

Автор: Окунева Алена Александровна

Ученица 9 класса

Руководитель: Окунева Наталья Фёдоровна

учитель русского языка и литературы

МОБУ «ООШ № 27»

Краснодарского края Новокубанского района станицы Советской

## **КОМПЬЮТЕРНЫЕ НАРКОТИКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА**

### **Введение**

Проблема, которая меня заинтересовала, с каждым годом становится всё более **актуальной**, так как в последние годы все чаще и чаще зависимость от компьютера и интернета становится причиной ссор в семьях. Человек настолько стал **зависимым от интернета**, что без него уже и дня прожить не может. Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

### **Цель исследования:**

Провести исследование по изучению компьютерных наркотиков, определив их влияние на организм подростка.

**Задачи:** 1. Изучить имеющуюся литературу по данной теме.

2. Показать влияние компьютера на организм подростка.

3. Провести анкетирование с целью выявления зависимости школьников от компьютера.

**Научная новизна.** Произведено анкетирование учащихся 5-9 классов школы, сделан вывод об их отношении к компьютеру, показано влияние компьютерных наркотиков на организм подростка.

**Практическая значимость работы.** Данную работу можно использовать в качестве иллюстративного материала на уроках анатомии 8 класса, на классных часах, а так же для самостоятельного изучения вопроса о компьютерных наркотиках.

### **Объект исследования:**

Учащиеся 5 – 9 классов МОБУООШ № 27 станицы Советской

### **Методы исследования:**

1. Сбор, систематизация и изучение собранной информации по теме.
2. Анкетирование
3. Анализ и сравнение результатов, полученных в ходе работы.

### Основная часть

**1. Понятие о наркотиках.** Наркомания - (от греч. *narke* - оцепенение и *mania* - безумие, восторженность, страсть), болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам (от греч. *narkotikos*, природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию), вызывающим в малых дозах эйфорию (греч. *euphoria*, состояние приподнятого настроения, довольства, не соответствующего объективным условиям), в больших - оглушение, наркотический сон. Систематическое употребление наркотика вызывает потребность в увеличении доз. Воздержание сопровождается абстинентным синдромом (болезненным состоянием, "похмельем", которое развивается у наркоманов при прекращении приема наркотиков). При наркомании поражаются внутренние органы, возникают невротические и психические расстройства, развивается социальная деградация. [1].

**2. Компьютерные наркотики.** Компьютеры широко внедряются в повседневную жизнь. Сегодня ни один дом не обходится без компьютера. В тех семьях, где есть дети, он появляется с целью повышения образования, способствования развития и интеллекта. Но дети, как известно, любят игры, в том числе и компьютерные. Когда ребенок попадает в зависимость от компьютерных игр его можно сравнить с **наркоманом**. Раньше самыми страшными пороками человечества было употребление алкоголя и **наркотиков**. Но, когда появились компьютеры, Интернет, а вместе с ними и компьютерные игры, еще одна **зависимость** уверенно и надолго завладела миллионами людей. Компьютерная игромания или **компьютерная наркомания** хоть и не убивает в отличие от алкоголя и **наркотических средств**, но точно превращает многих в зомби, живущих в нереальном, но виртуальном мире. У игромании и **наркомании** много схожего. Зависимость приходит после одного или нескольких раз. Как и **наркоманы**, **люди зависимые** от компьютерных игр, как правило, в жизни неуверенные, закомплексованные в себе личности. Неспособные справиться с депрессиями, стрессами и жизненными проблемами, они находят виртуальный мир более привлекательным, и с головой уходя туда. [2].

Вот несколько этапов, которые проходит человек при компьютерной зависимости:

*Этап 1.* Увлечение. Оно же легко обратимое. Но когда начинается серьезное увлечение интернет-ресурсом, успеваемость в учебе или работоспособность падает, человек откладывает решение важных задач на потом. Помогут вернуть вам человека к реальной жизни пара жестких уроков – просто отобрать компьютер или уехать туда, где нет ни компьютеров, ни интернета. Такой урок позволит прекратить нездоровую зависимость от интернет-ресурсов и интерес к окружающей жизни вернется.

*Этап 2.* Привыкание. Такое состояние носит явные признаки патологии. Если у человека забрать компьютер – у него будет проявляться синдром, схожий с ломкой у наркомана.

Человек становится нервным, может быть агрессия, которую он снимает на окружающих, депрессия, снижение работоспособности и нарушение сна, вплоть до развития синдрома инсомнии (когда человек совсем не может заснуть).

