

Тема: Организация профилактических работ среди учеников по компьютерной зависимости

Авторы:

Басов Д., Усков М.,
Волнягин Н.,
Сахнова М. ученики
11 Б класса ГБОУ
СОШ №7 «ОЦ» г. о.
Новокуйбышевска

Научный

руководитель:

Помогайбина Н. П.

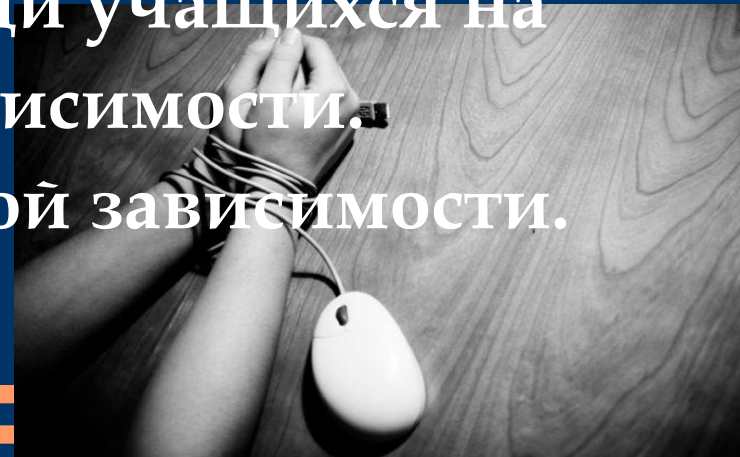
Цель

Цель исследования данной работы – изучение сведений о компьютерной зависимости, причин возникновения и симптомов . А также проект направлен на профилактику компьютерной зависимости у учащихся и на формирование понимания назначения и основных функций компьютера.



Задачи

- ознакомиться с литературой по данной теме;
- получить целостное представление о компьютерной зависимости;
- составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;
- провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости.
- объяснить вред компьютерной зависимости.



Понятие компьютерной зависимости

Многие психологи и психиатры до сих пор спорят, каких людей считать зависимыми. Если брать за критерий время, проведенное за компьютером, - тогда всех программистов придется признать зависимыми. Но это не так. В отличие от действительно зависимых людей у программистов нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Поэтому зависимый от компьютера - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом неосознанно вредит своему здоровью.

Причины возникновения компьютерной зависимости

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости недостаток общения с родителями, сверстниками. Чаще предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители часто уезжают. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны. Кроме того, зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка. И если первые находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни, то для вторых важно достижение результата при минимуме усилий.

Развитие заболевания

На первой стадии это легкообратимое расстройство. Идет увлечение «игрушкой» в ущерб занятиям, домашним делам. Постепенно человек отдаляется от родственников и друзей, оставляя приоритет за «всемирной паутиной». Пользователь скрывает от родных, сколько времени он проводит на сайтах. На второй стадии симптомы нарастают. У пользователя нарушается внимание, снижается работоспособность, появляется бессонница. К психическим расстройствам добавляются головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях. Третья стадия – социальная дезадаптация. Состояние депрессии приводит к серьезным конфликтам на работе и в семье. Сильные, волевые личности еще могут попытаться переключить свое внимание на что-то иное, например, влюбиться. Более слабым ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам.

Симптомы психологической зависимости от компьютера

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

хорошее самочувствие за компьютером;

нежелание отвлечься от игры за компьютером;

раздражение при вынужденном отвлечении;

неспособность спланировать окончание сеанса игры с компьютером;

расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения;

забывание о домашних делах, учебе, встречах и играх на компьютере;

пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

человек предпочитает есть перед монитором;



Упражнения для снятия нагрузки при работе с компьютером

Если долго сидите у монитора, время от времени проверяйте свое зрение. Для профилактики неплохо бы делать упражнения для глаз - посмотрите на кончик носа, потом на палец выставленной вперед руки. Попробуйте минуты 2-3 поморгать - крепко зажмуривая, а потом раскрывая глаза. Потрите закрытые глаза.



