ПРИНЯТА
Педагогический совет
Протокол № 11 от
«26» июня 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор БМАОУ «Лицей № 7»
_____ Архипова Л.И..
Приказ № 198/1 от 27 июня 2019 г

Программа обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в Интернет-пространстве, профилактики Интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения детей в противоправную деятельность

2019 год

Пояснительная записка

Программа разработана в связи с возросшей потребностью обеспечения информационной безопасности детей и подростков при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий (Интернет, сотовая (мобильная) связь и СМИ).

Актуальность проблемы раннего предупреждения компьютерной зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что первичная профилактика должна позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка. Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от степени защищенности личности. Угрозы и опасности в сфере образования должны быть исключены, в том числе необходимо обеспечить психологическую безопасность несовершеннолетних. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования зависимостей, одной из важных составляющих которой является профилактика компьютерной зависимости. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в приеме привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными симптомами.

Интернет-зависимость характеризуется сильным желанием ребенка быть в сети, что приводит к нежеланию проводить время с семьей и друзьями, спать, посещать школу и делать уроки. Ребенок может перестать следить за своим внешним видом, начинает болезненно реагировать на просьбы отвлечься от компьютера, терять контроль за своим временем, лгать, причем уход от реальности может усиливаться день ото дня.

Родители должны уметь распознать признаки надвигающейся зависимости, прежде чем она станет реальной проблемой. Но это легче сказать, чем сделать.

Зависимость от Интернета все чаще называют чумой 21 века. В отличие от сигарет или наркотиков запретить Интернет нельзя – глобальная Сеть прочно вошла в нашу жизнь. Интернет – необходимый инструмент, которым ребенку в новом тысячелетии предстоит пользоваться постоянно.

Программа разработана с учетом требований:

Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10.

Цель программы:

формирование целостной системы профилактики Интернет – зависимости у детей и подростков.

Задачи программы:

формирование здорового жизненного стиля;

формирование стратегий поведения и личностного ресурса.

формирование знаний в области безопасности детей, использующих Интернет, СМИ, различные виды телекоммуникаций;

изучение технологий и средств защиты информации;

формирование навыков по профилактике и коррекции зависимого поведения школьников, связанного с компьютерными технологиями и Интернетом;

организация просветительской работы с родителями и общественностью.

Программа реализуется на основе использования различных форм работы и предусматривает возможность построения индивидуальных траекторий обучения.

Для реализации данной программы используются личностно-деятельностные и проектно-исследовательские методы.

Реализация программы предусматривает проведение лекций, практических занятий, семинаров, круглых столов, деловых игр, дискуссий, консультаций, выпуск газет, памяток.

Работа осуществляется в 4 этапа:

1. Диагностический.
2. Развивающий.
3. Просветительский.
4. Консультативный.

Программа. Программа в целом рассчитана на 1 учебный год, а групповые занятия на 10 часов, по одному занятию в неделю. Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от стоящих задач.

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации:

1. Принцип добровольности предназначена для работы с обучающимися среднего и старшего подросткового возраста. Все техники и упражнения подобраны с учетом их возрастных особенностей участия, от включения в группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.
2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.
3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).
4. Принцип партнёрства – это комплекс психолого-педагогических мер, направленных на решение проблемы выравнивания позиций учителя и взрослого.
5. Принцип разносторонности воздействий основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье.
6. Принцип ступенчатости основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребёнку выстроить жизненную перспективу и «образ

потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

7. Принцип единства психосоциальных методов основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального – по сути - развития.

8. Принцип защищенности основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

Диагностический этап включает в себя проведение диагностики по выявлению предрасположенности к компьютерной зависимости, наличие данной аддикции и индивидуально-личностных особенностей.

Развивающий этап программы предполагает реализацию групповых занятий, направленных на преодоление компьютерной зависимости, которые проходят раз в неделю. Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

Просветительский этап подразумевает проведение тематических классных часов «Компьютер: за и против», «Правила защиты от негативного влияния компьютера», тематическое выступление на родительских собраниях «Ребенок и компьютер. Опасная грань».

На консультативном этапе проводится индивидуальные или групповые консультации родителей, педагогов, обучающихся по оказание помощи в разрешении трудностей, связанных с зависимого от компьютера, разрешение представлений по вопросам зависимости.

По окончанию реализации программы ожидается достижение поставленной цели по снижению компьютерной зависимости и предрасположенности к ней. Для это проводится повторная диагностика и мониторинг.

Учебно-тематическое планирование.

№	Содержание мероприятия.	Сроки проведения	Ответственные
1	Установка программного продукта, обеспечивающего контент-фильтрацию Интернет-трафика.	В течение года	Администрация лицея
2	Организация предоставления провайдером услуги доступа к сети Интернет с обеспечением контент-фильтрации Интернет- трафика.		
3	Проведение медиауроков по Теме «Информационная безопасность»		
4	Повторная диагностика Предрасположенности к компьютерной зависимости		Педагог-психолог
5	Диагностика предрасположенности к компьютерной зависимости	Сентябрь	Педагог-психолог
6	Диагностика индивидуально-личностных особенностей обучающихся с компьютерной зависимостью.	Октябрь	Педагог-психолог
7	Проведение разъяснительных профилактических мероприятий с несовершеннолетними и их родителями об ответственности за распространение информации экстремистского, порнографического и наркотического характера		Администрация лицея
8	Тематические классные часы «Компьютер: за и против». «Зависимость детей и подростков от компьютерных игр», «Увлечение компьютером – это полезное или вредное увлечение для человека?»		Классные руководители

