepanova

educator, State budget professional educational institutions of Samara region "Provincial Pokhvistnevo college town", Russia, Pokhvistnevo

Аннотация. Данная статья посвящена воздействию компьютера на здоровье подростков. В статье раскрыты основные моменты взаимодействия подростка с компьютером, а также нарушения здоровья при неправильной работе за компьютером.

Abstract. This article focuses on the effects of computer on adolescent health. The article deals with the main points of interaction of a teenager with a computer, as well as damage to health by improper use of the computer.

Ключевые слова: компьютер, компьютерные игры, Информания.

Keywords: computer, computer games, Information.

Компьютер надолго вошел в нашу жизнь. Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно.

С бурным развитием компьютерных технологий, современному подростку во время учебного процесса постоянно приходится пользоваться необходимой информацией из сети Интернет. Жить в современном мире и быть далеким от компьютеров невозможно. Мы уже не представляем свою жизнь без компьютеров, планшетов, сотовых телефонов.

Объем информации доступен каждому подростку, возрастает во много раз, распространение новостей многообразно и очень стремительно. Подросток должен уметь отличать учебный процесс от игровой деятельности. Разумные подростки используют Интернет во благо себя, ради учебы, ради здоровья.

Но есть и негативная сторона влияния компьютеров и той информации, которую получает подросток. Это касается, прежде всего, той группы подростков, которые проводят больше свободного времени, порою бездарно. У таких подростков возникают проблемы со здоровьем. Подросток быстро устает, долгое пребывание перед экраном монитора сопровождается потерей зрения, перегрузкой суставов рук, подросток принимает большие психологические нагрузки. Кроме того, наблюдается нарушение режима дня, переутомление всей нервной системы, деградирует мышечная масса. [2, с. 15]

Врачи давно отметили, что световые мелькания монитора отрицательно сказываются на ритмах головного мозга. Для персональных компьютеров рекомендуется расстояние от монитора до уровня глаз 40 см. При длительном нахождении возле компьютера у подростка очень быстро устают глаза, так как глаза смотрят на устройство высокой яркости. Монитор во время работы мерцает, поэтому нередко возникает покраснение глаз, слезотечение, чувство «песка в глазах», и, как следствие всего, мучительные головные боли.

Самым уязвимым местом пользователя ПК являются нервы. Например, мерцание экрана, практически безвредное для глаз, сильно напрягает нервную систему. Шум вентиляторов медленно, но верно расшатывает нервы. Если к этому добавить вышеописанные проблемы с глазами и позвоночником, которые тоже нагружают нервную систему, то общая картина получится печальная.

Ещё одним фактором, влияющим на нервную систему пользователя ПК, является большой поток информации, который он вынужден воспринимать. При устном общении можно пропускать часть информационного потока «мимо ушей», что и делают люди, когда не справляются с объёмом информации. При письменном-визуальном общении при помощи ПК это делать сложнее. Также не стоит забывать мелькание рекламных баннеров, музыку из колонок, и прочие «сопутствующие факторы».

Сидячий образ жизни, гиподинамия способствуют к тому, что подросток не развивается физически. Отсюда возникают проблемы со здоровьем, связанные со снижением кровообращения тазовых органов и конечностей.

Обычно подростки, занятые своей виртуальной игрой, вовремя не принимают пищу, перекусывают в основном возле компьютера, питаются «всухомятку», их растущий организм не получает в нужном количестве витаминов и минеральных веществ.

В результате проведенных исследований британских ученых было выяснено, что общение в аське приводит к снижению на несколько процентов уровня интеллекта ребенка. Еще более страшен тот факт, что это снижение может быть гораздо более сильным, чем после употребления марихуаны. Исследователи дали специальное название такому явлению - Информания.

Негативное влияние на психику подростка оказывают компьютерные игры, где главное действие в них – убийство. Компьютерная индустрия идет вперед, игры становятся более реалистичными, убийство в игре сделано реалистично. Авторы игр знают, что игры влияют на детей, для этого в игры вводятся некоторого рода ограничения (например, не показывать кровь во время убийства), но это мало что меняет.

