Страдания от кибермании

игромания

Вредная привычка, не имеющая возрастных границ:

игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка.

Компьютеры – это такие машины,
которые предназначены для решения проблем,
которых бы у вас не было,
если бы вы не имели компьютера.

Зависимость от компьютера – новая болезнь нашего времени или выдуманная угроза?

На Западе утверждают, что каждый пятый пользователь Интернета в той или иной мере страдает компьютерной зависимостью.

И в России уже многие подвержены этой мании. Люди теряют чувство реальности, уходят в виртуальный мир.

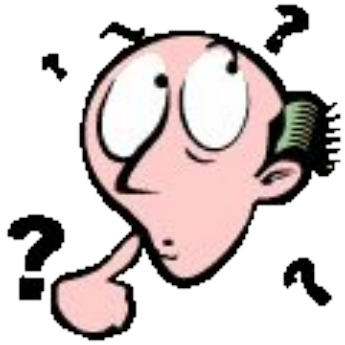
Одного 14-летнего школьника из Румынии увезла из интернет-кафе «Скорая помощь». Мальчик просидел в этом кафе 9 дней подряд и дошел до полного физического и умственного истощения. Его мать рассказала, что мальчик был просто одержим компьютерной игрой «Counter Strike». Он не отходил от компьютера, перестал ходить в школу. Он лгал, воровал из дома вещи, чтобы продать их и потратить деньги на Интернет. Он перестал мыться и похудел на десять килограммов.

Еще один страшный факт: 12-летний подросток из Екатеринбурга погиб от инсульта после 12-часовой игры на компьютере. Врачи детской больницы, куда был доставлен мальчик, говорят, что каждую неделю к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в игровых клубах.

А вот и криминальные факты:
13-летний подросток ограбил родных бабушку с дедушкой, чтобы добыть денег для интернет-кафе.
Старшеклассник, наигравшись в DOOM, жестоко избил соседских малышей. Таких историй достаточно в каждом отделении милиции.
Десятки тысяч мальчишек и девчонок ради виртуального мира бросают учебу, теряют друзей, конфликтуют с родителями.

От компьютеров страдают не только дети, но и взрослые! В последние время в мире появились компьютерные вдовы. Это женщины, чьи мужья кибералкоголики. Так называют людей, одержимых компьютероманией. Они до18-ти часов в день проводят за компьютером, перестают следить за своей внешностью, неделями не бреются и не моются, ходят по дому в грязной одежде, а вылазки на улицу и вообще сводят к минимуму. Бедные женщины действительно чувствуют себя соломенными вдовами – вроде муж и рядом, но совершенно в другом измерении.

Что говорят врачи?!



В чем проявляется кибермания? Прежде всего, в том, что люди предпочитают больше времени проводить не в реальной жизни, а в компьютерных играх и интернете – до 18-ти часов в день!

Подростки начинают прогуливать занятия, лгут, слишком быстро делают домашнее задание, чтобы побыстрее сесть за компьютер. В виртуальной реальности они забывают о времени, бешено радуются своим виртуальным победам, и бурно переживают неудачи. Даже поесть нормально они уже не могут, предпочитая жевать что-нибудь перед монитором. А при общении в чатах они выдумывают себе виртуальный образ, который постепенно вытесняет их реальное «я».

В чем опасность кибермании?

Прежде всего, опасны многие компьютерные игры. В них главное действие – это убийство, причем красочное, изощренное. А ведь игра для ребенка – это репетиция жизни. Так и складывается к 14-15 годам мнение, что насилие, убийство – это увлекательное и полезное занятие.

Вторая опасность игр в том, что победить в них гораздо легче, чем в реальной жизни. Ведь жизнь – это постоянная борьба, самоутверждение, победы и неудачи. Все это нельзя заменить виртуальными успехами. Человек просто теряет себя, свою личность, становится приставкой к компьютеру.

Еще одна опасность подстерегает любителей чатов. Многие, прикрываясь анонимностью, могут говорить в чатах что угодно, считая, что такое общение раскрепощает их, дает свободу. Но виртуальное общение не может заменить живой связи между людьми. Человек, погрузившийся в вымышленный мир под чужой маской, постепенно теряет свое лицо, теряет и реальных друзей, обрекая себя на одиночество.