9	Игра-путешествие «Весёлый интернет» (обзор детских сайтов)	Ноябрь	Классные руководители
10 11	Тематический классный час «Компьютер: за и против» Конкурс плакатов, рисунков «Жизнь в реале».	Декабрь	Педагог-психолог, классные руководители. Учитель ИЗО
12	Групповые занятия «Преодоление Компьютерной зависимости»	Декабрь – февраль	Педагог-психолог
13	Тематические родительские собрания «Ребенок и компьютер. Опасная грань», «Защита детей от вредной информации.	Февраль	Педагог-психолог, классные руководители.
14	Тематический классный час «Правила защиты от негативного влияния компьютера»	Март	Педагог-психолог, мед. работник, классный руководитель
15	Беседа «Влияние компьютера на здоровье ребёнка»	Апрель	
16	Индивидуальное и групповое Консультирования родителей, педагогов и обучающихся	В течение года	Педагог-психолог
17	Мониторинг	Май	Педагог-психолог

Содержание групповых занятий
«Преодоление компьютерной ависимости».

№	Тема	Время	Наименование форм работы, упражнений
1	Вводное занятие	60 мин.	1. Знакомство с целями данного блока. 1. Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка». 2. Упражнение «Я хочу — я могу». 4. Упражнение «Контрконцепция» Рефлексия.
2	Саморегуляция	60 мин.	1. Упражнение «Наши эмоции — наши поступки». 2. Упражнение «Согласие и противодействие» 3. Упражнение «Я и мой жизненный путь»

			4. Упражнение «Создание линии времени» 5. Упражнение «Избавление от негативных эмоций» 6. Рефлексия.
3.	Я и окружающие меня люди.	60 мин.	1. Упражнение «Учимся противостоять влиянию». 2. Ролевая игра «Ситуация принуждения». 3. Обсуждение на тему «Настроение» 4. Упражнение «Определите своего критика» 5. Упражнение «Встреча с саботажником» 6. Рефлексия
4	Личный план безопасности	60 мин.	1. Приветствие. 2.Обсуждение «Что происходило в последние дни» 3. Упражнение «Работа с беспокойством» 4. Упражнение «Работа с привязанностью» 5. Упражнение «Самоисцеление» 6. Рефлексия.
5	Я и компьютер	60 мин.	1. Упражнение «Эффективность работы на компьютере» 2. Упражнение «Интернет-склад» 3. Упражнение «Замена головы» 4. Упражнение «Круг субличностей» 5. Упражнение «По следам субличностей» 6. Рефлексия.
6	Самопознание, саморазвитие и самореализация	60 мин.	1.Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами» 2. Упражнения «Храм тишины» 3. Упражнение «Что есть “я”?» 4. Упражнение «Психосинтетическая автобиография» 5. Упражнение «Изучение своего страха» 6. Рефлексия
7	Заключение	60 мин.	1. групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в образе подростка» 2. Рефлексия «Что изменилось во мне» 3. Упражнение «Чемодан». Прощание.

Список литературы

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений рбенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.-106с.
2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10-128с.
3. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002. -№ 6.- с 15-22
4. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.- с.30-33
5. Крылова Н.Б. Школа без детей. – М., 2002- 154с.
6.Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.-103с.
7. Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 1986г.- 145 с.
8. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.
9. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с.
10. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2000. - № 18- 24-45с.
11. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 - 89-113с
12. Лихачев Б.Т. Педагогика Курс лекций учебное пособие для студентов педагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, Юрайт, 1998г.- с 64
13. Леонтьева А Н. Россия молодая//Воспитание школьников. – 2003. - № 3 Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12- 26-29с.
14. Никитина Н.И., Глухова М.Р. Методика и технология работы социального педагога. – М., 2005. с. 86
15. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. - № 9 - 13-18с.
16. Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002. - № 5- 9-12 с.
17. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.
18. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000. - № 5- 17-23с.
19. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2001.-№ 8-34-35с.
20. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000. - № 7 - 16-19с.
21 Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21- 5-

10 с.
22. Стукова О.В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!//Аномалия. – 1996. – № 23 - 3-9 с.
23. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранным насилием»//Педагогика. – 2004. - № 6- 56-58 с.
24. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. – 1998. - № 3- 55-57 с.
25. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. – 2004. - № 4- 14-18 с.
26. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001. - № 4 - 21-25 с.
27. Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. - № 17 (234) 17 сентября.- 22-24 с.

Приложение 1.

Тематическое выступление на родительских собраниях «Ребенок и компьютер. Опасная грань»

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно. Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращения внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.). Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса

интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача педагога – организатора организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера. Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребенка от компьютерных игр и интернет-зависимости. Прочтите их, возможно, они помогут вам не только в решении этой проблемы, но многих других.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.

Проблема компьютерной зависимости новая и пока мало изученная. Родители обычно не обращают внимания на поглощенность ребенка компьютером, если в его поведении не возникают других ярко выраженных отклонений, таких как воровство денег, прогулы школы, бродяжничество. Но нельзя недооценивать даже потенциальную опасность!

Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. А уже начиная с 5 до 7 лет

ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и
не подряд, а по 15 – 20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить ребенку, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.

2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин., то вы сами не должны играть дольше. Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, то, возможно, он не убежит от нас в другую, компьютерную реальность.

Из всего сказанного следует вывод о том, сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетание различных методов и средствах воспитания. Процесс заключает в себя поэтапность работы учителя, родителей с детьми. Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером необходимо свою работу строить поэтапно, и продумать какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий. Вся организация компьютерной зависимости требует тщательный отбор материала.

Методические рекомендации необходимо учитывать при профилактике компьютерной зависимости, для того чтобы не только правильно организовать процесс воспитание, но и чтобы оно было эффективно направлено детей и способствовало формированию личности.

