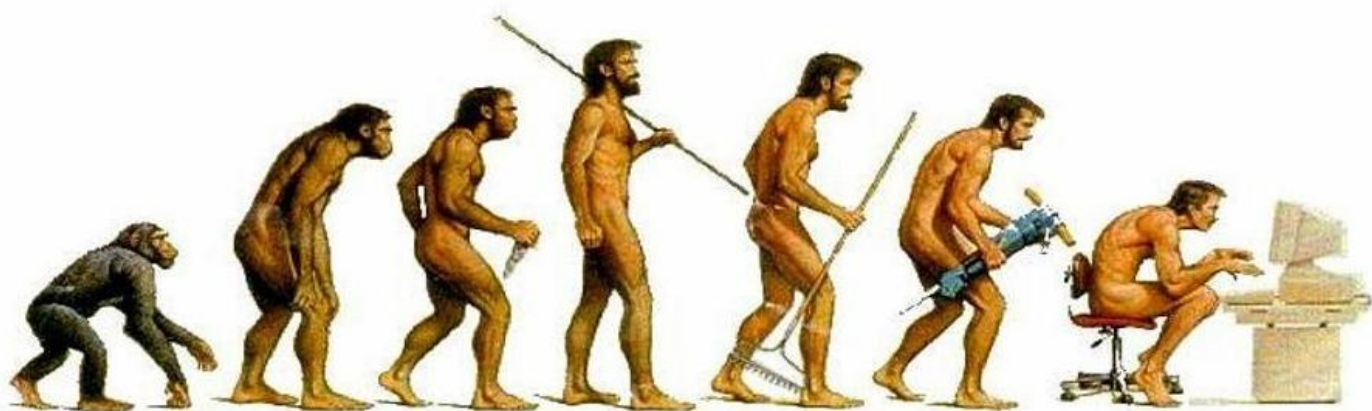


ЖИТЕЛЬ ІНТЕРНЕТУ— ХТО ТИ?

ХЛО ІНІ

ЖИТЕЛЬ ІНТЕРНЕТУ—



*Віртуальна виставка
читального залу
комп'ютерної літератури
та електронних ресурсів
ауд. 25 а, ІІІ корпус*

Ми живемо в сучасному ХХІ столітті, в якому постійно здійснюються модернізація і технічний прогрес. Життя диктує свої правила, зараз неможливо обійтися без нових технологій у всіх сферах життя. Одним з таких проривів у технологіях є загальна доступність мережі Інтернет.

Як краще організувати свій робочий простір і режим за комп'ютером, як уникнути ризиків для здоров'я Вас і Вашої родини? Відповіді на ці запитання, вкрай прості і які вимагають в більшості випадків індивідуального підходу, Ви можете знайти, переглянувши цю віртуальну виставку.

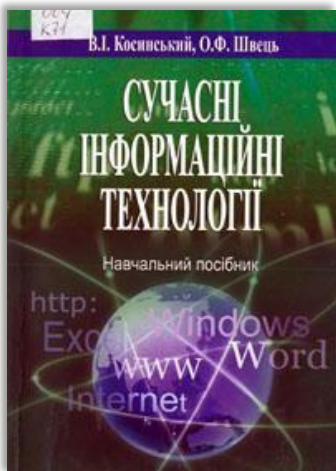


Історія створення Інтернет

Інтернет – це об'єднані між собою комп'ютерні мережі, глобальна світова система передачі інформації за допомогою інформаційно-обчислювальних ресурсів.

Розробка даної системи почалася в 1957 році на тлі гонки озброєнь. Метою створення такої мережі стало рішення Міністерства оборони США, яке побоювалось нападу з боку СРСР. В результаті була розроблена мережа комп'ютерів, взаємопов'язаних один з одним і здатних обмінюватися інформацією між собою.





Косинський В. І. Сучасні інформаційні технології : навчальний посібник / В. І. Косинський, О. Ф. Швець. – 2-ге вид., випр. - Київ : Знання, 2012. – 319с.

У навчальному посібнику розкрито основні принципи створення цифрових інформаційних технологій, особливості використання комп'ютерних програмно-технічних засобів для обробки економічної інформації та базові засади електронної економіки. Наведений ілюстративний матеріал, досконала структурованість розділів та підрозділів книги допоможуть читачеві швидше та легше оволодіти сучасними інформаційними технологіями. У кінці кожного розділу подано навчальний тренінг, що включає основні поняття, контрольні запитання і завдання та літературу, необхідні для закріплення здобутих знань і навичок.

Для студентів та аспірантів економічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Книга буде корисною також викладачам, науковцям, економістам-практикам та підприємцям, які використовують у роботі комп'ютерну техніку та інформаційні технології.



Козловський А. В. Комп'ютерна техніка та інформаційні технології: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / А. В. Козловський, Ю. М. Паночишин, Б. В. Погріщук. - 2-ге вид., стереотип. – Київ: Знання, 2012. - 463 с.

У посібнику викладено основи інформаційних технологій, детально розглянуто апаратне забезпечення персональних комп'ютерів, прийоми роботи з операційною системою Windows, текстовим процесором Word, табличним процесором Excel, висвітлено основи побудови комп'ютерних мереж, у тому числі глобальної мережі Інтернет, розглянуто питання комп'ютерної безпеки. Наведений матеріал пояснюється численними ілюстраціями. До кожного розділу додаються контрольні запитання і завдання.

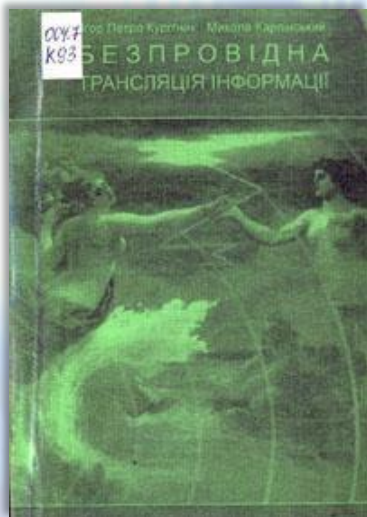
Для студентів вищих навчальних закладів економічних спеціальностей. Книга буде корисною також для всіх, хто цікавиться сучасними персональними комп'ютерами і використовує їх для розв'язання практичних задач.



Інформатика. Комп'ютерна техніка. Комп'ютерні технології : підручник для студ. вищ. навч. закл. / В. А. Баженів, П. С. Венгерський, В. С. Гарвона [та ін.]. - 3-тє вид. - Київ : Каравела, 2011. - 592 с.

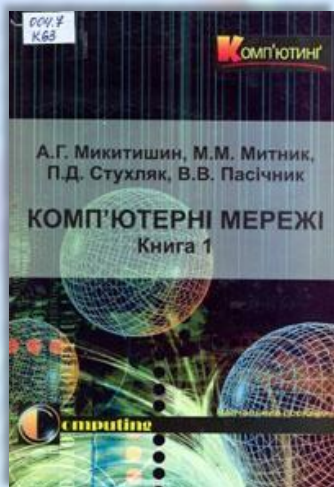
Підручник містить основи концепції та методів інформатики, які реалізовані в сучасному апаратному та програмному забезпеченні комп'ютерів.

