



*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



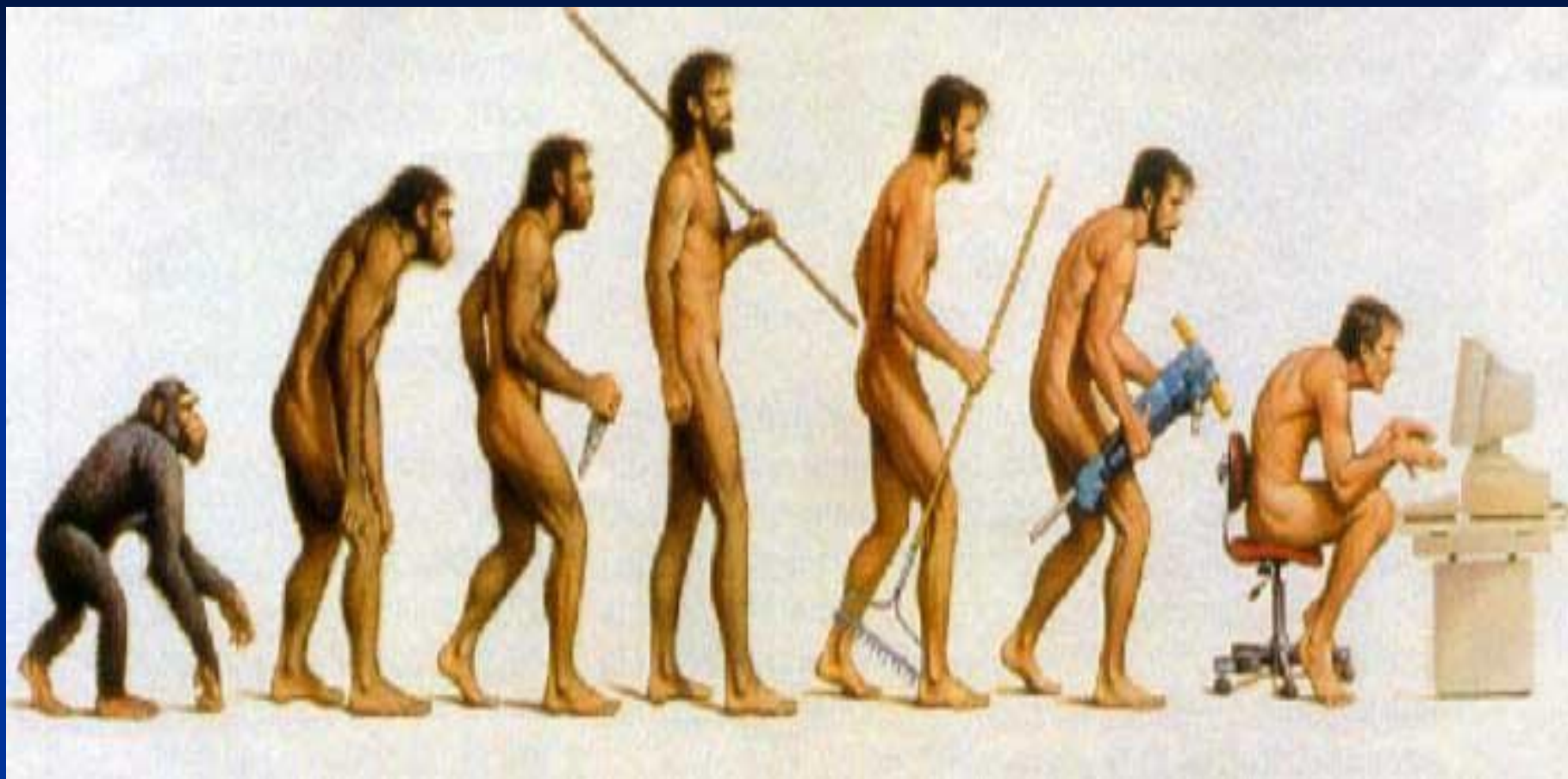
- **Компьютеризация** – это модернизация всего обучения, но процесс этот продолжительный, постепенный, требующий не только психолого-педагогического, но и гигиенического обеспечения. От него, в конечном итоге, во многом зависит решение проблемы организации безопасного для здоровья детей и подростков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