Приложение 2.

<u>Классный час « Компьютер: за и против »</u>

Понятие **«компьютерная зависимость»** появилось в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни.

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

Доказано, что зависимость развивается у лиц с неустойчивой психикой (психопатиями), социофобией (социо – «общество», фобия – «боязнь чего или кого-либо»), у лиц с сексуальными нарушениями, сексуальной неудовлетворенностью. По мнению психологов, компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, нерешительные, чрезмерно стеснительные, испытывающие трудности в общении, имеющие низкую самооценку, комплексы или чрезмерно застенчивые. Таким людям сложно принять помощь окружающих. Компьютер же заменяет врача, собеседника, спутника жизни, игра становится частью жизни.

В настоящее время выделяют 5 **типов компьютерной зависимости**:

• навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

• страсть к онлайновым биржевым торгам и азартным играм;

• виртуальные знакомства;

• киберсекс (увлечение порносайтами);

• компьютерные игры.

Существует разница и между типом деятельности в сети.

Компьютерные аддикты большую часть времени втянуты в социальную активность, такую как участие в новых группах, чатах, форумах. Не аддикты большую часть времени путешествуют в сети в поисках информации на сайтах и используют свой почтовый ящик (e-mail). Ключевая разница состоит в том, что аддикты пробуют создать новые взаимоотношения в сети, в то время, как не аддикты лишь поддерживают уже существующие связи посредством почты.

Зависимые от компьютера чаще испытывают дистресс как минимум в одном из пяти сфер: социальной, профессиональной, учебной, финансовой или физической. Проблемы всегда возникают как следствие зависимости от

компьютера и пренебрежения различными аспектами жизни взамен на виртуальную реальность. Согласно одной из гипотез развитие компьютерной зависимости может быть обусловлено разными факторами: средой коммуникации, отсутствием межличностного общения, чрезмерным интересом к порнографическим сайтам, социальной активностью в сети (чаты, компьютерные игры).

Понятно, что люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается
и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг. Рассмотрим эти признаки:

• *когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;*

• *если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;*

• *ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;*

• *ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;*

• *подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;*

• *сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;*

• *чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;*

• *прием пищи происходит без отрыва от компьютера;*

• *когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;*

• *происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;*

• *ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;*

• *он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.*

Также со временем у растущего организма появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением.

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребенок:

• *начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;*

• *начал проводить ночи у компьютера;*

• *начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;*

• *как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;*

• *забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);*

• *находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;*

• *угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.* Исследование динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) до и во время работы за компьютером показали достоверный рост ЧСС в среднем на 8,2 0,4% при взаимодействии с компьютером. Усиление влияния симпатического отдела нервной системы также наблюдалось во время работы в Интернете.

Выделяют ряд психологических и физических симптомов, характерных для патологического использования компьютера (:

Психологические симптомы:

• хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

• невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

• пренебрежение семьей и друзьями;

• ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;

• неправда работодателям или членам семьи о своей деятельности;

• проблемы с работой или обучением.

Физические симптомы:

• синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

• сухость в глазах; головная боль по типу мигрени;

• боль в спине;

• нерегулярное питание;

• пренебрежение личной гигиеной;

• расстройства сна, изменение режима сна.

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно.

Можно выделить стадии формирования данной зависимости.

1. *Стадия легкой увлеченности.*

После того как ребенок впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Один мечтал быть сильным, чтобы все его боялись, в игре он избивает, грабит или убивает других людей. В реальном мире он давно бы был пойман милицией и посажен в тюрьму. Но нет, здесь, в игре, ему все сошло с рук: он скрылся от преследования полиции может спокойно продолжать свою грабительскую

деятельность. Другой всегда мечтал поучаствовать в гонках, купить себе иностранную гоночную машину, и игра дает ему такую возможность, теперь все в его руках. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, здесь он находит положительные эмоции. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребенок и даже подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.

2. *Стадия увлеченности.*

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности – потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если ребенок не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. *Стадия зависимости.*

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно- смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме компьютерной зависимости ребенок поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику ребенка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что подростки не отрываются от социума, не уходят в себя. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Такие дети всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в прострацию. Такие

явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стильем существования, вызывающим данную патологию.

4. *Стадия привязанности.*

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления. Здесь ребенок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Данный период протекает достаточно долго, иногда даже всю жизнь, зависимости от скорости угасания привязанности. В силу своих индивидуальных особенностей подросток может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер. Важным в этом процессе будет считаться уровень снижения неконтролируемой тяги от общего ее показателя, и, чем он больше, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Следует отметить, что возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр, которые могут заинтересовать подростка. После того как игра им постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень.

Если долговременные последствия зависимости от алкоголя и наркотиков изучены достаточно хорошо, то изучение долгосрочных последствий компьютерной зависимости находится на начальном этапе. Большая часть компьютерозависимых лиц - не считают себя больными и не пытаются покончить с пагубною привычкой.

Доказано, что компьютерная аддикция формируется не так, как другие виды зависимости. Например, развивается она намного быстрее, чем другие аддиктивные расстройства: 25% больных приобрели зависимость на протяжении полугода после начала работы с компьютером, 58% — в течение второго полугодия, 17% — через год [20].

В Японии и Англии у нескольких детей, которые с раннего детства излишне увлекались компьютерными играми, врачи выявили новый вид заболевания — **синдром видеоигровой эпилепсии**. Это расстройство проявляется в виде неврозоподобной головной боли, парциальных миоклонических приступов, со спазмами мышц лица. Выявляют также нарушения зрения. Синдром хоть и не приводит к угасанию умственных способностей ребенка, но способствует формированию таких типичных для эпилепсии отрицательных черт личности, как подозрительность, агрессивное отношение к близким, импульсивность и разгоряченность. Данные большинства исследований, в которых изучалось функционирование ЦНС и зрительного анализатора при работе с компьютерами, достоверно свидетельствуют о процессах перенапряжения. Это то, что может привести к

переутомлению, то есть патологическим изменениям в коре головного мозга и зрительном анализаторе.

