



* Компьютерлі ойындардың бала психикасына әсері



*Компьютер адамзаттың өркениет жолымен дамуына ықпал ететін басты құралдардың бірі екені даусыз. Қай салада болмасын компьютер кеңінен қолданылып, адамдар тіпті онсыз өмір сүруін елестете алмайтындай дәрежеге жетті. Ал компьютерлік ойындар балалардың құмартып ойнайтын ойындарының біріне айналып, оған деген тәуелділігі күннен- күнге артып отыр. Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымы құмар ойындарын психиканың бұзылуына әкеліп соқтыратын, адам ағзасына қауіпті ойындардың қатарына енгізді.

*«21 ғасыр- компьютер ғасыры» деп атап, айдар тағуымыздың өзі осыны дәлелдеп отыр. Өкінішке орай, кез келген өркениеттің екі жағының болатыны бар. Біріншіден, біздің қоғамымыздың алға жылжуы болса, екінші жағынан рухани құндылықтарға кері әсерін тигізеді. Қазіргі таңда мектеп жасына дейінгі баланың өзі жазу – сызуды білмесе де, компьютердің не

Демек, бала заманына қарай өседі





- * «Интернет-тәуелділік» ұғымы 1990 жылы пайда болды. Мамандар тәуелділіктің бұл түрін техникалық құралдардың негізіндегі спецификалық–эмоционалды «наркоманияға» жатқызады
- * Ресей психологтарының мәліметтері бойынша компьютерлік ойын ойнайтын адамдардың 10-14% оған тәуелді болады екен. Бұл тәуелділік кез–келген шақта пайда болуы мүмкін, алайда жасөспірімдер оған әлде қайда бейімдірек болып табылады. Себебі жасөспірімдер дара ерекшеліктеріне сәйкес, кез келген жағдайға тез бейімделгіш болып келеді. Бірақ жасөспірім қандай да болмасын іс-әрекетке түрткі арқылы барады, яғни оның белгілі бір іс-әрекетке баруына өзіндік мотив әсер етеді.

- * Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дәлелдеуінше, бүкіләлемдік ғаламтор желісі жеткіншектерге физикалық, психологиялық жағынан айрықша зиянды. Ең алдымен, баланың көру қабілеті төмендейді, себебі, бұлшық еттері қатаймаған жасөспірімнің көздері шаршайды. Сондай-ақ, компьютер алдында көп отыру жас балдырғанның омыртқа сүйегін зақымдайды. Қозғалыссыз отыру, қолмен ғана бірыңғай жұмыс істеу, содан ағзаға салмақ түсуі баланың жүйке қызметін бұзып, мойнына тұз бен суықтың жиналуына (остеохондроз) әсер етеді. Және де жамбас сүйектің үнемі қозғалыссыз қалуы қабынуы (простатит) мен тоқ ішектегі тамырдың кеңеюі (геморрой) ауруына ұшыратады,**
- * Қазіргі таңда мектеп оқушыларының 90%-ы «агентке» тәуелді десем артық айтпағаным болар. Мұның нәтижесі оқушылардың күнделікті сабаққа деген қызығушылығы мен үлгерімі, ынтасының төмендеуіне әкеледі**
- * «Әлеуметтік желілерде үнемі отыру ми қызметіне де кері әсер етеді, гормональдық тепе-теңдікті бұзады, иммунитетті нашарлатады, мұның бәрі адамның жүйкесі мен ой-санасына белгілі бір мөлшерде ауыртпалық түсіреді». Өздеріңізге белгілі, жүйкеге салмақ түсуі дегеніңіз - ойлау қабілетінің төмендеуі, көңіл бөлу мен есте сақтаудың кемуі, бас ауруы мен ұйқысыздық, көңіл күйдің құлазуы.**