Розглянуто роботу операційних систем Windows XP та Linux. В доступній формі описано принципи роботи з програмами сімейства Microsoft Office: Word, Excel, Access, PowerPoint. Описано роботу з програмами оптичного розпізнавання, перекладу та перевірки правопису тексту. Окремий розділ присвячено питанням комп'ютерної графіки. Значну увагу приділено програмуванню в середовищі Object Pascal. Також розглянуто основи мережних технологій, роботу в глобальній мережі Internet та створення Web-сторінок.



Курітник І. П. Безпровідна трансляція інформації / І. П. Курітник, М. Карпінський. - Тернопіль : Тайп, 2010. - 376 с.

Концепція обкладинки: д.т.н., проф. Ігор Петро Курітник Графічний проект обкладинки: магістр інженер архітектури Ельжбета Скубіс В проекті першої сторінки обкладинки використана алегорична картина "Винайдення телеграфу", яка знаходиться в актовому залі Львівської політехніки та виконана в майстерні Яна Матейка на замовлення цісара Франца Йосифа.



Комп'ютерні мережі : навчальний посібник для техніч. спец. вищих навч. закладів. Кн. 1 / А. Г. Микитишин, М. М. Митник, П. Д. Стухляк, В. В. Пасічник. - Львів : Магнолія 2006, 2013. - 256 с.



Чернега В. Безпроводні локальні комп'ютерні мережі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / В. Чернега, Б. Платтнер. - Київ : Кондор, 2013. - 238 с.

Навчальний посібник призначений для студентів технічних університетів, що навчаються за напрямками "Телекомунікаційні системи", "Комп'ютерна інженерія" та "Комп'ютерні науки". У ньому викладено основні теоретичні положення архітектури і технології сучасних безпроводних локальних комп'ютерних мереж стандарту IEEE 802.11, а також способи забезпечення їх захисту від несанкціонованого доступу.

Місце знаходження: читальний зал комп'ютерної літератури (ауд. 25 а)



*Ковтанюк Ю. С. Антикризисный само-
учитель. Интернет / Ю. С. Ковтанюк. - К.;
СПб : МК-Пресс: КОРОНА-ВЕК, 2010. - 368с.*

У вас є персональний комп'ютер, і ви бажаєте скористатися усіма можливостями Інтернету, але не знаєте з чого почати? Тоді ця книга – для вас.

Тут ви знайдете відповіді на усі запитання, з якими зазвичай доводиться стикатися користувачу-початківцю: вибіртехнології для підключення до Інтернету; підключення в різних операційних системах сімейств Windows та Linux; особливості використання популярних браузерів: Internet Explorer 6/7/8, Mozilla Firefox 3.0, Opera 9 і Google Chrome; пошук в Інтернеті інформації за допомогою популярних пошукових систем на зразок Google та "Яндекс"; завантаження файлів за допомогою засобів браузерів та менеджерів зачки; створення поштової скриньки на популярних інформаційних ресурсах; реєстрація у мережах MSN та ICQ і багато іншого.

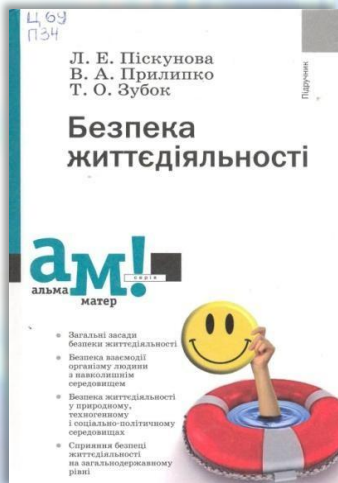


Катренко Л. А. Охорона праці в галузі комп'ютерингу : підручник / Л. А. Катренко, А. В. Катренко. - Львів : Магнолія 2006, 2012. - 544 с.

У підручнику викладені основні поняття охорони праці в галузі комп'ютерингу, особлива увага звернута на особливості охорони праці в сучасних інформаційних технологіях.

Висвітлено особливості праці з комп'ютерною технікою, наведені рекомендації зі зменшення її шкідливого впливу на користувачів та розробників. Розглянуті правові та організаційні питання охорони праці в Україні і розвинутих зарубіжних країнах, наведена інформація про законодавчу базу і обов'язки роботодавця та працівника, відповідальність увипадку порушення законодавства про охорону праці. Висвітлені небезпечні та шкідливі виробничі чинники в галузі комп'ютерингу, як електромагнітне та іонізуюче випромінювання, а також заходи захисту від шуму, нормування та розрахунок освітлення в робочих приміщеннях, основи радіаційної безпеки, електробезпеки та пожежної безпеки. Розглянуті питання інформаційної безпеки та безпечної роботи з ноутбуками. Наведені завдання для практичних занять, приклади розв'язання задач та подано перелік питань і завдань для самостійного розв'язання. Розрахований на бакалаврів та магістрів, що навчаються за напрямками комп'ютерингу, напрямками галузей знань "Інформатика та обчислювальна техніка", "Системні науки та кібернетика", "Системна інженерія". Ним можуть також скористатися й студенти інших спеціальностей.

Місце знаходження: читальний зал комп'ютерної літератури (ауд. 25 а)



Піскунова Л. Е. Безпека життєдіяльності : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Л. Е. Піскунова, В. А. Прилипко, Т. О. Зубок. - Київ : Академія, 2012. - 222 с.

У сучасному динамічному світі людина, реалізуючи свої інтереси і можливості, нерідко наражається на ризики, загрози та небезпеки природного, техногенного і соціального характеру. Немало їх продукує

і провокує вона сама. Тому вміння бачити всі аспекти середовища життєдіяльності, запобігати агресивному впливу зовнішніх факторів, деструктивним наслідкам своєї поведінки в екологічних системах і соціальних середовищах – важлива умова благополуччя і здоров'я соціуму. Ці питання становлять предметну і концептуальну основу пропонованого підручника. У ньому розкрито сутність і загальні засади безпеки життєдіяльності, джерела, фактори, особливості небезпек, ризиків, загроз організму і внутрішньому світу людини, способи протидії їм на індивідуальному і суспільному рівнях.

Адресований студентам вищих навчальних закладів. Прислужиться фахівцям-екологам, психологам, педагогам, усім, хто переймається питаннями безпеки життєдіяльності людини.



Місце знаходження: читальний зал навчальної технічної літератури (ауд.512)



Донцов Д. Как сохранить зрение при работе на компьютере / Д. Донцов. - СПб. : Питер, 2007. - 154 с.

Проблема ухудшения зрения у людей, работающих за компьютером, настолько глобальная, что в офтальмологии появился новый термин - "компьютерный зрительный синдром" (CVS). Данный синдром возникает из-за постоянного зрительного утомления.

Он может привести к возникновению близорукости, головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса. Можно ли избежать CVS? Конечно! Для этого нужно должным образом организовать рабочее место, настроить монитор и интерфейс операционной системы.

Следует правильно набирать тексты, правильно отдыхать, делать правильные упражнения для глаз и пользоваться правильными программами-тренажерами. Как делать все это, а также многое другое для сохранения зрения, расскажет данная книга. Прочитав ее, вы значительно снизите вероятность стать пациентом офтальмолога после нескольких лет работы за компьютером.