В медицине и психологии с недавних пор существует понятие **«синдром компьютерного стресса»**. Есть данные, что постоянные пользователи персонального компьютера, простые игроки в компьютерные игры, чаще и в большей степени, чем люди, редко пользующиеся компьютером, подвержены эмоциональным переживаниям, необратимым нарушениям центральной нервной системы, болезням сердечно-сосудистой системы. В этот список можно добавить такое заболевание, как язвенная болезнь желудка (это уже результат постоянных ночных игр и неконтролируемого поглощения пива с чипсами – любимого блюда всех геймеров). Этими симптомами первыми заинтересовались медики, которые
в результате проведенных исследований и наблюдений за пользователями выявили новое заболевание. Оказывается, любители снять стресс постоянно его испытывают в процессе пользования ПК, у них постепенно истощается количество адреналина в крови, уменьшается количество лимфоцитов, ответственных за иммунитет человека. По результатам этих исследований можно сделать выводы о вероятности гормональных сдвигов и нарушений иммунного статуса в организме человека.

На основании сделанных заключений медицинские и научные работники выявили новый тип заболевания – синдром компьютерного стресса. Симптомы этого заболевания могут быть разнообразны и многочисленны. В основном начинается все с неспецифических признаков: сонливости, непроходящей усталости, головных болей после работы, болей в нижней части спины, в ногах, чувства покалывания, онемения, болей в руках, напряженности мышц верхней части туловища.

Итак, запомните ниже перечисленные симптомы: головная боль и боль в глазах, головокружение, нарушение ночного сна, сонливость в течение дня, изменение настроения, повышенная раздражительность, депрессия, снижение интеллектуальных способностей, ухудшение памяти, выпадение волос, боль в мышцах, боль в области сердца, неровное сердцебиение, снижение половой активности. Поэтому стоит подумать о том, что если постоянно расслабляться за компьютером, то по-другому расслабиться вы уже вскоре не сможете. Так вот, если у вас появились эти симптомы (не все, конечно, но один-два), то это уже говорит о том, что пора «сменить имидж». Кстати, есть еще одна немаловажная причина возникновения компьютерного стресса – это сбой в работе системы. Только представьте себе, предвкушая встречу с так полюбившимися героями очередной игры, человек садится за компьютер, начинается загрузка, и тут он понимает, что жесткий диск не работает. Все сохраненные с трудом игры и пройденные этапы удалены или не могут быть доступны. Особенно может усугубить состояние человека в такой момент тот факт, что игра была доставлена по заказу и ее нет в свободной продаже. Состояние человека в этот момент психологи называют «острый стресс», а если играть по сети Интернет, то вполне можно получить на свой компьютер разные вирусы, которые превратят компьютер в бесполезную груду железа.

Существует мнение, что путем исключения отрицательных факторов воздействия можно снизить вероятность возникновения синдрома компьютерного стресса до минимума. Да, это возможно, но только для пользователей персонального компьютера, а не для тех, кто хочет снять накопившийся стресс в процессе компьютерной игры. Длительная работа на компьютере, как уже говорилось, негативно сказывается на работе различных органов нашего организма, практически всех: нарушается деятельность нервной системы, эндокринной, иммунной и репродуктивной систем. Про зрение и позвоночник и говорить нечего.

Подведем итоги вышесказанного.

Чем чревата неадекватная тяга ребенка или подростка к компьютерным играм?

1. Возможна сильная зависимость ребенка от компьютера. Ребенок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть.

2. Компьютерные игры оказывают самое неблагоприятное воздействие на развитие психики ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, зачастую им снятся кошмарные сновидения. Такое зависимое «общение» с компьютером делает ребенка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учебу.

3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном компьютера. Родителям очень важно вовремя осознать, что их ребенок попал в зависимость от компьютера.

Приложение 3.

Тематический классный час «Правила защиты от негативного влияния компьютера».

Правила защиты от негативного влияния компьютера

Для уменьшения утомляемости организма при работе с компьютером существует ряд правил.

1. Монитор, как правило, располагается чрезмерно близко. Существует несколько научных теорий, по-разному определяющих оптимальные расстояния от глаза до монитора, но примерное расстояние все-таки не должно быть менее 60 см. Например, рекомендуется держать монитор на расстоянии вытянутой руки, но при этом человек должен иметь возможность сам решать, насколько далеко будет стоять монитор. Размещайте экран так, чтобы его верхний край располагался чуть выше уровня глаз, что значительно уменьшает нагрузку на мышцы, расположенные вокруг глаз, так как в таком положении они наименее напряжены.

2. Вечернее освещение кабинета или комнаты должно быть голубых цветов; по яркости почти как у монитора.

3. Через каждые 30 – 45 мин. нужно проводить зарядку для глаз. Даже при небольшой ее продолжительности, но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Упражнения по времени занимают 1 мин.

Существуют определенные требования к изображению информации на экране компьютера. Во-первых, цветные знаки должны располагаться на светлом (светлосером, белом) фоне; белые знаки лучше всего располагать на зеленом фоне. Во-вторых, контраст между знаком и фоном должен быть в пределах 65 – 90%. Яркость символов на экране дисплея должна быть не менее 90 кДж/м

Еще одним важным фактором является то, что изображение должно быть стабильным, не имеющим мерцаний знаков и фона. Еще на экране не должно быть бликов и отражений.