Чтобы поднять свой психологический тонус, человек переходит на пищевые или медикаментозные средства. Это чрезмерное употребление кофе, энергетических напитков. Со временем могут присоединиться головные боли, ломота, расстройство пищеварения. Человек совсем не интересуется окружающим миром, он теряет интерес к тому, без чего ранее вообще не представлял жизни, теряет интерес даже к противоположному полу. Человек может тратить баснословные суммы на компьютеры, сетевые сервисы, платные интернет-ресурсы.

Как спасаться? На данном этапе необходимы серьезная психологическая помощь. Окружающие человека, который ушел в виртуальную жизнь – родители, близкие, друзья или сослуживцы, должны обратить внимание на эту ситуацию и ни в коем случае не оставлять её без своего внимания. Порой самостоятельно близкие не могут справиться с такого рода зависимостью, потому что на них человек может просто-напросто не реагировать. В данном случае следует обращаться к квалифицированному специалисту – психологу или невропатологу. Окружающим же людям стоит организовать культурно-развлекательные мероприятия так, чтобы человек даже не догадывался, что это происходит специально – организуйте поездку на природу. Причем поездка должна быть длительной и без доступа к компьютеру и интернету. Лучше всего будет экскурсионный тур по горам, спуск на байдарках по реке и т.д. Отдых должен быть активным, чтобы человек смог сконцентрировать свое внимание на преодолении физических трудностей и забыть о том, что где-то там существует интернет.

*Этап 3.* Полная социальная дезадаптация. Все внимание человека полностью захвачено компьютером и интернет-ресурсами. Причем человек уже даже не получает того былого удовольствия, а настолько привязан, что вообще не может прервать этот процесс. Депрессия его полностью поглощает, становится постоянной, производительность человека пропадает полностью, в личной жизни полный разлад, он не замечает никого вокруг себя.

Общение с реальным миром полностью сокращается, а абстинентный синдром (как ломка у наркоманов) только усиливается. Психическое нарушение развивается очень быстро. [3].

### **3. Признаки компьютерной зависимости**

- ограничение общения с другими людьми
- отказ от других видов деятельности
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;

- проблемы с работой или учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

**4. Влияние компьютерных наркотиков на организм подростка.** О влиянии компьютера на здоровье человека стали говорить еще в семидесятых годах прошлого века, но эти вопросы не утихают и поныне. Компьютер настолько же безопасен, как и другие бытовые приборы. Однако, как и с иными приборами, с применением компьютера связаны потенциальные угрозы для нашего здоровья. Рассматривая **вред компьютера на здоровье человека**, следует отметить главные факторы риска. К ним относятся:

- Последствия электромагнитного излучения;
- Проблемы со зрением;
- Проблемы с мышцами и суставами.

При этом степень риска зависит от того времени, которое человек проводит за компьютером. Наибольшую **опасность компьютер** составляет для детей и подростков. Их психика еще не сформирована, и факторы окружающего мира на них сильно воздействуют. Общение в интернете ведется довольно легко и непринужденно, ведь не видно собеседника. Намного тяжелее общаться в реальном мире, зачастую у подростков возникают психологические барьеры. Человек, который полностью заменил живое общение на виртуальное, вряд ли сможет быть коммуникабельным, быть успешным в личной жизни. И если человеку, который живет в виртуальном мире, подменить мир на реальный, у него психика может нарушиться. Подростки, которые находятся в виртуальном мире абсолютно бесконтрольно от родителей, не получают нужного обучения необходимым вещам в жизни. Все интересы, в том числе и к самой жизни, куда-то уходят, успеваемость в школе резко падает. На смену приходит раздражительность, отстраненность от реальной жизни, невозможность сосредоточиться, невнимательность, появление друзей сомнительного вида. Ранее жизнерадостный ребенок становится замкнутым, при этом приобретает бледный вид лица, теряет аппетит, ухудшается сон. Теперь все его мысли только об одном – как победить того или иного злодея и перейти на следующий уровень. Кроме этого, в ребенке под воздействием компьютерных игр культивируется жестокость, агрессивность, склонность к насилию, неадекватное отношение к реальному миру. Многочисленны случаи, когда подростки, наигравшись в компьютерные игры, приходили с оружием в школу и расстреливали соучеников и учителей. Детская неокрепшая психика под влиянием компьютерных игр, как от наркотического вещества искажается. Проявляются и отклонения на физическом уровне: повышенная утомляемость, снижение иммунитета и аппетита, ухудшается зрение, появляются головные боли и боли в спине. Игромана трудно убедить в наличии у него **компьютерной зависимости**. Но и, тем не менее, компьютерная игромания лечится путем курса психотерапии. В лечении очень может помочь правильное определение причин, вследствие которых человек пристрастился к играм.

