



*Первый МГМУ им. И.М. Сеченова
НИИ общественного здоровья и
управления здравоохранением,
Центр гигиенического образования
населения Роспотребнадзора*



ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Мирская Наталья Борисовна

доктор медицинских наук,

главный научный сотрудник отдела формирования

здоровья,

врач по гигиеническому воспитанию

общественного



Каждым благом нужно уметь пользоваться



- Это требование в полной мере относится к компьютерным средствам обучения и досуга
- Нашим детям предстоит жить в компьютеризированном обществе поэтому их необходимо обучать не только азам компьютерной грамоты, но и правилам безопасного обращения с компьютерной техникой

Чрезмерное по времени использование компьютерной техники современными школьниками

- По мере увеличения школьного стажа растёт число детей, у которых особенно в выходные и каникулярные дни непрерывная продолжительность занятий за компьютером превышает 2 часа
- Число детей – пользователей Интернетом к окончанию начальной школы достигает 80%



Последствия неограниченного пребывания за компьютером



ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЛЕДУЮЩИХ ТЯЖЁЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

**РАЗВИТИЕ
ПОВЫШЕННОЙ
ВОЗБУДИМОСТИ**

**КОНЦЕНТРАЦИЯ ИНТЕРЕСОВ,
ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ НА
КОМПЬЮТЕРЕ**

**СНИЖЕНИЕ
УСПЕВАЕМОСТИ**

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**НАРКОТИЗИРУЮЩЕЕ, «ЗАТЯГИВАЮЩЕЕ»
ВЛИЯНИЕ**

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Зависимость от Интернета
(сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр
(кибераддикция)



Компьютерная зависимость и факторы её определяющие

- Понятие «компьютерной зависимости» появилось в 1990 году
- Специалисты относят подобный вид зависимости к специальной эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами



- По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них
- Компьютерная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подвержены этому дети и подростки



Причины ухода детей и подростков в виртуальную реальность



- Очень неустойчивая психика
- Дети с хрупкой психикой стремятся уйти в мир фантазий и игры
- В отличие от взрослых, которые видят в компьютерных играх возможность переключить внимание с жизненных проблем на безобидную игру, дети ищут в играх источник риска, испытания себя
- Чтение книг и творчество требуют усилий, а в компьютерных играх всё просто, создаётся впечатление собственного могущества

■ Безнадзорность:

- необходимость обеспечить семье приемлемый уровень существования и пропитания заставляет работать всех членов семьи, а «воспитателем» ребёнка становится компьютер

- дети и подростки не имеют ещё необходимых психологических механизмов самостоятельно сопротивляться соблазнам виртуальной реальности, поэтому у них начинает формироваться игровая зависимость: компьютер начинает управлять жизнью ребёнка



Признаки компьютерной зависимости детей и подростков, требующие внимания:

- Когда родители и другие члены семьи просят ребёнка или подростка от игры на компьютере, явно нежелание отойти от компьютера. Это даёт повод для беспокойства.
- Если всё же удалось отвлечь ребёнка или подростка от компьютера, то он становится очень раздражительным и даже агрессивным.
- Ребёнок или подросток не в состоянии запланировать окончание игры на компьютере.



- Ребёнок, чаще подросток расходует много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать всё новые игры
- Ребёнок или подросток забывают об учёбе, о домашних делах и обязанностях
- Ребёнок или подросток начинают пренебрегать своим здоровьем, полностью сбивая режим питания и сна
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодром состоянии подросток начинает злоупотреблять кофе другими психостимуляторами



- Приём пищи происходит без отрыва от компьютера
- Общение с окружающими людьми происходит постоянно только на различные компьютерные темы
- Когда ребёнок или подросток начинают играть или заниматься на компьютере, они ощущают эмоциональный подъём
- Ребёнок или подросток испытывают чувство эйфории, когда находятся за компьютером



- Ребёнок или подросток предвкушают со всеми подробностями своё последующее нахождение в мире компьютерной фантазии, что способствует улучшению их настроения и захватывает все помыслы
- Они много мечтают о том как скоро начнут играть



- Со временем у часто играющих на компьютере появляются жалобы на:

- плохое самочувствие
- головные боли
- боли в области глаз, запястий, позвоночника

- Световые вспышки на компьютерном экране могут провоцировать судороги и эпилептические припадки



Признаки компьютерной зависимости подростков 10-18 лет г. Ташкента:



- Не могут контролировать время проведённое за компьютером – 50%
- Проводят за компьютером в день по 4-6 часов (что превышает суточную норму более чем в 2 раза) – 50%
- Испытывают дискомфорт при отвлечении от работы на компьютере – 80%
- Чувствуют неудовлетворённость, находясь вне сети, при этом получив доступ к компьютеру это чувство проходит – 40%

- Компьютер является «успокаивающим средством» от неприятных мыслей – у 45%
- Предпочитают проводить время за компьютером, нежели общаться непосредственно с друзьями – 20%
- Увлечение компьютером негативно сказывается на учёбе – у 50%
- Отмечают проблемы со сном – 40%
- Пытаются оправдать своё пристрастие к компьютеру – 90%
- Стараются скрыть от родителей время пребывания за компьютером – 80%



Важным инструментом в профилактике компьютерной зависимости должна быть регламентация использования компьютерной техники в учебных и досуговых занятиях



Непрерывная длительность работы за компьютером, оснащённом жидко - кристаллическим монитором, не должна превышать:



- для учащихся I-IV классов – 20 минут
- для учащихся V-VII классов – 25 минут
- для учащихся VIII-IX классов – 30 минут
- для учащихся X-XI классов- 35 минут

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня должно составлять:

- для учащихся I-IV классов – 1 урок
- для учащихся V-VIII классов – 2 урока
- для учащихся IX-XI классов – 3 урока



Дополнительные (внеучебные) занятия с использованием компьютеров рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю, общей продолжительностью:

- для учащихся II-V классов не более 60 минут
- для учащихся VI классов и старше не более 90 минут



Рекомендации для предотвращения развития компьютерной зависимости у детей и подростков

- Всегда нужно оговаривать временные рамки игры на компьютере и точно их соблюдать
- Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребёнка:
 - до 5 лет ребёнка вообще не рекомендуется допускать до компьютера
 - знакомиться с компьютером ребёнку можно начинать с 5-7 лет, но не более 15-20 минут в день с перерывами



- С 7 лет ребёнок уже может отличить виртуальный образ игры от реального, но это ему необходимо объяснять
- После 12 лет подросток уже может самостоятельно отличать образы различных реальностей. Этот возраст считается менее тревожным, однако эти данные усреднённые поэтому правильнее учитывать индивидуальные личностные особенности подростка



В силу широкого использования ноутбуков уже на начальном этапе обучения не менее актуальным является обоснование гигиенической целесообразности использования ноутбуков и регламентации работы на них



- При соблюдении оптимальных показателей учебной активности непрерывная длительность работы за ноутбуком для учащихся начальных классов должна составлять не более 20 минут



Использование в учебном процессе интерактивной доски

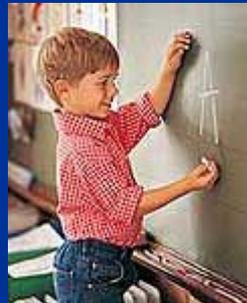


- Интерактивная доска представляет собой сенсорный экран подсоединённый к компьютеру, изображение с которого передаёт на доску проектор
- Поверхность доски, на которую проецируется изображение, является очень чувствительной и позволяет использовать ручку, карандаш или даже палец, чтобы писать, рисовать на самой доске и управлять работой компьютера, к ней подключённого

- Более 90% российских пользователей интерактивных досок находится в образовательном секторе
- Причиной такой их востребованности является:
 - технология, способная заменить традиционную школьную доску с тряпкой и мелом
 - широкая возможность использования на всех ступенях школьного обучения
 - удобство визуализации текстовой и графической информации с последующей корректировкой и сохранением на электронных носителях



- **Безопасная длительность применения интерактивной доски на уроке составляет:**
 - ✉ в I-III классах – не более 20 минут
 - ✉ начиная с IV класса – не более 30 минут
- **Для профилактики компьютерной зависимости у школьников работу с интерактивной доской следует чередовать с другими видами учебной деятельности и физкультминутками**



Самыми главными условиями в предупреждении развития компьютерной зависимости должны быть:

- Создание атмосферы доверия в семье
- Умение выслушать ребёнка
- Дать почувствовать ребёнку, что у него есть надёжный тыл в лице его близких



