

Влияние компьютера на здоровье школьника

Методическая разработка для родительского собрания
Социальный педагог ГБОУ №639 Козина Елена Юрьевна
Педагог-психолог Кухарева Ульяна Александровна

С каждым годом все большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены все большее время проводить за экраном компьютерного монитора. Современные подростки также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях. Вполне понятно, что вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, стали подниматься все чаще и чаще, вызывая многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля.

Факторы риска

Можно выделить несколько факторов риска, которым сопровождается влияние компьютера на организм школьника:

1. проблемы, обусловленные наличием электромагнитного излучения;
2. проблемы зрения;
3. проблемы, связанные с мышцами и суставами;
4. стресс, депрессия и другие нервные расстройства, которые обуславливаются влиянием компьютера на психику человека.

Стоит отметить, что в каждом из этих случаев степень риска оказывается в прямой зависимости от времени, которое отводится работе за компьютером или же нахождением вблизи него.

Как известно, любое устройство, производящее или же потребляющее электрическую энергию, генерирует электромагнитное излучение, которое концентрируется вокруг самого устройства в виде так называемого электромагнитного поля. Вполне естественно, что конструктивные особенности приборов определяют степень интенсивности данного излучения. Так, например, тостер или тот же самый холодильник создают довольно низкие уровни электромагнитного излучения, тогда как другие – вроде микроволновой печи, телевизора или компьютерного монитора – создают гораздо более высокие уровни излучения.

Социологический опрос

Вредное влияние компьютера на организм человека зависит от времени, которое люди за ним проводят. Мы провели социологический опрос среди учащихся 7-8 классов школы №639.

Им был задан вопрос: «Сколько времени в день вы “сидите” за компьютером?».

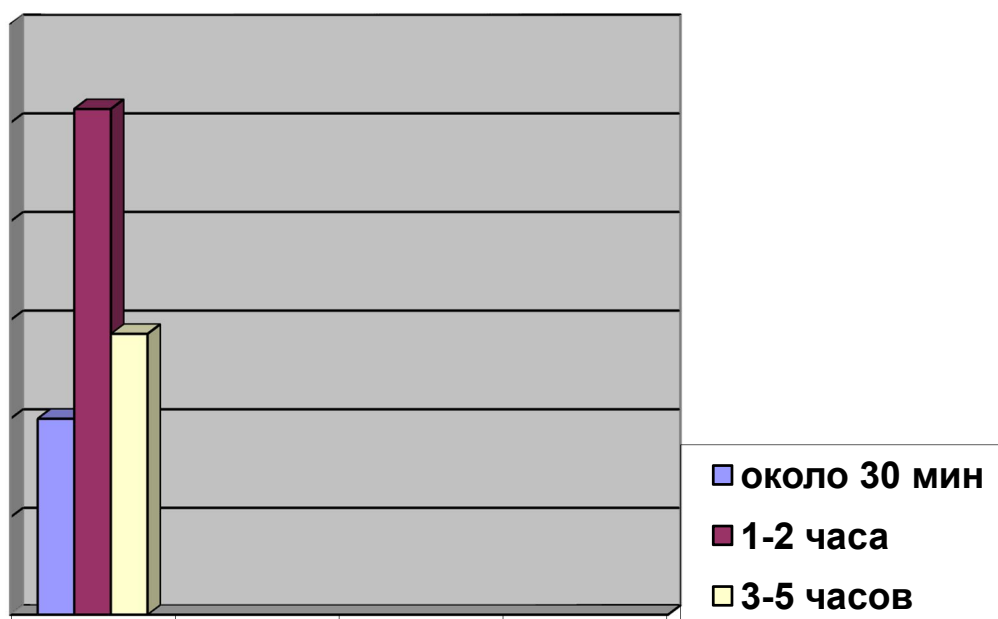
Результаты опроса показали:

20% учащихся “сидят “ за компьютером около тридцати минут;

51,4% проводят так от одного до двух часов;

28,6% - от трех до пяти часов в день

(ниже приводим диаграмму)



Виртуальная реальность

Сегодня миллионы людей добровольно заточают себя в матрицы компьютерных игр, приковав себя к клавиатурам зависимостью от виртуальной реальности. Увлеченные захватывающими фэнтезийными сражениями, жертвы зависимости живут в игре, оставляя в нашем мире лишь сгорбленное тело. Иногда его системы жизнеобеспечения отказывают во время очередного сеанса компьютерных развлечений, и человек умирает. А тем временем безжалостная машина игровой индустрии пожинает на загубленных душах миллиардные прибыли, производя все более совершенные "заменители реальности".

Геймер (так называют зависимого от компьютерных игр) уходит в виртуальные миры, откуда возвращаются лишь единицы. Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. Когда не остается сил бороться с чем-то, единственная возможность для труса - убежать от проблемы. Отвернуться от реальности. Так подсаживаются на наркотики или алкоголь. Компьютерные игры не лучше, увязший в придуманных мирах человек теряет фундаментальные инстинкты: осознание

пространства и времени, жизни и смерти. Мораль и навыки общения с людьми остаются далеко позади, но кому до этого есть дело, когда в игре можно чувствовать себя сильным, геройствовать, в случае неудач переигрывая неприятные моменты!

И чем больше игрок проводит времени за компьютером, тем страшней становится зависимость, изменяя сознание жертвы. Переживания, связанные с виртуальными героями, переживаются, как свои собственные, а в кровь выбрасывается адреналин - сам по себе наркотик, заставляющий работать участки мозга, ответственные за удовольствие.

В обычных ситуациях этот гормон "подстегивает" организм, заставляя нас делать все "быстрее, выше, сильнее", а сам разрушается при движении.

Но в крови сидящего тела он застаивается, разрушая нервную систему.

Как результат - невращения и непоправимые изменения в работе мозга.