Во многих странах проходят слушания о запрете некоторых компьютерных игр, но и это не останавливает разработчиков компьютерных игр, они продолжают создавать все новые хиты.

Подростки, не осознавая, переносят события компьютерных игр в реальную жизнь. И поэтому мы все чаще сталкиваемся с такими событиями реальной жизни, когда подросток, не думая о последствиях, берет смело в свои руки оружие и начинает убивать окружающих людей, а затем кончает жизнь самоубийством. Это случается потому, что «стрелялки» позволяют сделать убийство психологически более приемлемым. На таком принципе строятся определенные программы для военных, которые как раз учат таким образом убивать врага. Такие компьютерные игры позволяют вызывать у человека агрессию.

Психика подростка неустойчива, поэтому чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной очень тяжелых последствий - развивается повышенная возбудимость, снижается успеваемость, подросток становится капризным, перестает интересоваться, чем-либо кроме компьютера. [3, с. 22]

Компьютерные игры блокируют процесс позитивного личностного развития, делают подростка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным.

Нельзя бороться с зависимостью от игр полным запретом компьютера, ведь это только может

усугубить положение, и тогда подросток будет искать другие способы поиграть, он может тогда пойти в компьютерные клубы или к друзьям.

На подростка в плане его развития и поведения также влияют различного рода СМИ. Поскольку подростки сами выбирают такие СМИ, то вероятно, что агрессивные подростки выбирают для просмотра насильственные игры и фильмы. Согласно теории, если подростки смотрят рекламу алкоголя, то в какой-то степени алкоголь привлекает его и, попробовав его, он становится зависимым от алкоголя. То же самое касается и рекламы табака.

Уход подростка в виртуальный мир объясняется тем, что чем больше проблем у него в жизненной реальности, тем охотнее он уходит от этих проблем с помощью компьютера.

К сожалению, на сегодняшний день, Уголовный кодекс Российской Федерации не предусматривает меры борьбы с сайтами, содержащими информацию, которая может отрицательно влиять на психику, поведение и духовное здоровье подрастающего поколения. В связи с этим существует необходимость совершенствования законодательства в области информации для обеспечения защиты несовершеннолетних от компьютерных преступлений, от нежелательной по содержанию информации, а также ограничения самими Интернет-ресурсами доступа к такого рода информации детей.

Как же помочь подростку? Прежде всего, важно найти причину его компьютерной зависимости. Хорошо в таких ситуациях организовать совместный отдых на природе, турпоходы, экскурсии, совместное чтение, обсуждение интересной литературы. Свежий воздух, безусловно, способствует улучшению кровообращения головного мозга, что важно при долгой игре за компьютером.

Важно вовлечь подростков в подвижные игры (настольный теннис, футбол, волейбол и так далее), занятия на тренажерах, в секции, клубы, кружки по интересам. Также есть альтернатива компьютерным играм, таким как головоломки, шарады, сканворды, кроссворды, шашки, шахматы, нарды, пазлы, игры на быстроту реакции. Можно также посещать бассейн, театр, кино, музеи, выставки. Будет правильным развивать у подростков творческие способности, вовлекать в конкурсы, в культмассовые мероприятия, способствовать живому общению с друзьями, со взрослыми, сверстниками.

При таком подходе значительно повысится самооценка подростка, произойдет его социальная адаптация.

Список литературы:

1. Влияние компьютера на успеваемость учащихся среднего звена [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://fauna42.ru/lib/children/researcher09/computer/02/> (дата обращения 08.01.2017)
2. Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2001.
3. Компьютер и здоровье детей [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://moulic23.ucoz.ru/Alena/1.html> (дата обращения 09.01.2017)
4. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора/ А.А. Морозов // Вестник экологического образования в России. – 2003, № 1.
5. Памятка по безопасной работе в сети Интернет [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://edugalaxy.intel.ru/automodule=blog&blogid=568&showentry=346> (дата обращения 08.01.2017)