Но самая страшная опасность в том, что компьютеромания может перейти в другой вид зависимости – от алкоголя, наркотиков.

Пришло время высказаться компьютерным специалистам. Действительно ли так опасен компьютер? Может ли быть общение в чатах анонимным? Все ли игры построены на насилии?

Компьютер может быть опасен. Ведь это источник электромагнитного излучения и неионизирующей радиации. А это негативно воздействует на человека. Но, если соблюдать санитарные правила, он может быть безвредным. Во всех организациях правила работы на компьютере должны находиться прямо на рабочем месте. Но, у нас, к сожалению, эти правила мало кто знает и выполняет.

Например, согласно этим правилам, взрослому человеку можно сидеть за компьютером не более четырех часов в день, а ребенку не более 10-20 минут, в зависимости от возраста. Компьютер обязательно нужно «заземлить», нельзя работать за компьютером беременным и кормящим женщинам. В развитых странах эти правила очень строго соблюдаются. А у нас предпочитают расплачиваться своим здоровьем.

Есть ли вред от компьютерных игр?

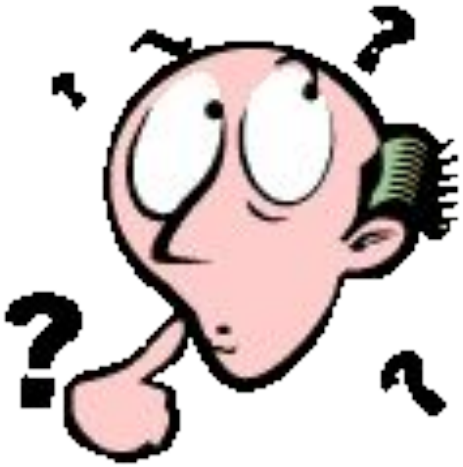
Не все игры построены на агрессии. Есть логические игры, игры для изучения школьных предметов. Есть тренажеры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания. Что касается интернета, то, кроме чатов, там есть форумы, где обсуждаются серьезные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Во Всемирной паутине каждый может создать свой сайт, сделать его популярным, стать звездой интернета. Так что интернет не обязательно приводит к потере своего «я». Он дает очень большие возможности для самоутверждения, самовыражения.

Что же касается анонимности в интернете, то она мнимая. Каждый компьютер имеет свой, уникальный цифровой адрес, по которому его узнают другие компьютеры сети. Как только ты зашел на какой-либо сайт, твой адрес мгновенно фиксируется и можно легко вычислить, кто ты такой и где живешь. Вот почему хакеров почти всегда находят. Поэтому, оказавшись в чате и придумав себе какой-то ник, не теряйте самоконтроля – как бы потом за это не пришлось отвечать.

Например, в 2006 году за антирусские высказывания в интернете был привлечен к суду 37-летний пользователь из Новосибирска. Ему пришлось заплатить штраф в 130 тысяч рублей. На суде он пытался уйти от ответственности, но провайдеры доказали, что существующие технические средства позволяют со стопроцентной гарантией определить, какой именно пользователь Сети выходил в Интернет и был на этом конкретном сайте.

Кстати, эти же технические средства могут отследить, какие сайты чаще всего посещаются с этого компьютера.

Кого винить в том, что дети попадают в компьютерную зависимость?



Мамы:

–Хозяева интернет-клубов, а также провайдеры, которые наживаются на здоровье наших детей

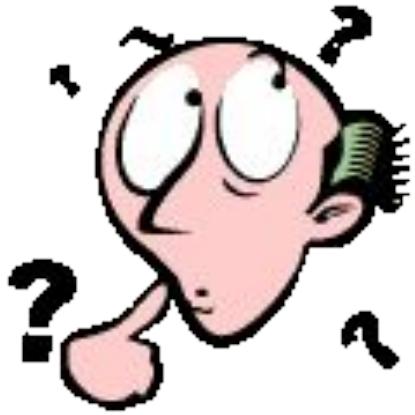
- Местные власти, которые получают взятки от этих структур.
- Санитарные станции, которые не контролируют работу этих клубов
- Учителя, которые не проводят беседы об охране жизни и здоровья детей.