*Монитор мен клавиатураның зияны

*Компьютерден шығатын электромагниттік сәуленің адам ағзасына зиянды екендігі жөнінде көптен бері айтылып келеді. Алайда бұл барлық компьютерлерге тән емес. Қазіргі компьютерлерге қарағанда ертеректе шыққандары қауіпті. Олардың арасындағы айырмашылық өте үлкен. Кейінгі жылдары шығарылған компьютерлер өз құрылысына қарай үш түрге бөлініп келді: «ақ», «сары», «қызыл» болып. «Ақ» құрылысты компьютерлер АҚШ-та, Жапонияда және Батыс Еуропа ердерінде шығарылғаны. Олар сапалы да қауіпсіз. «Сары» құрылысты компьютерлер Азия елдерінде (Гонконг, Тайвань) жасалынғаны. Сапасы өте жоғары емес. «Қызыл» құрылысты компьютерлер өзіміздің шеберлердің құрастырғандары. Зиянды сәулені көбірек бөлетіні де осылар.

*Бұрындары көбінесе монитор өте зиянды дейтін. Мамандар клавиатураның одан да қауіптірек екенін айтады. Себебі, клавиатурадағы төмен диапозаннан тарайтын электромагниттік сәулелер саусақ арқылы ағзаға әсер ететін көрінеді. Нәтижесінде, компьютермен көп жұмыс істеген адам жүйке ауруына ұшырайды. Және де компьютердің алдында көп отырғандар саусақ ауруларына да шалдығады.

* Компьютерлік сырқат белгілері

- * Негізінен, компьютердің алдында отырып, жұмыс істейтіндердің шағымданатын сырқат белгілері екі топқа бөлінеді: 1. Көздің көру қабілетінің нашарлауы. 2. Бастың желке тұсының (қарақұсының), мойын мен иық, жауырын, білектің ауыруы. Көру қабілетінің нашарлауы оның бұлдырап, анық көрмеуі, өзіне түскен салмақтан күйген тәрізді ашып, қызаруы.
- * Көздің барлық көру қабілеті белгілерін біріктіріп, мамандар оны компьютерлік көру қабілетінің синдромы деп атайды. Дәрігерлердің айтуынша, компьютерлік көру қабілетінің синдромдары уақытша рефракцияның нашарлауына немесе күшеюіне, аккомодация көлемінің кішіреюіне, карама-қарсылық сезімталдығының, сезіну қабілетінің әлсіреуіне әкеліп соқтырады.
- * Жалпы, бейне монитордың, жазу столының, отыратын орындықтың, тағы да басқаларының орналастырылуы дұрыс болуға тиісті. Орындықтың биіктігін, арқалығының дұрыс тұруын, клавиатураның тұрған орнын, дисплейдің көлемін, экранмен ара қашықтықта жұмыс істейтін адамның өзіне ыңғайластырып қойғаны абзал. Өмір тәжірибесі көрсеткеніндей, көп жағдайда дисплей өте жоғары тұрады, жүйелік блоктың үстіне қойылады. Соның салдарынан, басты үнемі көтеріп отыруға тура келеді де, мойын омыртқа тұсы ауыратын болады.
- * Жарыққа да мән берген жөн. Мамандар бөлмеге жарықтың 300-500 люкс шамасында біркелкі түсуіне ақыл-кеңес береді. Негізінен, жарықтың қапталдан түскені қолайлы және бөлменің төбесі қабырғасына қарағанда ашық, ақ болуы шарт.

***Компьютерлі ойындарға тәуелділіктің апаратын жолы:**

- *Зорлық-зомбылық**
- *Қылмыс**
- *Жыныстық бұзылу**
- *Діншілдік**
- *Суицид**
- *Жүйке жүйесінің тозуы**
- *Әртүрлі аурулар (денсаулыққа зияны)**