Осанка

Неправильная осанка влечет за собой неравномерную работу мышц. Постепенное развитие кособокости, сутуловатости приводит к тому, что грудная клетка становится более узкой и плоской. Это приводит к тому, что дыхание становится менее глубоким, жизненная емкость легких понижается, самочувствие ухудшается, и человек быстро устает. Сгорбленное положение увеличивает и без того сильную нагрузку на позвоночник. Способствует оттоку жидкого содержимого межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника назад. В результате появляется реальная возможность следующих заболеваний: грыжи межпозвоночных дисков поясничного и шейного отделов, синдрома запястного канала, синдрома ущемления плеча, остеохондроза и др. Сутулость вызывает чрезмерную нагрузку на плечевые сухожилия, что приводит к напряжению мышц плеча и приводит к чрезмерному растяжению мышц, поддерживающих осанку. При работе за монитором компьютера голова человека выдвинута вперед из-за того, что он напряжен. Сидя в такой позе ему приходится откидывать голову назад. Это усиливает прогиб шейного отдела

позвоночника. Вытягивание головы вперед является причиной напряжения мышц основания головы и шеи, что ограничивает кровоснабжение в сосудах. Напряженные мышцы у основания головы и шеи при вытягивании головы вперед могут способствовать следующим нарушениям: головной и шейной боли, а также боли в руках и кистях.

Заболевания позвоночника

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгой работы за компьютером, являются остеохондроз и искривления позвоночника. Остеохондроз опасен для всех людей. Надо заметить, что последствия остеохондроза более опасны, чем последствия различных типов искривления позвоночника. Основной причиной образования искривления позвоночника считается недержание нормальной осанки как во время работы за столом, так и при ходьбе.

Остеохондроз

Остеохондроз – это заболевание, при котором происходит разрушение межпозвонковых дисков, которое может привести к грыже диска (выпячиванию его в любую сторону). Грыжа диска может повредить как спинной мозг, так и нервные отростки, исходящие от него. Последствия таких повреждений могут быть самыми разными: боли в спине, конечностях и внутренних органах. Остеохондроз может начать развиваться как в юности, так и в более позднем возрасте. Одной из основных причин образования остеохондроза считается недостаточное питание межпозвонковых дисков. Это может быть вызвано разными причинами, но главной является дистрофия мышц спины, с помощью которых осуществляется обмен веществ в дисках. Отсюда ясно, что человек, ведущий в основном сидячий образ жизни, вероятнее всего, будет иметь остеохондроз. Симптомами присутствия данного заболевания являются боли или чувство дискомфорта в спине, боли в голове, конечностях или нарушение работы внутренних органов.

Длительное пребывание в одинаковом положении приводит к тому, что мышцы начинают работать непрерывно, без отдыха, в результате накапливаются продукты распада, вызывающие болезненные ощущения. При долгом сидячем положении тела может развиться боль в пояснично-крестцовом отделе позвоночника (люмбалгия). Приступ начинается внезапно при подъеме тяжести, а также при неудачном движении, которое до этого человек выполнял совершенно свободно. Попытка повернуться или согнуть ногу приводит к резкому усилению болей в пояснице и крестце. В это время опасно даже кашлянуть или чихнуть, потому что боль резко пронзает поясницу. Мышцы поясницы при этом находятся в постоянном напряжении, а на месте поясничной впадинки появляется уплощение. Почему так происходит? Боль в этом случае является защитной реакцией. Она не дает двигаться человеку, так как такое положение позвонков препятствует еще большему ущемлению нервных корешков. Человек при этом недуге страдает от нескольких дней до нескольких недель. Основными причинами возникновения этой болезни является малоподвижный образ жизни, неправильное положение позвоночника к спинке сидения, мягкие кровати.

Профилактика остеохондроза

Профилактика – это гармоничное развитие организма с помощью физических упражнений, правильно устроенная кровать и умение правильно распределять двигательные нагрузки. Для удаления продуктов распада и питания мышц необходимо хорошее кровоснабжение. Даже небольшое изменение положения тела каждые 30 мин. переносит нагрузку на другие мышцы, что позволяет мышцам отдыхать. Для того чтобы у вас была правильная осанка, прочтите следующие рекомендации. При работе за ПК лучше всего сидеть на 2,5 см выше, чем обычно. Голова слегка наклонена вперед. Предплечья должны опираться на поверхность стола (перед клавиатурой) для того, чтобы снять статическое напряжение с рук и плечевого пояса. Линия взора должна быть перпендикулярна экрану и приходится в центр или на 2/3 высоты экрана. Угол, образуемый предплечьем и плечом, а также голенью и бедром, не менее 90°. Между корпусом тела и краем стола должно быть пространство не менее 5 см. Спина обязательно должна иметь опору. Голову нужно держать ровно по отношению к обоим плечам. При взгляде вниз голова должна находиться точно над шеей, а не наклоняться вперед. Всегда следите за своей осанкой. Чаще меняйте позу, вставайте из-за стола, двигайтесь. Очень полезны упражнения на турнике. Перегрузка суставов кистей рук. Нервные рецепторы подушечек пальцев страдают от частых ударов по клавишам, появляются онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это способствует повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в будущем заболевания кисти могут стать хроническими.