Інформаційні технології сьогодні органічно вписуються в будь-яку сферу людської діяльності.



тільки позитивні, але і негативні аспекти.

*«Найсильніший той, хто
має владу над собою».*

Сенека



Інтернет-залежність (або інтернет-адикція) — патологічна пристрасть людини до роботи або до проведення часу за комп'ютером.

Комп'ютерна залежність є однією з різновидів адаптивної поведінки та характеризує прагнення відійти від повсякденності шляхом трансформації особистого емоційно-психічного настрою.



Основні типи комп'ютерної залежності

- *Залежність від Інтернету (мережеголізм)*
- *Залежність від комп'ютерних ігор (кіберадикція)*



Як формується залежність?

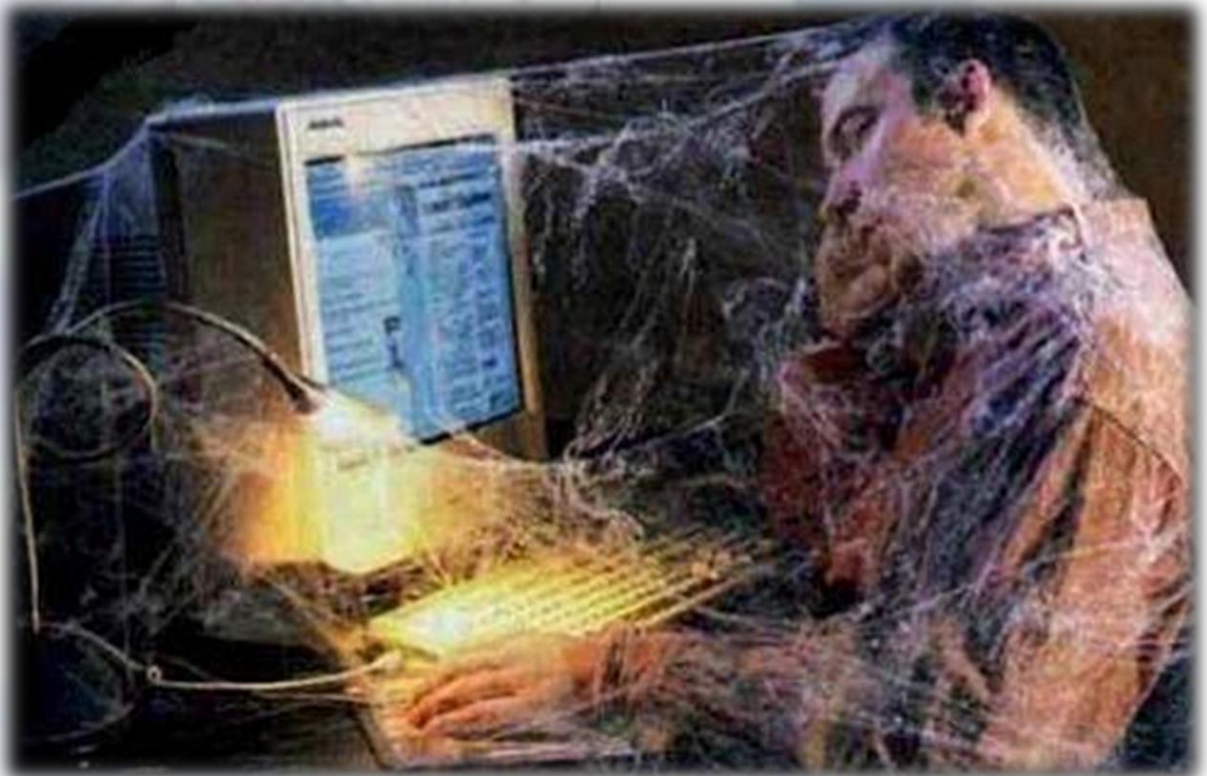
Мозок кожної людини забезпечений центром задоволення.

Якщо віртуальника відтягти від комп'ютера на 2 години чи більше, він, подібно алкоголику, страждаючому похміллям, відчуває абсинентний синдром.



Фізичні відхилення в хворого на комп'ютерну залежність

- ❖ *порушення зору,*
- ❖ *зниження імунітету,*
- ❖ *головні болі,*
- ❖ *підвищена втомлюваність,*
- ❖ *безсоння,*
- ❖ *біль у спині,*
- ❖ *тунельний синдром(біль у зап'ясті).*



Шляхи вирішення проблеми

Найбільш простий і доступний спосіб вирішення залежності — це придбання іншої залежності. Ведення здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, як правило, виводять людину із залежності.

Можливе використання технік аутотренінгу, таких як медитація, управління диханням, а також застосування блокуючих Інтернет-програм.





Нові розваги сучасної учнівської молоді // Безпека життєдіяльності. - 2012. - № 4. - С. 4-5.

НОВІ «РОЗВАГИ» СУЧАСНОЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Мода на **happy slapping**, або «побої для розваги», з'явилася на Заході 3–4 роки тому. Із запізненням на декілька років жорстока гра підкорила й українську молодь. Кінець 2006 – початок 2007 року був ознаменований спалахом справжньої епідемії підліткової жорстокості: витончене багатогодинне биття, згвалтування за суворо спланованим сценарієм; знущання з учителів.

Міліціонери і представники громадських організацій розповідають, що повідомлення про садизм у школі, зафіксовані на камери мобільних телефонів, за останні роки перетворилися на конвеєр. Десятки таких документальних короткометражок щодня викладаються на вітчизняні і іноземні сайти з можливістю проглядання відео.

Згідно з даними громадської організації «Батьків-клуб», яка досліджує проблеми дітей і підлітків, більше 75 % школярів у віці 10–16 років були, як мінімум, свідками сцен знущань їх однолітків один над одним. При цьому більше 40 % опитаних піддавалися насильству з боку ровесників. Насильство у школі перестало бути рідкістю, часто переходячи в ранг розваг, відзначає видання.

Зі скаргами на знущання однолітків лише в «Батьків-клуб» за останній рік звернулося більш за півсотні підлітків. А в деяких столичних школах знімати побиття і бійки на відео стало масовим захопленням.

Явище стало настільки масштабним, що деякі почали робити на цьому гроші. Число охочих купити диск з реальними бійками росте з кожним роком.

Жорстокість завжди була властива підліткам. Тепер, з появою нових технологій, вона набуває інших форм.

Практика показує, що молодь знімає бійки зовсім не випадково. Зазвичай ще до «подібного заходу» з учасників групи вибирається оператор з найбільш якісною технікою, який повинен у всіх подробицях зняти для історії «подвиг» товаришів. У такого відео декілька завдань. Наприклад, це може бути доказом «крутизни» для залучення супротивників або показ мук і страждань жертви для науки іншим.

Психологи стверджують, що росте нове покоління, для якого жорстокість не просто допустима, але є нормою життя. Адже наслідування побаченому на екрані – головна особливість

підліткової психіки. З цієї точки зору тиражування кривавого відео – злочин проти майбутнього країни. У Європі до цієї простої думки прийшли вже давно. Якщо в Італії влада заборонила школярам користуватися мобільними телефонами, у Франції пішли ще далі: наприкінці минулого тижня там був ухвалений закон про заборону зйомки реальних сцен насильства і розповсюдження їх в Інтернеті. Порушників чекає суворе покарання у вигляді позбавлення волі до п'яти років і штрафу у розмірі 75 тисяч євро.

