

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