Также важно, чтобы все члены семьи были вовлечены и заинтересованы в успешном лечении. [2].

**5. Анкетирование, анализ и сравнение его результатов.** Среди учащихся 5-9 классов школы было проведено анкетирование (приложение 1) с целью выявления зависимости школьников от компьютера. В нем приняли участие 50 человек. Отвечая на вопросы анкеты, ребята отметили, что у сорока семи человек из числа опрошенных в доме есть компьютеры (приложение, диаграмма 1), которые они в основном используют для поиска информации и общения (приложение, диаграмма 2). Четырнадцать человек проводит время за компьютерными играми. Одна пятая часть опрошенных проводит время за компьютером более трех часов (приложение, диаграмма 3). Мнение о выборе книги или компьютера разделись пополам (приложение, диаграмма 4). Сорок пять человек спокойно относятся к компьютеру, пять учащихся испытывают постоянное желание играть в компьютерные игры (приложение, диаграмма 5). Тридцать четыре человека чувствуют усталость после работы на компьютере (приложение, диаграмма 6). Анализируя и сравнивая результаты анкетирования, убедился в том, что большинство учащихся используют компьютер как инструмент обучения и поиска информации. На основании проведенного анкетирования разработаны памятки, которые переданы в каждый классный коллектив для дальнейшего использования.

Компьютер становится добрым, умным, неутомимым помощником, если человек продумывает все моменты общения с ним, соблюдает правила техники безопасности, не нарушает санитарные нормы, составленные специалистами.

По нормам СанПиНа ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором определенное время

- для учащихся 1-х классов 10 минут
- для учащихся 2-5-х классов 15 минут
- для учащихся 6-7-х классов 20 минут
- для учащихся 8-9-х классов 25 минут
- для учащихся 10-11-х классов - при двух уроках информатики подряд, на первом 30мин., на втором - 20 мин., после чего на перемене выполнять специальные упражнения, снимающие зрительное утомление

### **Заключение**

В результате проведенного исследования узнал очень много нового и полезного! Поставленная цель достигнута и задачи решены. Установлено, что учащиеся 5 – 9 классов МОБУООШ № 27 не подвержены компьютерной зависимости. Теперь они еще больше будут уделять времени своему здоровью, учёбе, друзьям и не будут портить своё зрение и мышление за компьютером.

## Список используемой литературы

1. [slovari.yandex.ru](http://slovari.yandex.ru)» **БСЭ**» **Наркомании**
2. С.В.Калиниченко «Компьютерная наркомания»  
/http://www.psyllive.ru/articles/1531\_komputernaya-narkomaniya-nekotorie-zhiteiskie-nabludeniya.aspx
3. «Компьютерная наркомания» /www.domsovetof.ru

## Приложение.

### 1. Анкета

#### 1. Есть ли у тебя дома компьютер?

- а) да            б) нет

#### 2. Сколько времени ты проводишь за компьютером?

- а) до 1 ч        б) 2-3 ч        в) более 3ч        г) вообще не сижу

#### 3. Для чего используешь компьютер?

- а) поиск информации        б) игры        в) общение        г) другое

#### 4. Если тебе предложат выбор:

- а) книга        б) компьютер

#### 5. Зависишь ли ты от компьютера?

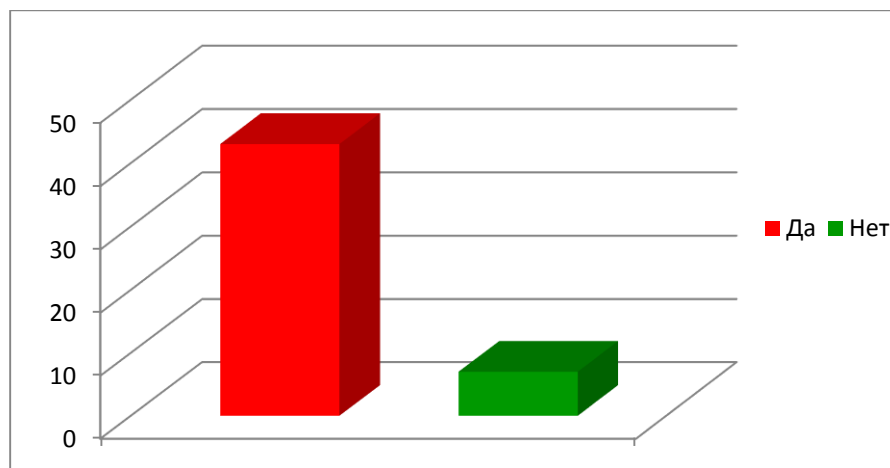
- а) постоянное желание играть        б) отношусь спокойно