Найчастіше через низьку якість запису оперативникам не вдається виявити нападаючих, а оператора, який знімав злочин на відео, і розповсюдженця, котрий виклав кадри в Інтернеті, до відповідальності притягнути зовсім ні за що. Під заборону підпадають тільки порнографія, а також пропаганда розпалювання міжетнічної і міжнаціональної ворожнечі.

Тролінг і кібербулінг – нові слова в нашому лексиконі. Вони є породженням Інтернету, а точніше, його зворотної, темної сторони.

Інноваційні комунікаційні технології багато змінили в нашому житті. З'явилася легка платформа для спілкування між людьми з різних кінців планети. Але негативний вплив інтернет-технологій включає такий момент, як відсутність соціальної взаємодії очі в очі, що перешкоджає навикам міжособистісного контакту. В результаті росте число інтернет-злочинів проти особи, яку іноді не відокремлюють від віртуального образу.

Кібербулінг (cyber-bullying) – це віртуальний терор, найчастіше підлітковий. Отримав свою назву від англійського слова *bull* – бик, із спорідненими значеннями: агресивно нападати, ятрити, задирати, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, трітати. У нашій мові найближчий аналог – це сленговий вираз «бикувати». Кібербулінг ще перекладають, як кіберзалежання.

Тролінг (trolling) – розміщення в Інтернеті (на форумах, у дискусійних групах, блогах та ін.) провокаційних повідомлень з метою викликати конфлікти між учасниками, взаємні образи і таке інше.

Якщо троллінг є локальною проблемою того або іншого дискусійного майданчика, то кібербулінг викликає серйозні побоювання психологів і експертів щодо особистої безпеки в Інтернеті. Прикладів в Інтернеті достатньо.



Ключові поняття:

здоров'я студентської молоді,
комп'ютерна залежність,
інтернет-технології, навчальний процес

*Соціально-економічна
та екологічна криза,
неефективна стратегія
охорони здоров'я у світі створила
нову глобальну проблему –
проблему здоров'я. Це питання
надзвичайно актуальне,
оскільки майбутнє кожної країни,
її політичний, економічний
та культурний рівні залежать
від того, наскільки
створені сприятливі умови
для повноцінного розвитку
та життєдіяльності
підростаючого покоління.*

*Марків О. Комп'ютероманія та її
вплив на здоров'я студентської молоді /
О. Марків // Вища освіта України. -
2010. - № 2. - С. 85-88.*

© О. Марків. 2010



науково-технологічний поступ суспільства виробив сучасні засоби для розвитку молоді, розширив кордони між культурними спільнотами, відкрив інтерактивний простір для обміну досвідом та набуття нових знань. Для студентської аудиторії такі новації надзвичайно важливі. Це свідчить, що умовами для інтелектуального збагачення та повноцінного існування ми забезпечені. Але чи не мають зазначені умови і зворотного впливу на підростаюче покоління?!

Проблема полягає у тому, що студентська молодь дуже часто нехтує правилами безпечної взаємодії з комп'ютерами та проводить велику кількість часу біля монітора, виконуючи ту чи іншу роботу, у тому числі в мережі інтернет; що комп'ютерні програми, віртуальна реальність, кишенькові електронні засоби та т.п. настільки захоплюють підлітків, що виникає залежність. Вчені останніми роками почали прирівнювати її до наркозалежності. На думку експертів, найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтво. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйо-



Савченко К. Підліткова залежність від комп'ютерних ігор / К. Савченко // Безпека життєдіяльності. - 2013. - № 3. - С.3-4.

ПІДЛІТКОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

Наркоманія, цигарки, алкоголізм, комп'ютерні ігри – думаєте, не логічний список? Даремно, адже ігри також викликають залежність, а особливо у дітей і підлітків. У той час, коли їх організм знаходиться на стадії розвитку, ігри впливають на їх настрій. Вони стають більш агресивними і роздратованими. До того ж дослідження науковців показали, що діти, які часто грають у комп'ютерні ігри мають менше друзів, ніж ті, хто не робить цього. І взагалі вони є менш комунікабельними. Адже вони менше грають і розмовляють з друзями і рідними.

Запізнення на роботу, зустріч, ночі біля комп'ютера і постійне бажання пограти. Знайома? Тоді ця інформація для вас. І думаєте, що це не спланована акція виробників, а просто привабливість гри? Повірте, усе набагато складніше.

Психологи виявили симптоми залежності від ігор:

- небажання завершити гру, коли це необхідно;
- роздратованість при вимушеному завершенні гри;
- неможливість зупинити гру по закінченню визначеного на відпочинок часу;
- забування про домашні обов'язки, роботу, навчання;

- зневага до особистого здоров'я і гігієни задля тривалішого проведення часу за грою;

- готовність вживати швидко їжу задля тривалішого проведення часу біля комп'ютера;

- відчуття емоційного підняття під час гри.

У наш час занадто часто можна почути, що учні стали гірше навчатися, дорослі погано працювати, а все через безсонні ночі безкінечних гонок за перемогою. Це своєрідний законний наркотик, що й підтверджують лікарі, але вилікуватись людина може лише сама...

Виробники ігор розраховують саме на результат. Вони розробляють ігри так, щоб людина якомога більше часу проводила біля монітора, не зважаючи на те, приносить це задоволення, чи ні.

Крім того, якщо людина постійно буде заробляти бали, не докладаючи багато зусиль, вона втратить цікавість, тому виробники постаралися на славу. Вони розробили систему видачі балів. З кожним новим рівнем все складніше дійти до кінця й отримати винагороду. А при зупиненні є вірогідність втратити все, що зібрав протягом гри. У результаті людина годинами йде до винагороди, а вигравши рівень, одразу переходить до наступного, адже відчуває свою силу. Але невже це задоволення чи цікаве заняття? Це більше схоже на залежність, коли хочеться все більше і більше.

Повний текст статті можна знайти у чит. залі періодику (ауд. 248 а)



Усик С. Комп'ютерна залежність : [ознаки та профілактика комп'ютерної залежності дитини] / С. Усик, Г. Мажар // Безпека життєдіяльності. - 2013. - № 12. - С.10-11.

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Близько 70 % сучасних школярів, відповідаючи на запитання про свої інтереси і захоплення, згадують комп'ютер. Та разом з комп'ютеризацією з'явилися негативні наслідки, які впливають на соціально-психологічне здоров'я дітей і підлітків. Найпоширенішим з них є явище комп'ютерної залежності.

Термін «**комп'ютерна залежність**» з'явився в 1990 році. Психологи класифікують цю шкідливу звичку, як різновид емоційної залежності, спричиненої технічними засобами. Суть комп'ютерної залежності в тому, що комп'ютер починає керувати людиною. З часом для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а процес, у якому втрачається контроль над часом.



Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування

комп'ютером. У результаті в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, фізіологічні порушення (зниження гостроти зору, підвищена втомлюваність, порушення постави тощо), звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності.

