

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал  
по теме: "Подросток и гаджеты"

для школьников  
средних и старших классов (12-15 лет)

Волгоград, 2017

## **Содержание**

1. Актуальность темы
2. Влияние компьютера на подростка
3. Признаки развития компьютерной зависимости
4. Виды компьютерной зависимости
5. Санитарно-гигиенические нормы при работе за ПК
6. Заключение

## **Актуальность темы**

Современную жизнь сложно представить без персональных компьютеров, ноутбуков, планшетов, которые имеются сейчас практически у каждого из нас. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы порой не осознаем того, насколько становимся зависимыми от них. Компьютер порой заменяет подросткам друзей, родителей, школу...

Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются очень важной проблемой современности. Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. Тем более, что 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.

Длительное пребывание в агрессивной среде виртуального мира усиливает в подростковом возрасте тревожность и ожидание опасности. Подростки нередко начинают воспринимать реальный окружающий мир как враждебный. Врагами кажутся даже близкие люди и родители.

### **Влияние компьютера на подростков**

По мнению специалистов, 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 физическое здоровье и психику юных пользователей, медики отмечают следующие факторы риска.

#### **1. Ухудшение зрения.**

Во время работы с компьютером происходит колоссальное напряжение сетчатки глаза и глазных мышц. Возникает резь в глазах. Глаза современных школьников адаптируются к разглядыванию мерцающей картинки на близком расстоянии. Глазные мышцы практически не работают. Близорукость молодеет с каждым годом. При работе, связанной с напряжением зрения, глаза утомляются.

У подростков особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "**компьютерный зрительный синдром**".

## **2. Сидячее положение.**

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда нарушение осанки и искривление позвоночника - сколиоз, частые головные боли и боли в спине из-за длительного статического напряжения. Малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**. Поэтому очень важно вести физически активный образ жизни.

## **3. Воздействие электромагнитного излучения монитора.**

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.

Действие электромагнитных полей на здоровье человека пока мало изучено, поэтому рекомендуется уменьшить или свести к минимуму встречу с ними.

## **4. Перегрузка суставов кистей.**

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти (запястный туннельный синдром), а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению синдрома запястного канала, достаточно выполнять несложные рекомендации по организации своего рабочего места и режима работы, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.

## **5. Проблемы с концентрацией внимания.**

Частая смена ярких картинок на экране монитора вполне ожидаемо вызывает рассеянность и ухудшение способности сконцентрироваться на каком-либо виде деятельности.

## **6. Снижение эмоциональности, стандартизация мышления.**

Компьютер выдает человеку четкие, логичные и отнюдь не творческие решения. Ни одна игра, никакое общение в соц. сетях не может передать всех тонкостей, свойственных многогранности мира и личности человека. Компьютер искажает мышление, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Таким образом, мышление программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация

мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность - то, что раньше всегда было присуще детям. Подростки не развиваются, а учатся быть всего лишь потребителями кем-то созданных продуктов, будь то фильмы, мультики или игры.

Одним из основных плюсов современных технологий является доступность информации. Можно в любой момент узнать обо всем, что происходит в мире, и это играет огромную роль в развитии подростка. Однако такая высокая информированность таит в себе и ряд опасностей. Информация поступает быстро и легко забывается, то есть нет необходимости включать долговременную память. Школьнику незачем запоминать материал, ведь он в любой момент может его снова найти. Пользуясь интернетом, подростки привыкают к визуализации информации и небольшим текстам. Им становится трудно воспринимать объемный материал и информацию на слух. Сегодняшнему школьнику проще найти краткое содержание того или иного литературного произведения и спустя две страницы быть в курсе всех событий. Из-за такой формы работы с текстом нарушается восприятие больших объемов информации, внимание не удерживается и не происходит анализа материала.

### **7. Влияние компьютера на психику**

Из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота, головные боли. Известно несколько типов головных болей, которые могут быть спровоцированы работой за компьютером. Одним из факторов провоцирующим появление головных болей является хроническое перенапряжение, важное значение имеет и постоянное напряжение черепных мышц и мышц лица. Расстройства внимания и невозможность концентрироваться являются следствием хронического переутомления.

### **8. Риск возникновения компьютерной зависимости**

Компьютерная зависимость (игромании или интернет-зависимости)-одна из наиболее серьезных проблем современного общества. Подростки наиболее восприимчивы к различного рода воздействиям и зависимостям. В группу риска чаще всего попадают подростки от 12 до 15 лет, в этот период нервная система еще неустойчива, нестабильна и подростки легко поддаются влиянию.

**Компьютерная зависимость** - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком компьютерной зависимости является сосредоточение вокруг

компьютера всех интересов подростка, отказ от других видов деятельности. Возникновению компьютерной зависимости способствуют нарушения общения со сверстниками. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), компьютерная может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т.п.).

Если вы:

- проводите почти все свое время возле компьютера, при этом испытываете эйфорию и с большим трудом отвлекаетесь на еду и сон;
- не можете самостоятельно остановиться;
- проявляете агрессию или депрессию в случае отсутствия доступа к компьютеру;
- предпочитаете виртуальное общение и игры «реальным»;
- сосредотачиваете все свои интересы на компьютере, но при этом не занимаетесь программированием;
- плохо учитесь в школе;
- прогуливаете школу;
- не довольны реальным миром и собой;
- не следите за собой -

значит, у вас формируется компьютерная зависимость.