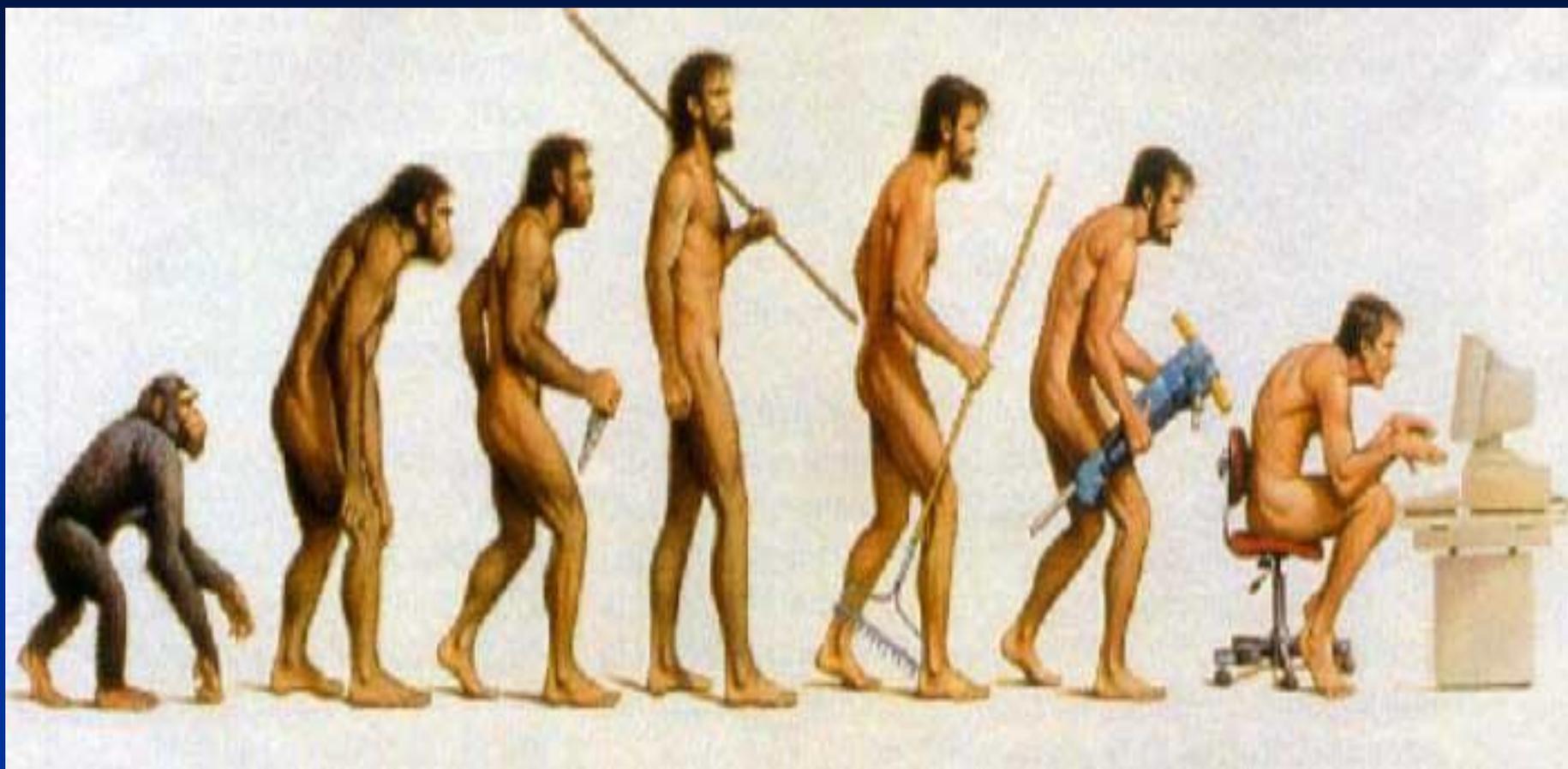
- **Компьютеризация** – это модернизация всего обучения, но процесс этот продолжительный, постепенный, требующий не только психолого-педагогического, но и гигиенического обеспечения. От него, в конечном итоге, во многом зависит решение проблемы организации безопасного для здоровья детей и подростков общения с компьютерной техникой



Использованные материалы



- Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Степанова М.И., Сазанюк З.И., Александрова И.Э., Шумкова Т.В., Лапонова Е.Д. Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Метод. рекомендации в сб. нормативно-методических документов: Гигиена детей и подростков. Под ред. чл.-корр. РАН В.Р. Кучмы. М., 2013, С. 112-130.
- Шарипова Д.А., Умарова З.С. Влияние феномена компьютерной зависимости на развитие поведенческих расстройств у подростков. В сб. матер. XVII Конгресса педиатров России «Актуальные проблемы педиатрии». М., 2014. С. 377.





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!