Перші ознаки комп'ютерної залежності дитини:

- пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру вдома або відвідування комп'ютерного клубу;
- просиджування біля комп'ютера у нічний час;
- приймання їжі під час комп'ютерної гри;
- асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор;
- відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор;
- віддавання переваги комп'ютерним іграм, а не спілкуванню;
- загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень;
- дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер не працює;
- конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

№12 / грудень / 2013



Егорченко С. П. Характеристика внутри - семейных взаимоотношений пациентов с интернет-зависимостью / С. П. Егорченко // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - № 7 (184). - С. 69-76.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПАЦИЕНТОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Егорченко С. П.,

кандидат психологических наук, клинический психолог МЦ «Ваше здоровье», докторант кафедры психологии ОНУ им. И. И. Мечникова

Аннотация. В данной статье произведен обзор литературных и научных источников, посвященных вопросам формирования интернет-зависимости, проблемам и особенностям внутрисемейных отношений в родительской семье пациента с интернет-зависимостью. Даны основные определения, характеристики и социальные симптомы. Показано влияние каузальной атрибуции, социальных установок, удовлетворенности браком и внутрисемейных отношений на формирование интернет-зависимости.

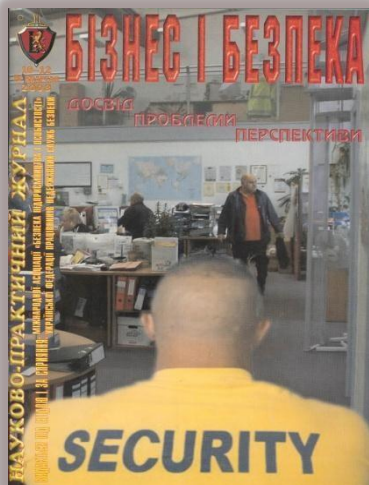
Ключевые слова: интернет-зависимость, внутрисемейные межличностные отношения, семейное окружение, удовлетворенность браком.

Анотація. У даній статті проведено огляд літературних і наукових джерел, присвячених питанням формування інтернет-залежності, проблемам та особливостям внутрісімейних відносин у батьківській

родині пацієнта з інтернет-залежністю. Дано основні визначення, характеристики та соціальні симптоми. Показано можливий вплив каузальної атрибуції, соціальних установок, задоволеності шлюбом і внутрісімейних відносин на формування інтернет-залежності.

Ключові слова: інтернет-залежність, внутрісімейні міжособистісні відносини, сімейне оточення, задоволеність шлюбом.

Resume. In the present article the review of the literary and scientific sources devoted to questions of formation the internet-dependence, problems and features of the interfamily relations in a parental family of the patient with the internet-dependence is made. The main definitions, characteristics and social symptoms are given. Influence of causal attribution, social installations, satisfaction with marriage and the interfamily relations on formation the internet-dependences are shown.



Аймедов К. Лудомания - болезнь XXI века : [игровая зависимость / Интервью с К. Аймедовым] / К. Аймедов // Бізнес і безпека. - 2008. - № 10-12. - С. 32-33.

ЛУДОМАНИЯ - БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

Лудомания (от латинского "лудус" - "игра") - это игровая зависимость. Для одних игорный бизнес - возможность заработать, для других - возможность изобретать, для третьих - времяпровождение. Страдают, как правило, именно третьи. Об этом рассказ гостя - кандидата медицинских наук, доцента кафедры психиатрии Одесского государственного медицинского университета Константина Аймедова.

- Очень многие сегодня приравнивают лудоманию к наркотической и алкогольной зависимости. Можно ли проводить такое сравнение?

- В принципе так и есть. Исследования механизма формирования различных видов зависимости проводятся во всех странах мира, особенно в тех, которые принято считать более развитыми - страны Европы, США. Зависимости делятся на две большие группы; это зависимость химическая и нехимическая, фармакологическая и нефармакологическая. Ученые всё больше и больше склоняются к мысли о единстве биологических механизмов формирования зависимостей, хотя в случае алкоголя или наркотика присутствует вещество с конкретной химической формулой, а здесь - поведенческий акт. И вроде нет никаких химических веществ, которые в организм поступают, но, как показывают исследования, очень схожи механизмы формирования зависимости и той группы, и другой.

- Легко ли лудомания поддается лечению?

- Увы, нет, - иногда более сложно. Человека можно лишить возможности что-либо потреблять, но очень сложно ограничить его участие в азартных играх. Получается, что надо его где-то запереть и не выпускать, потому что выйдя на улицу и пройдя сто метров в сторону своего дома он все равно увидит зал, где можно поиграть. Лечение лудомания поддается, мы лечим. Это для нас пока новая проблема, раньше мы мало с ней сталкивались, опыт маленький. В психиатрии нет термина "вылечить", "излечиться", - есть термин "ремиссия". Мы говорим: "ремиссия устойчивая", "ремиссия длительная". Чем более длительна устойчивая ремиссия, тем более этот термин приближается к термину "выздороветь". Пока таких длительных устойчивых ремиссий не много. Мы применяем терапевтические методы, реабилитационные методы. Что-то мы уже внедряем, что-то пробуем. Пока процент не очень велик.

- Связано: ли это с тем фактом, что игровая зависимость настолько сильна в человеке, или все-таки с какими то внешними факторами?

- Наверное, здесь комплекс и внешних, и внутренних факторов, факторов социальных. Алкоголь, наркотики - мы уже знаем, были эпидемии в 90-х годах. У нас сейчас за короткий период времени сформировалось множество игровых залов, казино и т.д. А люди к этому были не готовы... Термин "лудомания" появился у нас всего пару лет назад, и люди не знают, к чему это может привести. Мало кто верит, что это действительно болезнь. Говорят, что это просто неответственный человек, он так проводит время. В общественном сознании еще не сформировалось понятие, что это болезнь; наверное, в этом главный корень проблемы. И у нас нет культуры пользования этим. Мы уже знаем, что можно употреблять алкоголь в ограниченном количестве и привязываем его употребление к каким-то праздникам, событиям: выпил немного, потом перерыв. Наркотики - мы знаем, что это плохо, что они губят наш организм, разрушают мозг, духовную сферу уничтожают и т.д. А с азартными играми - вроде бы ничего плохого в них нет: ну,



Коваль В. Мобільний друг і помічник та його вплив на організм людини / В. Коваль // Безпека життєдіяльності. - 2012. - № 5. - С. 5-6.

МОБІЛЬНИЙ ДРУГ І ПОМІЧНИК ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

За останні роки телефон з іграшки і мірила багатства перетворився на звичайний робочий інструмент, яким він і має бути. Мобільними телефонами користуються практично всі, і їхні дзвінки можна почути сьогодні де завгодно. Протягом 5-ти хвилин у центрі міста ви зможете нарахувати більше десятка мобільників поруч із вами. У першу чергу, така доступність пов'язана з постійним зниженням вартості самих телефонів і, звичайно ж, значним зниженням вартості хвилини розмови в операторів мобільного зв'язку. Армія користувачів мобільних телефонів поповнюється новобранцями, а ті, хто має телефон досить давно, сьогодні можуть дозволити собі говорити у кілька разів більше, але за ті самі гроші, ніж усього декілька років тому. Звідси і випливає головне питання даної статті: а чи на стільки безпечний мобільний телефон, як ми думаємо?



