Удодова Т.М.

ЯНАО, г. Губкинский, РФ,

МБОУ «ООШ №3»

tamara.udodova.1955@mail.ru.

Влияние электронной среды на здоровье обучающихся

Вторая половина ХХ в. – время – глобальной компьютеризации человеческого общества. За свое, относительно не долгое, существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека: на работе, в учебе, и, конечно же, стал одним из самых любимых развлечений для детей. С появлением Интернета компьютер стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха.

Конечно, потенциал данной отрасли очень высок. А настолько ли необходим Интернет для образовательного процесса, как об этом пишут? Настолько ли он нужен школьнику и студенту? Настолько ли широк спектр обучающих возможностей открывающихся перед среднестатистическим учеником?

Чтобы было проще разобраться в этом вопросе, предлагаю выделить основные плюсы и минусы использования в образовании локальных и глобальных сетей, в частности Интернет. Конечно, Интернет и локальная сеть дает больше возможности в плане массового образования.

Это:

- Возможность быстрого получения информации при этом от различных источников данных, расширяя круг его мировоззрения.

- Огромная возможность демонстраций, презентаций учебных материалов и пособий. Данная возможность делает процесс обучения более наглядным и доступным.

- Возможность получать редкие документы, в том числе картины.

- Быстрый обмен информацией.

- Использовать дистанционное обучение, быть в курсе всех новостей.

- Общение с иностранцами.

Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о недостатках Интернетовских сетей.

- Нередко источники данных недостоверны.

- Использование не по назначению ( часто локальная и глобальная сеть в ходе учебного процесса используется не для обучения, а с целью развлечения). Надо ограничить поток информации, ввести цензуру для ученика.

И, наконец, отрицательное влияние на здоровье.

За последние 10 – 15 лет, по данным Минздрава РФ, здоровье молодого поколения в стране резко ухудшается, а компьютер – один из самых мощных факторов отрицательно влияющий на зрение человека и его иммунную систему в целом.

Самый большой вред компьютер наносит зрению. Дело в том, что человеческие глаза абсолютно не подготовлены для восприятия компьютерной «картинки». Все окружающие предметы мы видим в отраженном свете. А изображения, возникающие на мониторе, имеют дискретный характер, то есть состоят из миллионов светящихся частичек, которые загораются и потухают через определенные промежутки времени. Поэтому восприятие светящегося монитора становится огромным испытанием для глаз. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана, перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. У детей особенно часто устают глаза, так как их глаза и мышцы, которые ими управляют, ещё не окрепли. Часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными. К факторам риска, которые чаще связаны с работой на компьютере относится и опорно – двигательная система.

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером являются: остеохондроз и искривления позвоночника. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов.

Одной из причин развития искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки, как во время работы за столом. Таким образом, ребенок, который и в школе за партой, и дома за компьютером не сидит прямо, вполне может приобрести искривление позвоночника. Необходимо отметить, что искривление позвоночника может отрицательно сказаться на работе внутренних органов.

При длительной работе за компьютером происходит постоянная перегрузка суставов и кистей. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникает онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, развиваются хронические заболевания суставов. Для профилактики заболеваний суставов кистей рук необходимо проведение гимнастики и массажа.

Существуют факторы, формирующие компьютерную зависимость.

Дети стали меньше проводить время на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи Интернет стали меньше общаться лично. Компьютер с одной стороны привязал человека к себе, с другой – стал источником множества заболеваний ( позвоночника, органов дыхания, зрения и др.) При этом еще недостаточно изучено влияние на организм электромагнитного излучения, недостаточной ионизации воздуха и многих других факторов риска, связанных с компьютеризацией. Пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старшем возрасте она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п.

Компьютерная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте ( незаконный «взлом» компьютерных программ и т. п.)

Длительная работа за компьютером отрицательно сказывается не только на физическом здоровье, но и на психическом. Нередко она связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации: «завис» компьютер, потерянная или несохранившаяся информация и т. д. Еще один важный фактор – нервно – эмоциональное напряжение у детей. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Компьютером начинают пользоваться в младшем возрасте. По моим наблюдениям, у детей, работающих за компьютером, чаще всего наблюдаются боли в области кисти, боли в поясничном отделе позвоночника, шеи и надплечий, а также нарушение сна и зрения. По словам родителей, дети стали чаще вступать в конфликт, угрожать, шантажировать в ответ на запрет сидеть за компьютером. Пребывают в плохом настроении, не могут ничем заняться, если компьютер сломался. Эта тема на сегодняшний день является очень актуальной, так как во многих школах уже установлено новейшее электронное оборудование, однако же, не все учителя и учащиеся умеют грамотно им пользоваться.

Часто участникам образовательного процесса приходится ничем не оправдано овладевать новыми дополнительными приемами оперирования с компьютерной техникой и программным обеспечением для каждого отдельного информационного ресурса, входящего в образовательный портал.

Использование аудио – и видео – информации, получаемой с помощью сети Интернет ( с использованием образовательных порталов или без них) имеет свои особенности. В некоторых случаях воспроизведение такой информации может оказать вред здоровью школьников или привести к снижению эффективности учебного процесса. Современные педагоги должны знать и предвидеть негативные моменты, возникающие при применении информационных ресурсов, получаемых из Интернет в системе общего среднего образования. В частности, некоторые школьники не способны воспользоваться той свободой, которую предоставляют образовательные средства ИКТ. Часто запутанные и сложные способы представления могут стать причиной отвлечения, как педагогов, так и школьников от изучаемого материала из – за различных несоответствий. К тому же, нелинейная структура мультимедийной информации в Интернет – ресурсах подвергает пользователя «соблазну» следовать по предлагаемым ссылкам, что может отвлечь обучаемого от основного изложения учебного материала.

Владение электронной средой образовательного учреждения является очень важным аспектом жизни учеников, так как им всю оставшуюся жизнь придется контактировать с электронными приспособлениями.

Список литературы:

1). Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни; Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М. Академический Проект; Фонд «Мир», 2009.

2). Алимова Т.Л. Персональный компьютер для офиса. М., Радио и связь, 1993.

3). Безруких М.М. Компьютер и здоровье ребенка. Безруких М.М. – М. Вентана – Графф, 2003.

4). Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых. СПб.; Нева; М. Олма – Пресс, 2003.

5). Ермилова И.А. Ограничьте просмотр передач! Здоровье школьника – 2008 - №8.

6). Закиров А. Новые технологии и здоровье. М. «Просвещение», 1999.

7). Чернозубов И.Е. Компьютер и дети: пособие для родителей. М. Компания АЛЕС, 2000.