#### 6. Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером?

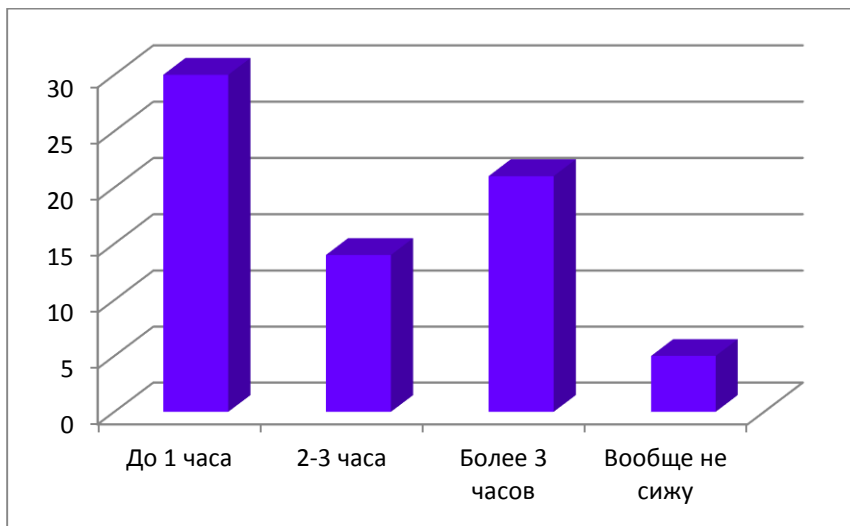
- а) да            б) нет

### 2. Результаты анкетирования

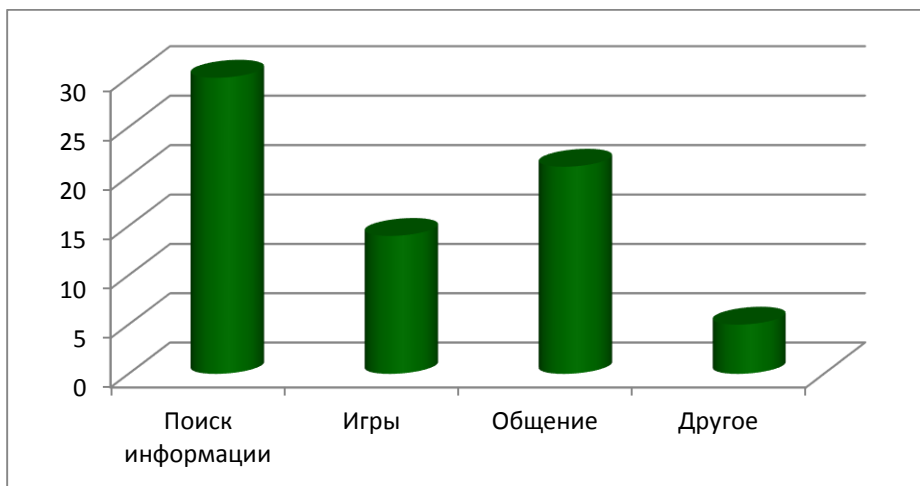
#### 1. Есть ли у тебя дома компьютер?