Насамперед хочеться навести результати опитування, проведеного на сайті <http://softart.ru/phone> про безпеку мобільних телефонів.

Питання звучало так: ви вважаєте, що користування мобільним телефоном шкодить здоров'ю?

Так – 40 % (60 осіб).

Ні – 32 % (49 осіб).

Шкодить, але я користуюся телефоном не так часто – 28 % (42 особи).

Усього проголосувало 151 чоловік.

Як бачимо з даного опитування, думки розподілилися приблизно порівну. Але враховуючи, що третій варіант відповіді все одно має на увазі негативний вплив мобільного телефону на організм людини, то можна сміливо стверджувати: більшість опитаних (68 %) вважають мобільні телефони шкідливими. Тому давайте разом спробуємо розібратися в питанні, чи є підстави у більшості вважати телефони шкідливими і все одно їх використовувати?! Перш за все, треба зазначити, що вся інформація, доступ-

на сьогодні звичайній людині, дуже суперечлива. Але деякі висновки з неї все-таки можна зробити:

1. Мобільний телефон впливає на здоров'я людини.

2. Мобільний телефон став невід'ємним атрибутом повсякденного життя людини, зручно влаштувавшись у нашій кишені або сумочці. Він приносить нам безліч можливостей, яких ми не мали ще якихось десять років тому.

Правда, не всі знають, що мобільний друг і помічник може завдати помітної шкоди нашому здоров'ю. Аспекти впливу мобільного телефону поділяють на психологічні та фізіологічні прояви. Найбільш поширеним є вплив на психіку людини, його і розглянемо насамперед.

Мобільник викликає залежність – такий висновок роблять психологи, досліджуючи стан власників мобільних телефонів.

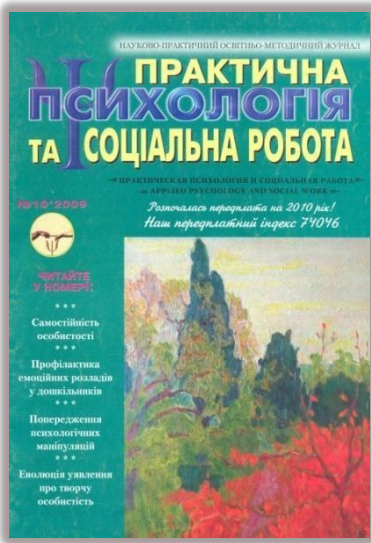
Психологічна залежність від мобільника може проявлятися у наступних видах.

По-перше, це занепокоєння з приводу відсутності телефону. Австралійський психолог Діана Джеймс висловлює думку про те, що залежність власника від свого мобільного сильніша, ніж від тютюну. Якщо у нас із собою немає заповітної трубки, виникає відчуття самотності і депресивний стан, людина відчуває сильне занепокоєння, в деяких випадках здатне перерости в паніку. При цьому фіксуються гіпертонічні явища – скачки артеріального тиску. Психологи розповідають, що жінки все частіше турбуються про те, що навіть під час інтимної близькості їх чоловік відмовляється вимкнути мобільний телефон. Він боїться, залишившись без мобільного зв'язку, втратити «контроль над ситуацією». Ваша близька людина залишила телефон дома – і ось уже є привід для занепокоєння: де він, що з ним, чому затримується?

По-друге, це SMS-манія. Людина пише і відсилає десятки SMS в день, і не може зупинитися, навіть якщо їй простіше зателефонувати. У результаті недавнього дослідження італійський інститут здоров'я отримав такі дані: 95 % юнаків і 98 % дівчат в Італії мають мобільний телефон, при цьому 25 % опитаних отримують і відправляють приблизно 15 SMS на день. Є серед них і рекордсмени, що піддають ризику власне здоров'я. Так, чотирнадцятирічна італійська дівчина потрапила до лікарні із запаленням сухожилля, тому що кожного дня відправляла своїм друзям більше сотні есесмесок.

Наступний тип залежності – це інформаційна манія. Власник телефону постійно чекає

Повний текст статті можна знайти у чит. залі періодики (ауд. 248 а)



Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - № 10. - С. 52-55. - Бібліогр.: 6 назв.

СИМПТОМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

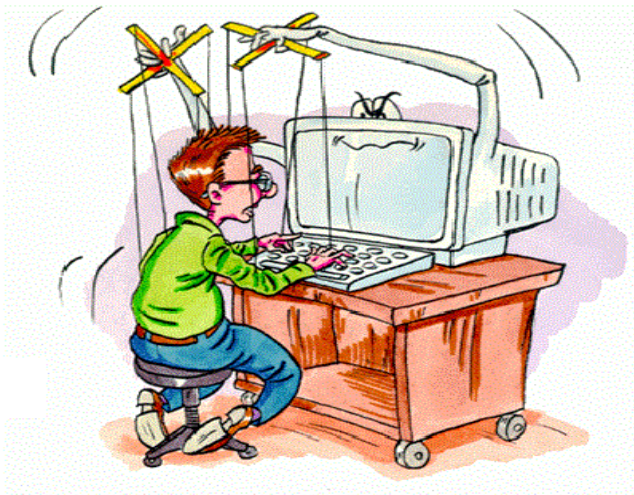
Чайка Г. В.,

Інститут психології АПН України, м. Київ

На відміну від попередніх епох, сучасна постіндустріальна характеризується стрімким поширенням масової культури розваг, зростанням індустрії дозвілля. Спостерігається зсув ціннісних орієнтацій із сфери праці до сфери масового споживання, дозвілля й розваг. З погляду особистості у межах ринкової цивілізації розваги надають максимальну ступіть свободи. Ця свобода розуміється як право на індивідуальний вибір занять, можливість поводитись розкуто і невимушено, не підкоряючись правилам раціональної мотивації. Свобода розваг — ніби виключення з правил, що підтверджує обов'язковість

обмеженні свободи в інших сферах, таких як праця, політика, сімейні стосунки тощо [1].

З іншого боку в повсякденне життя стрімко входять комп'ютери, зростає кількість людей, які вміють працювати із комп'ютерними програмами. В тому числі — грати в комп'ютерні ігри, спілкуватися в мережі Інтернет. Ігри для практично всіх користувачів знаходяться у числі перших програмних продуктів, якими вони навчилися оперувати, а досить часто вони є лише одними такими. Навчання у грі відбувається швидко, процес захоплює. Це добра психологічна розрядка, засіб для зняття на-



Повний текст статті можна знайти у чит. залі періодики (ауд. 248 а)



Ніконова О. Ю. Програма соціально-психологічного тренінгу зі зниження співзалежності / О. Ю. Ніконова // Практична психологія та соціальна робота. - 2013. - № 1. - С. 57-61. - Початок. Продовження у № 2 за 2013 р.

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЗІ ЗНИЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Ніконова О. Ю.,

старший викладач кафедри психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Тренер може ставити уточнювальні запитання. Якщо учасник розповідає про якісь постійні почуття чи відчуття, то їх також можна персоналізувати за допомогою інших учасників заняття. Серед таких відчуттів може бути «Висока стіна» між розповідачем і заложним. Відчай, який керує рішеннями, Розум, який намагається впоратися з почуттями, тощо.