- Виноваты родители в том, что дают детям деньги, не спрашивая, как они их потратят
- Виноваты дети, которые ищут только удовольствий и развлечений, не желая трудиться.
- Виноваты власти, которые не создали детям условий для занятий спортом, для развития способностей и талантов
- Виноваты учителя, которые не могут увлечь детей каким-то интересным делом.

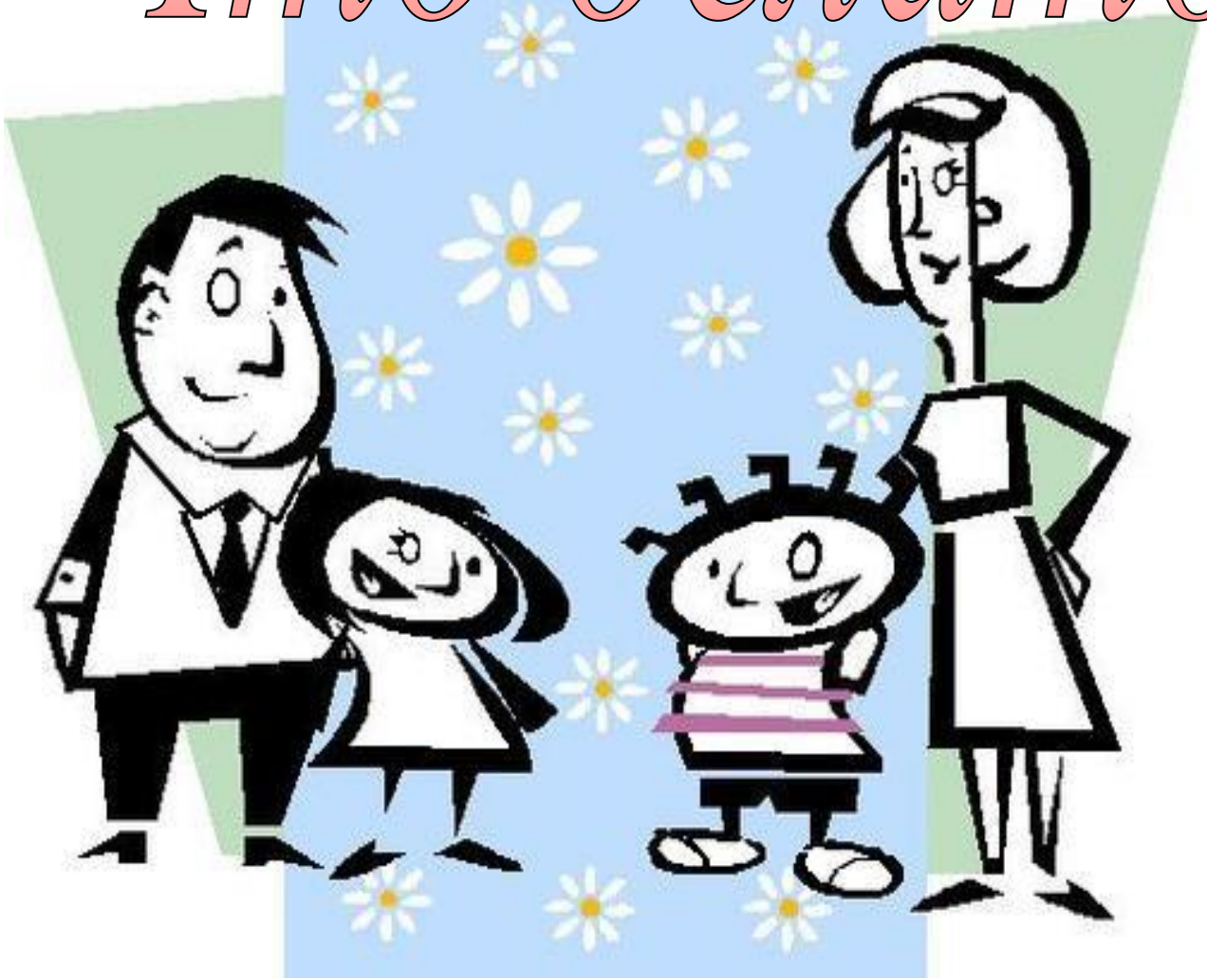
Программисты:

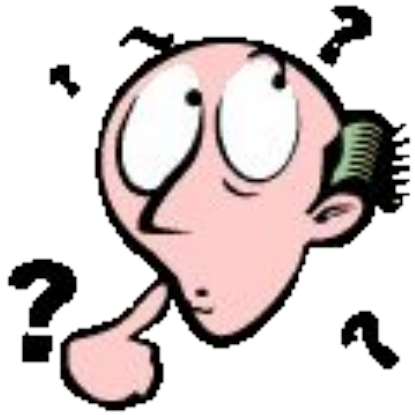
- Виноваты производители компьютеров. Они выпускают все новые и новые игры и программы, которые требуют все более и более мощных компьютеров. Поэтому люди вынуждены постоянно обновлять свои машины. А любопытные дети все хотят попробовать и попадают в зависимость.
- Виноваты родители, которые не следят за детьми, не знают, чем они занимаются.
- Родители виноваты. Если бы они сами освоили компьютер, они бы могли понять, что можно, а чего нельзя ребенку. А так им кажется, что раз они купили детям компьютер, то об их развитии можно не заботиться. Тогда об этом позаботятся дяди и тети из Интернета и игровых клубов.
- Врачи тоже виноваты. Нужно было ставить эти вопросы перед правительством, привлекать к обсуждению прессу, телевидение.
- Виновато правительство. Оно могло принять законы, которые бы запрещали детям ночью сидеть в игровых клубах, могло бы вообще закрыть эти клубы или вывести их за черту города.

Кто виноват в том, что ребенок становится зависимым от компьютера?



Что делать?





Мамы:

- Закрыть все игровые клубы.
- Разрешить детям доступ в интернет только в «сопровождении» взрослых.
- Уволить начальника санитарной станции, директора школы, переизбрать мэра и т.п.
- Запретить учителям требовать от детей рефераты, чтобы они не скачивали их из интернета.
- Обучать детей работе с полезными программами и играми, в которые можно играть вместе с родителями.

Врачи:

– Ввести цензуру на игры. Запрещать использование в клубах агрессивных игр.

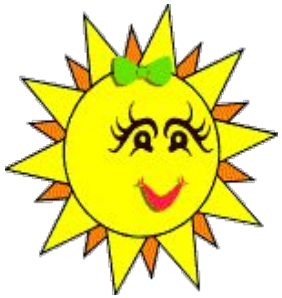
– Ввести наказание для родителей, чьи дети стали интерент-зависимыми. Заставить их общаться со своим детьми по 4 часа каждый день.

– Каждый ребенок должен заняться спортом или найти себе какое-нибудь хобби. Тогда и друзья появятся, и скучать будет некогда.