Синдром запястного канала

Синдром запястного канала в целом является травмой запястья. Для распознавания его сущности, разберемся в физиологии. Запястье – это место соединения лучевой и локтевой костей (костей предплечья) и восьми костей кисти (мелких костей ладони). Через запястный канал проходят срединный нерв

и девять сухожилий мышц кисти. Срединный нерв дает чувствительность поверхности большого, указательного и среднего пальцев со стороны ладони, поверхности безымянного пальца, обращенной к большому пальцу, а также тыльной стороны кончиков тех же пальцев. Срединный нерв помогает мышцам, обеспечивающим движения большого, указательного и среднего пальцев. Патологическое состояние, называемое синдромом запястного канала, вызывается ущемлением срединного нерва в запястном канале. Оно случается при воспалении срединного нерва или сухожилий кисти в результате многочасового сидения за ПК с неправильной осанкой. Увеличивающаяся травма способствует сбору результатов распада в области запястного канала. Если человек, работающий за компьютером, не делает регулярных перерывов и не выполняет простые упражнения для кисти, результаты распада способствуют воспалению, а затем и прогрессии синдрома запястного канала. Его симптомы: жгучая боль и покалывание в области запястья, ладони и пальцев, кроме мизинца; движение большого пальца ослаблено; болезненность и онемение во время сна; слабость в ладони.

Для того чтобы избежать этого недуга, соблюдайте следующие правила.

1. Делайте регулярные перерывы в работе с клавиатурой и мышью.

2. Организуйте рабочее место так, чтобы нагрузка на область запястного канала сводилась к минимуму. Проводите упражнения каждые 30 мин. на растягивание и укрепление мышц запястья и ладони.

3. Меняйте позу дважды в час, соблюдая правильную осанку.

4. Неправильное положение рук при печати на клавиатуре приводит к неизлечимым растяжениям кисти. Необходимо не столько правильно разместить клавиатуру от края стола и поставить кисти на требуемую поверхность, сколько следить, чтобы локти находились параллельно столешнице и под углом 90° к плечу. Следовательно, клавиатура устанавливается в 10 – 15 см (в зависимости от длины локтя) от края стола. Если установка произведена именно таким образом, то нагрузка концентрируется не на кисть, в которой вены и сухожилия проходят около поверхности кожи, а на более «мясистую» часть локтя.

5. Глубина стола должна давать возможность полностью класть локти на столешницу, сместив клавиатуру к монитору. Существует ряд физических упражнений для устранения вредных эффектов от неподвижного сидения в течение длительного периода времени, а также для профилактики грыжи межпозвоночных дисков поясничного и шейного отделов, синдрома запястного канала.

Утомляемость

Поговорим об утомляемости. Любая деятельность человека подчиняется одному физиологическому закону: на каком-то этапе деятельности сама работа начинает замедляться, внимание рассеивается, падает производительность, развивается утомление. Давно уже известно, что умственное переутомление вреднее физического, и умственное переутомление наблюдается чаще. Почему так происходит? Дело в том, что мозг человека может длительное время работать перегрузками, а мышцы дают знать о перегрузке незамедлительно. Поэтому утомление мозга человек ощущает не так остро, как утомление мышц.

Тренировать можно не только мышечную силу, но и быстроту реакции, способность продолжать работу, т. е. нужно вырабатывать выносливость. Если после нормального ночного сна утомление переходит на следующий день, то человек переутомлен. Это влечет за собой потерю работоспособности, бессонницу. Активный отдых дает возможность переключиться с одного вида деятельности на другой, что приводит к быстрому снижению утомляемости.

Существует универсальное средство преодолевать утомление – дозировать время работы за компьютером. Можно тренироваться в спортзале, чтобы заполнить время, которое ранее тратилось на компьютерную игру.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Существует еще одна проблема, которая напрямую связана с работой на компьютере. Это развитие болезней желудочно-кишечного тракта: гастритов, язвенной болезни желудка. Уже доказано, что человек должен принимать пищу 3– 4 раза в день и в определенные для него биологические часы. Исследованиями физиологов доказано, что выделение пищеварительных соков происходит рефлекторно через определенное время. Люди, чья работа связана с долгим сидением за монитором, обычно забывают о правильном питании. Длительные нарушения в питании (такие как еда на бегу, всухомятку,

беспорядочный прием пищи с разными интервалами) приводят, как правило, сначала к гастриту, а затем язвенной болезни желудка. Соблюдайте основные правила питания: старайтесь есть разнообразную пищу, которая содержит в себе все необходимые для организма вещества, и придерживайтесь определенного режима питания.

Сердечно-сосудистые заболевания

Следующим недугом у пользователей компьютера может быть нарушение кровообращения, которое может привести к заболеваниям, связанным с поражениями сосудов мозга и сердца. Болезни сердца и сосудов являются наиболее опасными и самыми распространенными недугами в настоящее время. Представьте себе, что на протяжении всей жизни километры сосудов разного диаметра постоянно несут кровь ко всем внутренним органам. Система кровообращения замкнутая. Чтобы эта циркуляция постоянно поддерживалась на нормальном уровне, наш главный орган – сердце – создает необходимое давление, чтобы кровь поступила через все мелкие сосуды к каждому органу. У взрослого человека длина всех сосудов равна 1/3 расстоянию от Земли до Луны (120 000 км). В момент сердечных сокращений волна давления крови достигает скорости до 25 м/с. Благодаря такой скорости полный круг кровообращения совершается всего за несколько секунд. Как уже говорилось раньше, сидячая работа приводит к застою в работе кровеносных сосудов. Этот фактор может привести к повышению или понижению кровяного давления (гипертонии и гипотонии), что напрямую связано с состоянием сосудов.