**Ғаламтормен ұялы
телефондағы агенттің
бала психикасына әсері**



*** Ғаламтордың зиянынан сақтандыру**

*** Жастарды ғаламтордың зиянынан сақтандыру үшін кез келген ата-ана баласына оны пайдаланудың шарттарын айтып түсіндіруге, ондағы ақпараттардың үнемі шындыққа жанаспайтынын, оған сын көзімен қарау қажеттігін, ол ақпараттарды кітаптағы, энциклопедиядағы ресми газет-журналдардағы ақпараттармен салыстырып, қабылдау керектігін ескертуге тиіс. Және де ғаламтордағы зорлық-зомбылыққа, қылмысқа, жыныстық бұзылуға тәрбиелейтін бағдарламалардан, діншілдік, нәсілшілдік туралы ақпараттардан сақтандыру – ата-аналар мен ұстаздардың да негізгі міндеттерінің бірі. Осы орайда есте болатын бір жағдай, он жасқа дейінгі балалар ата-анасы рұхсат берген са йттарға ғана енуге тиіс. Бұл ақпараттық технологиялар мамандарының, дәрігерлердің талабы. Ең бастысы, кәмелетке жасы толмаған балалардың электронды поштасына енуге ата-анасының мүмкіндігі болуға тиіс. Ол ең бірінші, сол баланың қауіпсіздігі, бақытты болашағы үшін қажет. Әсіресе, балалар он төрт жасқа толғанында өз-өзімен болып, оқшаулана бастағанында, ата-анасы олардың беймәлім адамдармен ғаламтор арқылы танысуына жол бермеуге міндетті. Мамандардың ақыл-кеңесіне құлақ ассақ, ғаламтор балаларға қауіпсіз болсын десек, оны үнемі жаңа бағдарламалармен жабдықтап, спамфилтр орнатуымыз, қауіпсіздік туралы ақпараттарды біліп отыруымыз керек. Баламыздың ғаламтордағы компьютерлік ойындарға тәуелділігін тексеріп, сол бойынша тиісті шаралар қолданып отыруымыз да – ата-аналық парызымыз.**

*** Компьютерді дұрыс орналастыру**

- * 1. Монитор экраны көзден 50, тіпті 70 сантиметр қашықтықта тұруға тиіс.
- * 2. Экранның жоғарғы бөлігі көздің тұсынан төмендеу тұрғаны жөн.
- * 3. Жұмыс жасайтын жерде бірнеше компьютер болса, ара қашықтығы 1 метрдей болсын.
- * 4. Мүмкіндігінше, компьютердің артының қабырғаға қарап тұрғаны дұрыс.
- * 5. Компьютер тұрған бөлмеде шаң болмауы қажет. Шаң - өте зиянды.
- * 6. Компьютер тұрған бөлменің ауасын тазалап тұрады, компьютердің жанына су құйылған ыдыс қояды.
- * 7. Компьютерде 1-2 сағаттан артық отырмайды. Жұмыс барысында мүмкіндігінше, 5-10 минут үзіліс жасап тұрады.
- * 8. Үзіліс кезінде көзге жаттығулар жасайды: көзді жоғары-төмен, оңға-солға, айналдыра қозғалтады, алысқа көз жібереді, терезеге қарайды, сонан соң көзді жақын маңайға қарауға бағыттайды.
- * 9. Компьютерлік көру қабілетінің синдромдарын жою үшін экран бетіне түсіп тұратын сәулелі шағылысу дақтары жояды. Мұндай сәулелі шағылысу дақтары жоғарыда, артта орналасқан люстрадан, терезеден түскен жарықтан, үстел үстіне арналған шамнан түсуі мүмкін. Сол себепті, мониторды сөндіріп, экран бетінің шағылыспай, қалыпты жағдайда тұрған-тұрмағанын тексеріп алады. Егер сәулелі шағылысу дақтары байқалса, экран алдына айна қойып, оның қайдан түсіп тұрғандығын анықтайды.
- * 10. Егерде компьютердің алдында бала отырса, әрбір 20 минут жұмыс жасаған соң 15 минут демалуға тиіс. Ересек адамдар 2 сағаттан соң 10-15 минут дем алады.
- * 11. Компьютердің жұмыс қызуынан соң минуттің ішінде оның сәулесін жұмыс аяқтаған кезең