Группа риска

Психологи выявляют компьютерную зависимость у подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков. Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди. Они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. К сожалению, общественность не уделяет этой проблеме должного внимания. Поэтому, и называет компьютерную зависимость бомбой замедленного действия. Установлено, что каждый пятый-шестой зависимый от компьютера ребенок перерастает эту проблему самостоятельно и без последствий.

Профилактика компьютерной зависимости

Чётко выделите количество времени для проведения у монитора.

В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения — прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.

Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями.

Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз (см. выше).

Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр — не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима помощь психолога.

Изучение влияния компьютера на учащихся ГБОУ СОШ №7

С увеличением числа увлекающихся играми людей растет число людей, зависимых от компьютера. Влиянию новых технологий в большей степени подвергаются дети. По социологическим данным установлено, что 80% учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» 4-6 лет. Мы составили вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости и провели анкетирование среди учащихся.

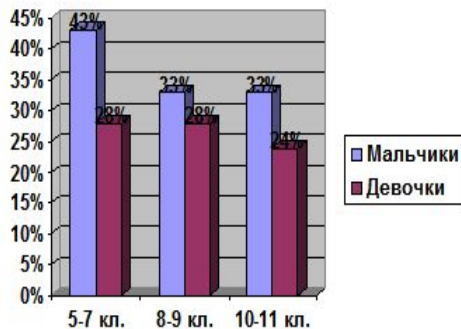
Анкета

Вопросы:	Да	Нет
1. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?		
2. У вас бывает чувство опустошённости, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?		
3. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?		
4. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?		
5. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?		
6. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?		
7. Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?		
8. Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?		
9. Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?		
10. С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?		

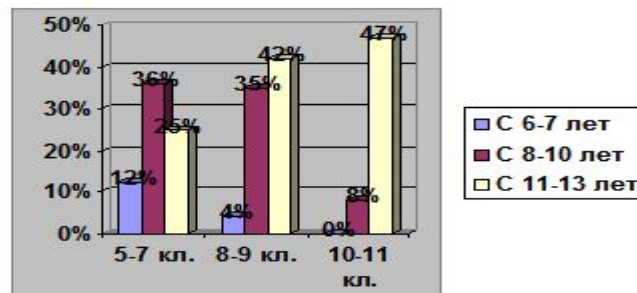
Результаты

По результатам анкетирования в ГБОУ СОШ №7 получены следующие сведения. Обследовано 120 учащихся 5-7 классов, из них – 74 девочки и 46 мальчиков; 28% девочек и 43% мальчиков проводят много времени за компьютером. А среди учащихся 8-9 классов обследовано 73 ученика, из них – 48 девочек и 25 мальчиков; компьютером увлекаются 28% девочек и 33% мальчиков. Среди 10-11 классов опрошены 72 ученика, из них – 50 девочек и 22 мальчика; результаты обследования показывают, что много внимания уделяют компьютеру 24% девочек и 33% мальчиков.

Компьютерная зависимость учащихся разных возрастных групп



Увлечение компьютерными играми (по возрастам)



Общий процент увлеченных компьютером



Вывод

Исследуя компьютерную зависимость учащихся нашей школы, мы пришли к следующему выводу:

компьютерной зависимости больше всего подвержены мальчики 10-13 лет – 43%;

если общий процент ребят этого возраста, увлеченных компьютером, по данным социологов, составляет 80%, то в школе он равен 31%.

на данный момент высокая компьютерная зависимость школьников отсутствует; на наш взгляд, это объясняется тем, что учащиеся больше времени уделяют подготовке к урокам, занятиям в кружках, спортивных секциях

Затраты

Название	За шт.	КОЛ-ВО	Всего
Анкета	5р	150шт	750р

Заключение

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья.

Длительное непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.

Источники информации

- Варашкевич С.А. История конверсии компьютерной игры. М.: ИП РАН, 1997.
- Лысенко Е.Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности. Дисс. канд. психол. наук. М., 1988.
- Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону, 1999.
- Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16-84.
- www.flogiston.ru
- www.newizv.ru
- www.biofizteh.ru
- www.myarh.ru
- medecinform.net
- www.gradusnik.ru
- www.erudition.ru
- www.portalus.ru