

**Положительные и**  
**отрицательные стороны**  
**использования компьютера**



# **Положительные стороны**

**Интеллектуальное развитие. Разумный подход к использованию компьютера и Интернета позволяет получать огромное количество полезной информации, которая может пригодиться в учёбе. (Написание рефератов, доступ к разнообразным книгам для подготовки к урокам, создание презентаций к уроку и т. д.)**

# Отрицательные стороны

**Основными факторами вредоносного влияния компьютера на организм человека являются:**

- \* 1. Нагрузка на зрение.**
- \* 2. Стесненная поза.**
- \* 3. Излучение.**
- \* 4. Воздействие на психику.**

**В первую очередь работа на ПК влияет на зрение, поэтому:**

- **Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.**
- **Следить за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь делает дополнительное искажение.**
- **Индивидуально подобранные стол и стул, соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60см).**
- **Расположить компьютерный стол так, чтобы солнечный свет не попадал на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз.**
- **Использование звуковые эффекты, мультимедийные программы и приложения. Считается, что они помогают расслаблять зрение.**
- **Необходимо, каждые 15-20 минут делать перерывы – давать глазам отдохнуть.**

**При длительном сидении с опущенными плечами может возникнуть стойкое изменение костно-мышечной системы.**

**Чтобы избежать стесненной позы, необходимо:**

- Работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры.**
- Сидеть на специальном вертящемся стуле без подлокотников.**
- Регулярно прерывать «общение» с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку.**

# **Каким образом компьютер может воздействовать на психику?**

**Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни. Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы. Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей агрессивное поведение, создают культ насилия и войны. В качестве негативных последствий выделяются также сужение круга интересов ребенка, уход от реальности к созданию собственного «виртуального» мира.**

## *Компьютерная зависимость*

- это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящие к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

## *Компьютерная игромания*

**– это уход от реальности в киберпространство, изменение психического состояния, навязчивые идеи и мысли.**

**Человек, одержимый компьютерными играми, начинает путать виртуальный мир с реальностью.**



# ***Признаки подростковой интернет – зависимости***

- Он проводит в интернете всё большее количество времени;**
- При отсутствии интернета отличается раздражительностью или агрессия, подросток не находит применение своим силам и возможностям, ощущает пустоту;**
- Постоянные прогулки, плохая успеваемость;**
- Внезапные перемены эмоций и настроения без всякой причины;**
- Неадекватное реагирование на советы или критику;**
- Эмоциональная отчуждённость;**
- Плохое внимание и память;**
- Ограничение круга общения;**
- Отказ от всех своих увлечений;**
- Появление лживости, изворотливости, неаккуратности.**

***По своей симптоматике игромания сходна с алкоголизмом и наркоманией. Симптомы игровой аддикции:***

- Время проведение за компьютером более 5 – 7 часов в сутки;**
- Вспышки агрессии на замечания других по поводу игромании;**
- Невозможность отвлечься от компьютерной игры;**
- Употребление пищи за компьютером;**
- Изоляция от социальных контактов и общества в целом;**
- Агорафобия – навязчивый, неконтролируемый страх перед открытыми пространствами;**
- Игнорирование личной гигиены;**
- Общение на темы исключительно игровой тематики;**
- Отождествление себя с главным персонажем, полное растворение в игре;**
- Состояние эйфории при игровом процессе;**
- Вкладывание денежных средств в игровой процесс или на оборудование для игр.**

# ***Физиологические симптомы игромании***

- **Сухость глаз;**
- **Бледность кожных покровов, анемия;**
- **Боли в спине, искривление позвоночника;**
- **Головные боли;**
- **Бессонница;**
- **Истощение, голодание (в тяжёлых случаях – обезвоживание);**
- **Ускорение обмена веществ;**
- **Учащение сердцебиения и пульса.**

**Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая) компьютерная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом возрасте.**

**Презентацию подготовила**

**педагог – психолог**

**МБОУ «Краснознаменская школа»**

**Сахнюк Юлия Валентиновна**