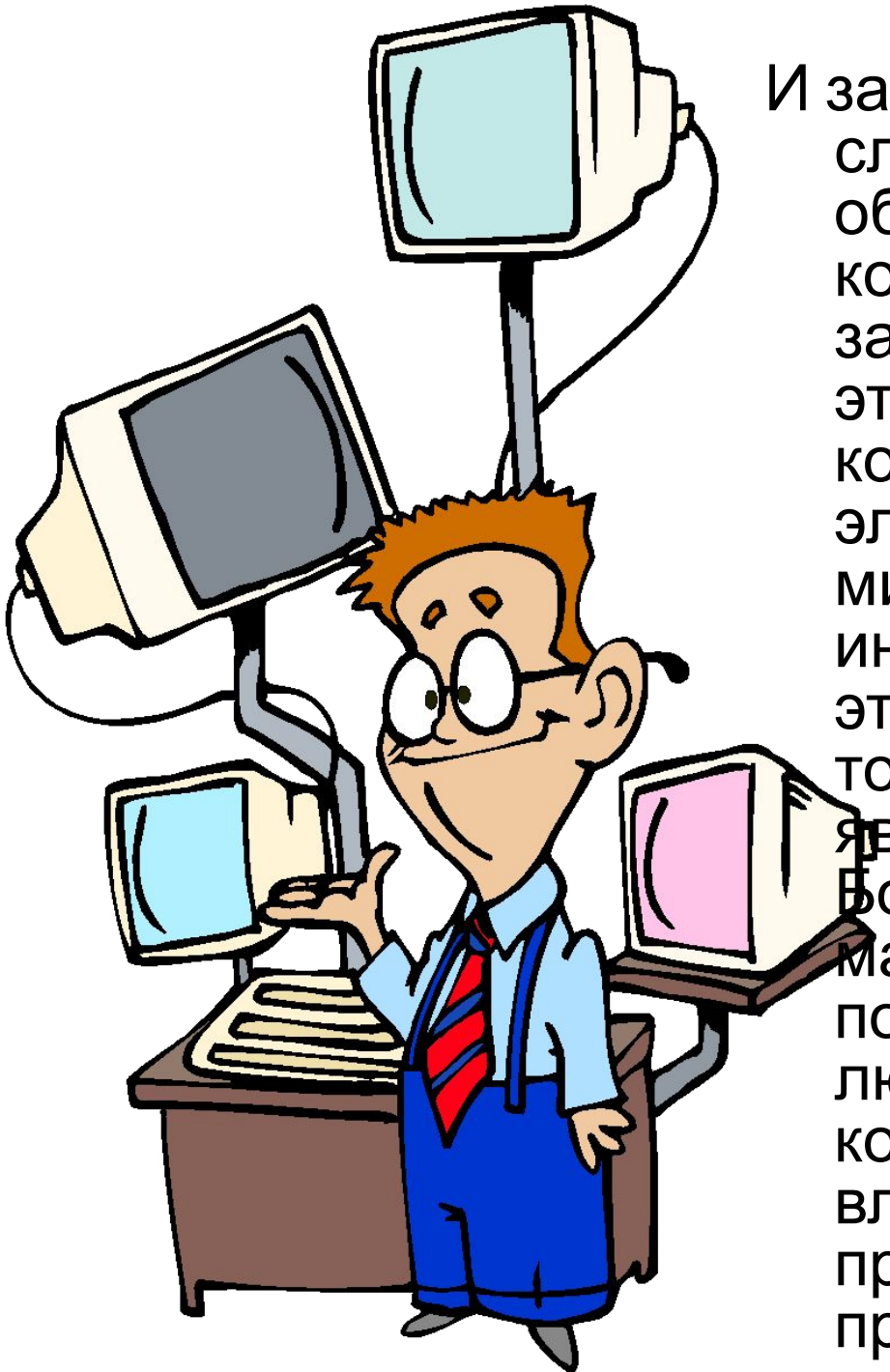
– Нужно принять законы, которые запрещают пропаганду насилия в играх, и сурово карать за нарушение этих законов.

- **Программисты:**
- – Нужно каждому стать грамотным пользователем, а не чайником. Для начала выучить санитарные нормы и выполнять их.
- – Критически относиться к игровым новинкам, не покупать все подряд. Ограничить использование агрессивных игр.
- – Хорошо бы всем школьникам заняться программированием. Это будет и занятие, и развитие, и общение с интересными людьми.
- – Детям нужно вообще поменьше играть. Пусть каждый попробует создать свой сайт, тогда понадобится что-то рассказать о себе, показать, в чем твоя уникальность. А это подтолкнет к саморазвитию.

вывод: «Чтобы не попасть в компьютерную зависимость, нужно стать грамотным пользователем, осваивать полезные программы, нужно поменьше играться, заняться спортом, общаться с друзьями, читать книги; и т.п.)



уважать себя!



И завершить его я хотела бы словами одного писателя. Он обсуждал в интернете проблему компьютерной зависимости и в заключение написал: «Я пишу эти размышления на компьютере, отправляю их электронной почтой через мировую сеть, черпаю информацию из интернета. Все эти факты свидетельствуют о том, что я ни в коей мере не являюсь компьютерофобом. Более того, я очень люблю этот маленький ящик, который помогает мне жить. Но моя любовь закончится в тот момент, когда, или если, я пойму, что не я владею им, а он мной. А это произойдет, если не предохраняться»

Желаю вам:

- ***Никогда не болеть;***
- ***Правильно питаться;***
- ***Быть бодрыми;***
- ***Вершить добрые дела.***

В общем, вести

здоровый образ жизни!

Спасибо за внимание!