Рассмотрим, что такое гипертоническая болезнь и каковы причины ее появления. Благодаря тому что наши сосуды работают непрерывно, приток крови
к различным органам меняется в зависимости от потребностей. Этой сложной деятельностью сосудов руководит нервная система организма. Она посылает по многочисленным нервам большое число «приказов» к отдельным сосудам. Подчиняясь этим сигналам-распоряжениям, кольцевые мышцы в стенке сосудов то сокращаются, то расширяются. В силу ряда причин сложная и точная работа нервной системы может нарушиться. Тогда и кольцевые мышцы будут сокращаться несогласованно, что приводит к повышению артериального давления. В начале заболевания давление «скачет» кратковременно и обычно до небольших цифр. Такие «подск подскоки» его бывают связаны в большинстве случае с нервным напряжением, различного рода переживаниями. Помимо перенапряжения нервной системы, на развитие гипертонической болезни влияют и другие факторы. Если человек ведет сидячий, малоподвижный образ жизни, не занимается систематически физическим трудом или физическими упражнениями, то его нетренированная сердечно-сосудистая система отвечает на всякое, даже слабое физическое напряжение или нервное воздействие резкими колебаниями артериального давления. Небольшое значение в развитии гипертонической болезни может иметь неправильный режим приема пищи.

Употребление пищи с повышенным содержанием поваренной соли, высококалорийная еда в сочетании с малоподвижным образом жизни приводят к нарушению в работе сердечно-сосудистой системы. Если гипертоническая болезнь уже имеет место, то неправильное питание и связанные с ним

нарушения обмена веществ способствуют развитию склероза сосудов. Каковы же основные проявления гипертонической болезни? Чаще всего человек жалуется на головную боль. В начале заболевания он испытывает, скорее, тяжесть в голове. После сна это ощущение не проходит, и с течением времени появляются уже настоящие головные боли, иногда тяжелые. Нередко человек ощущает головокружение, тошноту, а также шум в ушах и голове. Сон становится некрепким и поверхностным, человек сквозь сон начинает слышать все, что происходит вокруг него. Человек с трудом засыпает, особенно после напряженной работы, со временем у него может развиться бессонница. В результате меняется в первую очередь характер: появляется раздражительность, вспыльчивость, нетерпимость к мнению других людей. При гипертонической болезни человека нередко беспокоят ноющие и колющие боли в области сердца. Если повышенное давление держится длительное время, в дальнейшем могут появиться отеки, одышка. Эти явления могут еще сопровождаться ощущением жара во всем теле, которое исчезает внезапно. При этом идет обильное потоотделение. А иногда, напротив, появляется неожиданное ощущение холода, озноба. Некоторые люди, страдающие гипертонической болезнью, настойчиво интересуются цифрами артериального давления. По этому поводу нужно заметить, что высота артериального давления не всегда определяет тяжесть заболевания. Не всегда и не у каждого человека есть необходимость снижать повышенное артериальное давление до идеального уровня.

Иногда наступает хорошее приспособление организма к новому, немного повышенному уровню давления. При этом никаких лечебных вмешательств не требуется. Сердце при гипертонической болезни работает с напряжением, усиленно, так как при каждом сокращении ему приходится выталкивать кровь в сосуды с повышенным давлением. С другой стороны, сосуды, которые несут кровь к сердцу, уплотняются, склерозируются. Сердце получает недостаточное питание, а это приводит к склерозу самого органа. При неблагоприятном сочетании этих условий все это приводит к нарушению работы сердца. Повышенное артериальное давление способствует развитию ишемической болезни сердца, инсульта, а также других болезней. Ишемическая болезнь сердца (ее еще называют коронарной) возникает в связи с недостаточным притоком кислорода к сердечной мышце. Эту болезнь можно еще назвать острым или хроническим энергетическим кризисом сердца. Сердечная мышца страдает от недостатка энергии, т. е. ей не хватает кислорода и питательных веществ. При некоторых условиях сердцу требуется больше кислорода. А если доставка кислорода не может быть увеличена в силу ряда причин, потребность сердечной мышцы в кислороде не удовлетворяется.

В зависимости от того, в какой степени и на каком участке это выражено, может возникнуть одна из форм ишемической болезни: стенокардия, инфаркт миокарда или промежуточные формы между ними.

Стенокардия– это кратковременное, быстро обратимое несоответствие притока кислорода к сердечной мышце и ее потребностям в нем. Это несоответствие может быть вызвано спазмом, сокращением кольцевой мышцы в стенке коронарных сосудов. Спазм происходит из-за поражения атеросклерозом коронарных сосудов. Но стенокардия может развиваться и без атеросклероза.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)в настоящее время широко распространена. Все чаще она возникает у людей молодого возраста. Особенно частое распространение этой болезни среди мужского населения. Что предрасполагает к заболеванию ИБС? Факторами риска являются повышенное артериальное давление, повышенное содержание в крови холестерина, малоподвижный образ жизни (гиподинамия), частые стрессы. Все эти факторы риска нередко связаны между собой. Как можно предупредить заболевания сердца и сосудов? Для людей, занятых умственным трудом, необходимы систематические занятия физкультурой.

Ученые установили, что сила и работоспособность сердечной мышцы зависят от силы и развития всей мускулатуры тела. Если человек весь рабочий день проводит в закрытом помещении, то ему необходима прогулка в вечернее время.

Это приносит пользу и помогает достигать следующих целей:

• снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры;

• выполняет некоторую часть необходимой тренировки;

• регулирует дыхание, приводит в норму всю дыхательную систему

Заболевания органов дыхания Заболевания органов дыхания развиваются из-за долговременной работы

на ПК, имеют чаще аллергическую первопричину. Происходит такое от того, что при длительной работе ПК корпус дисплея и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

Вокруг компьютера всегда есть электростатическое поле, которое, в свою очередь, притягивает пыль. Эта пыль оседает у человека в легких. Любая из этих причин негативно воздействует как на легкие, так и на всю нашу систему в целом.