Эта зависимость имеет несколько стадий.

Первая стадия - интерес на стадии освоения.

Вторая стадия- втягивание.

Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

Третья стадия - полная зависимость.

Компьютерная зависимость у подростков - это очень большая проблема современного общества, которая уже не раз приводила к трагическим финалам.

Давайте вспомним те недавние случаи, когда дети приходили в школу с пистолетами и расстреливали там своих одноклассников, или китайскую девушку, которая умерла от истощения, заигравшись в одну из компьютерных игрушек. Или даже тот недавний случай, когда 15-летняя девушка шагнула под колеса трамвая, поскольку все ее внимание было приковано к сотовому телефону.

У подростков можно выделить зависимости **от социальных сетей и игровую**. Несмотря на то, что причины их возникновения отличаются, последствия от них совпадают.

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Вы играете роль того, кем бы вам хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

**Игровая зависимость** у подростков - настоящая болезнь, одержимость, уход от близких людей и реальности. В большинстве случаев компьютерные игры - это виртуальная модель объективной реальности. По некоторым данным, симптом компьютерно-игровой зависимости обнаруживается сейчас примерно у 10 - 14 % подростков. Компьютерная игра - это особый, виртуальный мир, где легко удовлетворить свои основные потребности. Здесь можно почувствовать себя героем, который может все, что запрещается ему в реальном мире. Здесь можно самостоятельно принимать решения и не бояться ответственности.

Опасность в том, что вы реализуете свои силы и способности в виртуальном мире, а личностный рост в мире реальном уходит на задний план. Бегство в «виртуал» серьезно деформирует личность, у молодого человека исчезает чувство реальности.

Очевидно, что это плата за овладение современными возможностями связи людей между собой, другая сторона цивилизации. Не слишком ли дорогая цена?

Вредное влияние компьютера существует, но его можно уменьшить, соблюдая правила безопасности при работе с компьютером. Большинство из вас не выполняют нормы работы за компьютером, недостаточно заботится о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени. Чтобы предотвратить нежелательные последствия, необходимо выполнять профилактические мероприятия.

### **Рекомендации по обеспечению комфортной и безопасной работы на компьютере**

- Для того, чтобы снизить нагрузку на зрение, необходимо правильно организовать рабочее место. Для компьютера необходим компьютерный стол с регулируемой высотой и регулируемый стул (ноги не должны "болтаться" в воздухе, а твердо стоять на полу) с подлокотниками. Компьютерный стол должен иметь матовое покрытие во избежание световых отражающих бликов. Расположение монитора должно быть строго параллельно глазам подростка. При этом расстояние от глаз до экрана должно составлять не менее полуметра. Также надо следить, чтобы от окна или лампы не создавались дополнительные блики на экране, так как это негативно сказывается на зрении. Нельзя работать за компьютером в полной темноте.
- Правильное расстояние до монитора - 45-60 см, желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз. Чтобы зрение "не падало" и не возникали проблемы с позвоночником, следует ограничить время работы за монитором. Оно должно составлять не более 1 часа для школьников. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-20 минут занятий.
- Употреблять продукты, укрепляющие органы зрения: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень.

- При работе за компьютером следует выполнять специальные упражнения для глаз.
- Необходимо чередовать работу за компьютером с другими видами деятельности.
- Во время занятий за компьютером не нужно горбиться. Если выработать у себя привычку сидеть ровно и смотреть прямо на компьютер, то вероятнее всего вам удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.
- Следует выбирать компьютерные игры, способствующие развитию, обучению.

### **Комплекс упражнений для глаз:**

1. Крепко зажмурить глаза, открыть. Повторить 10 раз.
2. Быстро поморгать 20 раз.
3. Сделать движение глазами вверх-вниз-влево-вправо 5 раз.
4. То же самое повторить закрытыми глазами 5 раз.
5. Надавить на веки пальцами, отпустить-10 раз.
6. Круговой массаж глаз: По верхнему веку от виска к носу, по нижнему - от носа к виску. 10 раз.
7. Круговые движения глаз влево- 5 раз вправо- 5раз.
8. Двумя глазами смотреть на кончик носа, затем - на любую точку вдаль. 10 раз.
9. Смотреть то на палец вытянутой руки, то на точку. Когда смотришь на палец - двоится точка, когда на точку - двоится палец.
10. «Пальминг». Закрывать глаза ладонями, стараясь увидеть «бархатную черноту».

### **Заключение:**

Не стоит делать интернет своей средой обитания. Для вас значительно важнее информация о жизни друзей и знакомых, о родных и близких. Интернет может быть колоссальным образовательным ресурсом. Зависимость же наступает тогда, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации. Важно, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Сеть сегодня не регулируема и не управляема. Мир Интернета – это мир улицы. А на улице можно встретить кого угодно и когда угодно. Зависимость же от Интернета сродни наркотической.

В мире очень много интересного, что может пройти мимо, если вы много времени будете проводить, сидя за монитором своего компьютера: интересные путешествия, занятия спортом, танцами, общение с родными и близкими, встречи с интересными людьми, участие в реальных конкурсах, открытие новых прекрасных мест в своем родном городе, отдых на природе. Реальная жизнь прекрасна и удивительна, не стоит менять ее на «виртуальную»!