Після заняття обговорюються результати для самого оповідача, відчуття акторів, враження глядачів.

За достатньої відкритості учасників цей сеанс психодрами може викликати катарсичні переживання як протагоніста, так і акторів. Це можливе тоді, коли актори грають не тільки реальних людей, але й почуття. Можливість протагоніста поговорити з почуттями є, за нашим досвідом, найціннішим його переживанням. Для акторів відігравання ролей внутрішніх станів є також проєкцією, бо вибір ролей добровільний, максимізація одного з почуттів також може викликати катарсичні переживання в учасника.

3. Гендерна ідентичність та гендерні ролі (4 заняття).

3.1. Прояви гендерних характеристик у житті, усвідомлення їх значущості.

Мета: з'ясувати позитивні та негативні сторони типових гендерних якостей.

Завдання:

- усвідомити та виокремити гендерні якості;
- відреагування своєї мужності/жіночості;
- формування уявлень про значущість гендерних якостей у житті.

Хід заняття. На початку заняття обговорюються результати попередніх занять з позицій мужності/жіночості. Основна тема «Якщо я була (був) ідеальною жінкою (чоловіком), то...». Після обговорення заняття присвячується грі «Магазин властивостей» (додаток Б). Психологічний механізм цієї вправи ґрунтується на зворотному зв'язку, який вимірюється умовними ігровими грошима. Кожна якість має свою ціну, є цінні й непотрібні, приховані якості і такі якості, що приваблюють або яких намагаються позбутися. Під час гри учасники пізнають ціну того, якими вони хочуть бути. Зазначимо, що ця гра має яскравий гендерний аспект, тому купівля-продаж якостей — це насамперед конструювання вираженого образу чоловіка та жінки,

3.2. Критичний розгляд проявів фемінінності та маскулінності у житті.

Мета: виявити портрети «справжньої жінки» та «справжнього чоловіка».

Завдання:

- зіставити ідеальний та реальний образи чоловіка та жінки;
- означити позитивні та негативні якості обох гендерних ролей;
- гендерна самопрезентація учасників.

Хід заняття. Потрібно обговорити результати попереднього заняття і зробити висновки щодо якостей, котрі найбільш цінюються у житті. Учасникам пропонується критично розглянути образи «справжньої жінки» та «справжнього чоловіка». Для цього проводиться рольова гра «Суд» (додаток Б). Мета цієї гри — критичне переосмислення ідеальних образів чоловіка та жінки. Під час гри є ризик того, що у сторін закінчатись аргументи. Ведучий має передбачити це і, як «секретар суду», попередити учасників, що час засідання закінчується. З урахуванням результатів попереднього заняття, деякі учасники можуть відчувати сильні суперечності, бо раніше ідеальний образ конструювався, а тепер — критикується. Можуть виникнути сумніви в доцільності цієї процедури, які, за нашим досвідом, пов'язані з недоторканістю цих образів в уявленні учасників. Щоб запобігти цьому, треба звернутися до самого процесу суду, акцентувати увагу на позиціях обвинувачувача та захисника. Якщо ці ролі взагалі функціонують, то образи справжнього чоловіка й жінки не є такими вже й недоторканими. З іншого боку, потрібно також відстежувати й деструктивне ставлення до цих ролей, яке може бути виражене як сумніви в необхідності цих ролей взагалі.

3.3. Усвідомлення власної гендерної ідентичності в контексті життя із залежним.

Мета: навчитися протистояти гендерним маніпуляціям у стосунках із залежним.

Завдання:

- розпізнавання провокативних ситуацій у спілкуванні із залежним;
- усвідомлення факторів, що порушують гендерну ідентичність;



Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання у студентів / С. В. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота. - 2013. - № 1. - С. 28-39.

КОРЕКЦІЙНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ СПРИЯННЯ ЗНИЖЕННЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ДЛЯ САМОПІЗНАННЯ У СТУДЕНТІВ

Федоренко С. В.,

аспірантка НПУ ім. М.П. Драгоманова

Дослідженню проблеми негативних наслідків комп'ютеризації, пов'язаних з Інтернет-залежністю, інформаційними перевантаженнями, формуванням деструктивного образу світу присвячені роботи Н.М. Бугайової [5], М. Гріфітс [32], Н.В. Чудової [27], К. Янг [30].

Вивчення проблеми комп'ютерної залежності і, зокрема, проведення нашого дослідження емоційно-мотиваційних чинників виникнення комп'ютерної залежності серед студентської молоді переконують в актуальності корекційно-профілактичної роботи з юнаками для попередження та подолання комп'ютерної залежності. Це й зумовило розробку програми групової психологічної роботи, яка пропонується увазі.

Прикладні аспекти групової психологічної роботи знайшли своє відображення у працях К. Левіна [16], Я. Морено [20], І. Ялом [29]. В якості побудови методологічної основи процесу роботи зі студентською молоддю, яка схильна до комп'ютерної залежності, орієнтувалися також на проектувально-технологічний підхід. Проектування потребує створення: а) проекту об'єкта, тобто ідеальної форми того психічного феномену, що повинний бути досягнутий; б) проекту керування процесом засвоєння; в) проекту діяльності, яка забезпечує засвоєння ідеальної форми [12]. В нашому випадку, це модель емоційно-мотиваційних цінностей у студентів, модель нормативної ціннісної

структури особистості і система відповідних формувальних впливів, у межах яких відбуватиметься процес засвоєння. Звідси і походить назва: проектувально-технологічний підхід формування ціннісної структури особистості.

Корекційна тренінгова програма зниження комп'ютерної залежності створена на основі теоретичних положень, які мають гуманістичну спрямованість у формуванні особистості. Так, нами були використані ідеї гуманістичної психології К. Роджерса [22] (формування адекватності самосприймання), А. Маслоу [18] (самоактуалізація особистості), біхевіористичні ідеї про заохочувальні методи у вихованні (А. Лазарус [33], А. Бандура [3]), ідеї екзистенціальної психології про віднаходження людиною сенсу життя (В. Франкл [26]).

Також ми скористалися основними положеннями когнітивної терапії А. Бека [4], метою якої є виправлення і заміна правильними неадекватних думок, власного настрою, своїх відчуттів. Когнітивний метод, або раціональна терапія, є основним методом при виборі технологій для вирішення цієї проблеми. Застосування методу когнітивної корекції надає можливість нормалізувати порушені когнітивні процеси, якими визначені психічні стани (фобії, тривога, відчуття самотності, фрустрації). В основі цих порушень лежать неадекватні думки, переконання та образи, які треба змінити, переосмислити.



Культура роботи за комп'ютером та здоров'я людини // Безпека життєдіяльності. - 2012. - № 4. - С. 3.

КУЛЬТУРА РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сьогодні ми живемо в інформаційному суспільстві і не уявляємо наше життя без комп'ютера. Він майже замінив нам кіно, театр, живе спілкування з друзями, природою, заняття спортом і багато інших прекрасних речей. Звичайно, є від цього і користь, але від тривалого сидіння за комп'ютером не тільки погіршується зір, болить голова, підвищується тиск, але і псується постава.