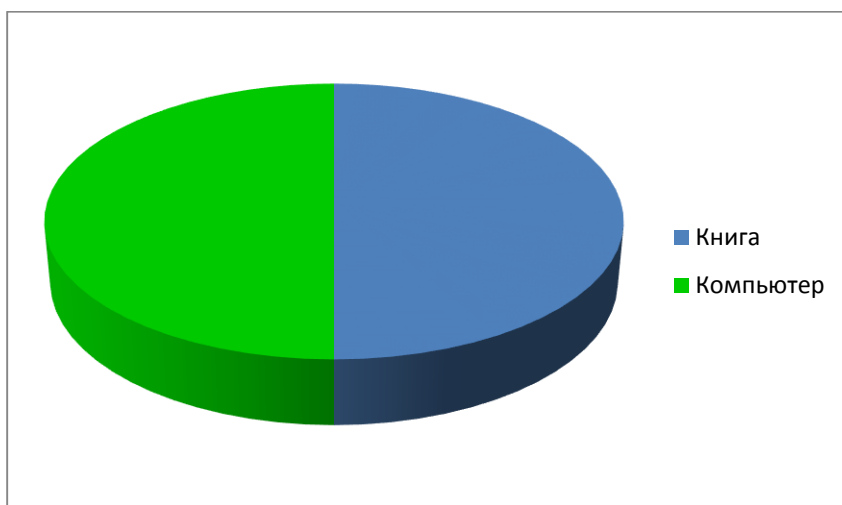
#### 2. Сколько времени ты проводишь за компьютером?



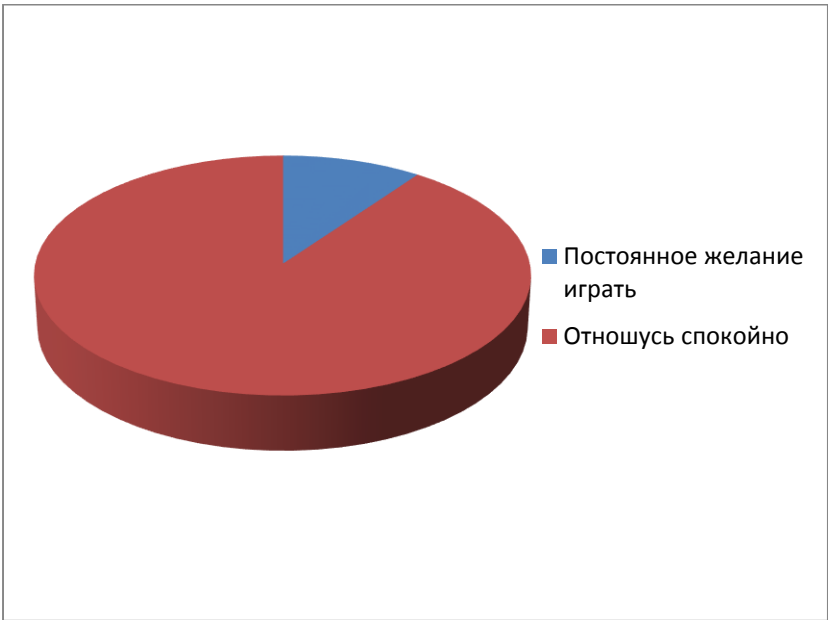
**3. Для чего используешь компьютер?**



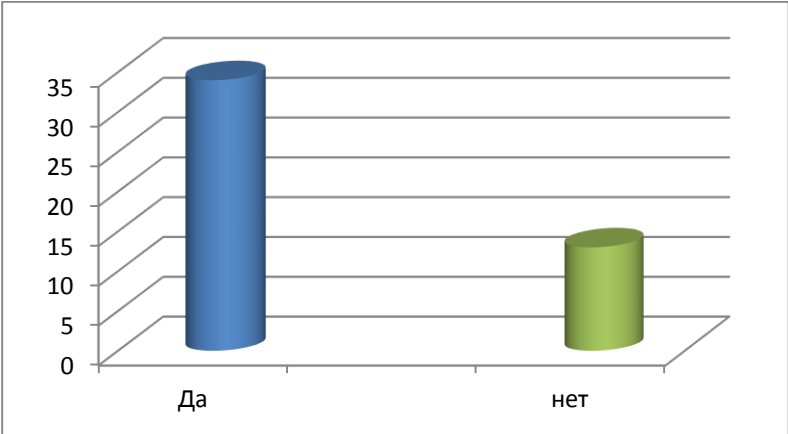
**4. Если тебе предложат выбор:**



**5. Зависишь ли ты от компьютера?**



**6. Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером?**





## Памятка

**При работе на компьютере помните!**



**Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает.**



**Выполнять несколько упражнений для кистей рук**



**Специальное питание для глаз.  
Гимнастика для глаз**



**Не играть в компьютерные игры перед сном**



**Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв**



**Приобретать компьютерные диски с играми, не причиняющими вреда детскому здоровью и психике**