Профилактика заболеваний органов дыхания

Общеизвестный факт: электростатическое поле компьютера, особенно домашнего, отрицательно влияет на деятельность дыхательных путей человека. Для того чтобы оградить себя от негативного влияния, необходимо соблюдать несложные гигиенические правила профилактики. Например, можно использовать такие правила гигиены:

1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.

2. Для повышения влажности необходимо ставить открытый сосуд с водой. Например, аквариум с рыбками, что увеличивает влажность, а также рыбки успокаивают нервы. Декоративные водопады повышают влажность, а падающая вода является естественным ионизатором воздуха.

3. После покупки компьютера нужно включить его и оставить на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик, из которого сделан корпус дисплея, при нагревании выбрасывают в атмосферу огромное количество вредных веществ.

Приложение 4.

Диагностический материал

Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет- игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда играете в компьютерные игры?

2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?

3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?

4. У вас есть боли в запястьях?

5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?

6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?

7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?

9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?

10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?

12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)?

13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

14. В последнее время у вас было сильное желание играть?

15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?

16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25% и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Тест «Скрытый стресс»

Тест позволяет выявить скрытый, накопившийся стресс и вовремя обратиться за профессиональной помощью или постараться изменить что-то в отношениях с человеком, подверженным компьютерной зависимости. Всем известно, что даже незначительные повседневные неприятности существенным

образом воздействуют на нервную систему человека. Любые, часто повторяющиеся негативные события накладывают свой отрицательный отпечаток на психику человека, и такое негативное повседневное влияние может послужить фоном для развития психических нарушений у лиц с психопатией, в том числе компьютерной и интернет-зависимостью. Ниже приводятся девять ситуаций, которые могут оставить след на психике. Человеку предлагается выбрать те ситуации, которые больше всего нервируют.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но требуемый номер постоянно занят.
2. Вы выполняете работу, а кто-то непрерывно дает вам советы.
3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
4. Если с кем-то разговариваете, а кто-то постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
6. Если кто-то без причины повышает голос.
7. Вам неприятно, если в одежде, интерьере присутствует комбинация цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Когда вы при встрече, здороваясь с кем-либо за руку, не чувствуете ответного пожатия.
9. Когда разговариваете с человеком, который все знает лучше вас.

Если вы пометили более пяти ситуаций, то можно предположить, что даже бытовые проблемы оказывают на вашу психику сильное негативное влияние. Следовательно, необходимо обратить особое внимание на стиль жизни. Родственники должны понимать, что результат в пять из девяти ситуаций – это уже повод обратить свое внимание на поведение своего ребенка или человека, которые стремятся любую свободную минуту к компьютеру.

Тест «Коммуникабельны ли вы?»

(Тест предложен В. Ф. Ряховским, вопросы теста и интерпретация приводятся без изменений.) Тест оценивает уровень общительности человека.
Инструкция: Предлагаются 16 вопросов, на которые следует ответить одной из трех альтернатив: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?

3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам долг?

9. В ресторане или в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?

12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не принимаете?

14. Услыхав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли промолчать и не вступить в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Как вам удобно излагать свою точку зрения (мнение, оценку): в письменном виде или в устной форме?

За каждое «да» начислите 2 очка, «иногда» – 1 очко и «нет» – 0. Подсчитайте сумму набранных вами очков.

Интерпретация результатов

30 – 32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваш недостаток, так как страдаете от этого только вы сами. Но и близким вам людям тяжело приходится. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Необходимо направить усилие на общительность, необходимо контролировать себя.

25 – 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, любите одиночество, и поэтому у вас, вероятно, небольшой круг друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту закономерность своего характера и бываете недовольны собой. Но в вашей власти изменить эти особенности характера. При увлеченности вы ведь приобретаете полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

15 – 28 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой среде ощущаете себя вполне комфортно. Новые проблемы вас не волнуют. И все же с новыми личностями сходитесь с оглядкой, в спорах и пари участвуете неохотно.

В ваших выражениях чаще преобладает сарказм без всякого на то основания.
Эти недостатки исправимы, стоит лишь захотеть.

14 – 18 очков. Нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, очень терпеливы во взаимоотношениях с другими людьми, поддерживаете свою точку зрения без излишней вспыльчивости. Без нежелательных переживаний идете на встречу с новыми людьми. Шумные компании и неуместные неадекватные поступки вызывают раздражение.

9 – 13 очков. Вы весьма общительны, порой, быть может, слишком сильно. Любопытны, общительны, любите выражать свое мнение по разным вопросам, что иногда может вызывать раздражение окружающих. С удовольствием

знакомитесь с новыми людьми. Вам нравится быть в центре внимания, никому не отказываете в требованиях и мольбах, хотя не часто можете их исполнить. Бывает, взорветесь, но быстро остываете. Вам не хватает усидчивости, терпения и отваги при столкновении с потенциальными трудностями. При необходимости, конечно, вы сможете себя заставить не отступать.

4 – 8 очков. Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите находиться в центре всех дискуссий, хотя сложные вопросы могут вызвать у вас головную боль и даже хандру. С удовольствием берете слово по каждому вопросу, даже если не имеете представления о нем. Везде ощущаете себя как дома. Хватаетесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете довести его до завершения. По этой причине работодатели и коллеги относятся к вам с сомнением и недоверием. Задумайтесь над этими фактами. Все в ваших руках.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы болтливы, многословны, ввязываетесь в дело, которое к вам не относится. Беретесь судить о предметах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной всевозможных конфликтов в вашем близком кругу. Вспыльчивы, обидчивы, часто действуете необъективно. Ответственная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще всюду – трудно с вами. Да, вам бы улучшить себя и свой характер! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не протекает безнаказанно.