Працюючи за комп'ютером, ми в основному сидимо в одному положенні протягом тривалого часу. Тривале знаходження в одній і тій же позі призводить до постійного навантаження на одні групи м'язів і до постійної відсутності навантаження на інші групи м'язів. Якщо постійне навантаження на м'язи у випадку роботи з комп'ютером призводить до болю в руках (кисть, зап'ясток), то відсутність навантаження більш згубно впливає на весь організм.

Відсутність навантаження на м'язи спини приводить до їх деградації, а оскільки обмін речовин у хребті відбувається за їх допомогою, відповідно, він теж порушується, в результаті відбувається деградація (руйнація) міжхребцевих дисків — остеохондроз.

Таким чином, усі ці негативні фактори можуть викликати появу грижі міжхребцевого диска, а вона, у свою чергу, викликати болі в голові, кінцівках і внутрішніх органах, залежно від її локалізації. Сколіоз, радикуліт, остеохондроз, грижа — лише мала частина захворювань, основним симптомом яких є біль у спині. З'являються головні болі, ніс попереку, ломить шию. Чим довше ми сидимо в розслабленому стані, тим більше навантаження лягає на міжхребцеві диски.

Більшість лікарів мануальних терапевтів настійно рекомендують досягати оптимального положення тіла людини при роботі за комп'ютером, а саме: спина і шия пряма, ноги стоять на підлозі при прямому куті згину в колінах, кут згину в ліктях теж прямий (90°).

Цього можна домогтися, розмістивши монитор прямо перед собою, при цьому верхня його точка має пе-



ребувати прямо перед очима або вище. Стілець повинен мати спинку і підлокітники, а також таку висоту, при якій ноги можуть міцно стояти на підлозі.

Необхідно привчати себе до культури роботи за комп'ютером: простіше попередити ускладнення зі здоров'ям, ніж його лікувати. Це не тільки правильна поза за комп'ютером, а й ведення здорового способу життя: здійснювати довгі піші прогулянки, ходити на роботу і з роботи пішки, за можливості, регулярно плавати. Якщо непокоїть біль між лопатками — ляжте на живіт, підкладіть долоні під підборіддя, начебто дивитися телевизор, лікті перпендикулярно поверхні, прогнітьте в грудному відділі — до клацання. Або просто полежте в такому положенні 2–3 хвилини, тобто необхідно регулярно розвантажувати перевантажену спину.

По можливості, слід використовувати спецкрісла і подушечки під спину. Це все може допомогти вам зберегти правильне положення при сидінні і полегшити больовий синдром.

Малорухливий спосіб життя, низьке фізичне навантаження, неправильне харчування і стреси тільки сприяють виникненню болю у хребті, а також його прогресуванню. І, як висновок, правильне харчування людини відіграє велику роль як для всього організму людини, так і для хребта. З основних поживних елементів для хребта особливо важливі білки і жири. Джерелами тваринного білка є яйця, молоко, риба. Якісний рослинний білок міститься в таких продуктах, як насіння, квасоля, горіхи, кукурудза, гречка.

Сучасна людина їсть багато жирів, але, на жаль, ці жири неякісні: вони погіршують стан хребта і організму в цілому. Якісні жирні кислоти можна

отримати з таких продуктів, як волоські горіхи (масло волоського горіха), олія з насіння льону, конопляної олії, жирної морської риби. З мінеральних речовин для хребта передусім необхідні: кальцій, фосфор, магній і марганець. Джерелом кальцію для організму є: твердий сир, печінка, горіхи, сир, свіжі яйця, капуста. Фосфор міститься у вівсянках, горосі, натуральних сирах та риби. Досить магнію міститься в насінні соняшнику, сирому шпинаті, огірках. Марганець в організм надходить разом з морськими водоростями, бананами, цибулею, картоплею, нирками тварин.

Для профілактики захворювань спини слід якомога зручніше організувати місце за комп'ютером, як можна частіше міняти позу або вставати з-за комп'ютера і, звичайно ж, за можливості робити гімнастику, займатися спортом і всіляко розвивати м'язи спини. Постарайтеся сидіти не більше 15 хвилин, після чого робити невелику розминку і потягування, пройтися по кімнаті і знову сісти.



І найголовніше, це обов'язково — потрібно пити воду.

Але ми так влаштовані, що не звертаємо уваги на елементарні речі. Не дбаємо про своє здоров'я, залишаємо все на потім. А коли прихопить так, що терпіти біль уже неможливо, звертаємося за допомогою до лікарів.

Тож будьте уважними до свого здоров'я, дотримуйтеся прочитаних рекомендацій, і життя в сучасному інформаційному суспільстві буде для вас комфортним та безпечним.

В. Ю. Кірпи́чников,
завідувач кабінету інформаційних
технологій навчання НМЦ ЦЗ
та БЖД Рівненської області



Як зберегти зір, працюючи за комп'ютером // Безпека життєдіяльності. - 2010. - № 1. - С. 36-40.

ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗІР, ПРАЦЮЮЧИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

Бережи, як зіницю ока – каже народна мудрість, – надаючи належне цьому важливому органу, за допомогою якого ми сприймаємо світ у всьому різноманітті барв.

Та маючи гарний зір, люди часто не цінують його. Ми дозволимо собі читати лежачи, при поганому або напівночі, при занадто яскравому освітленні, читати в авто, по кілька годин підрид дивитися телевізор або працювати за комп'ютером... Ми ніби випробовуємо свій організм на міцність, і коли він не витримує – в розмачі розводимо руками.

Для працюючих за комп'ютером очі – це одне з найбільш уразливих місць. Як показали багаточисельні дослідження, що проводились в Інституті прикладної інформатики під керівництвом кандидата психологічних наук В. М. Бондаровської, у дорослих користувачів ЕОМ та у користувачів-дітей майже повсюди спостерігаються «хвороби зорової втоми, що часто підсилюються нерівномірністю робочих місць, недостатньою або неправильною освітленістю, низькою якістю зображення, нерівномірністю програмних засобів».

Роботою наших очей керують певні м'язи. Ці м'язи виконують як функції акомодатції і конвергенції – завдяки чому ми можемо правильно фокусувати символи і предмети на різних відстанях, так і функцію адаптації – завдяки чому змінюється чутливість сітківки ока відповідно до різних умов освітленості. Якщо ми працюємо в неправильно освітленому приміщенні, на неправильно освітленому робочому місці – ці м'язи перевантажуються і ми відчуваємо зорову втому.

Зорова втома дає про себе знати, коли, наприклад, без перерви, кілька годин підрид читати книгу, і значно швидше – за 30-40 хв – при роботі за комп'ютером. Це пов'язано з тим, що втомиюваність відчувається значно швидше, якщо предмети з якими ми працюємо мають підвищену яскравість (екран монітора), коли предмети, з якими ми працюємо, одночасно мають різні рівні яскравості освітлення чи знаходяться від нас на різних відстанях (наприклад, різні відстані від очей до монітора, документа та клавіатури).

Ось лише деякі ознаки «перевантаження комп'ютером» (симптоми):

- сухість, «періодичні» очі, печіння в очах, відчуття «ніску» від конями;
- сповільнене перефокусування з ближніх об'єктів на дальні;
- підвищена чутливість до світла;
- сповільнена реакція на подразнення;
- головний біль, біль всіх відділів хребта; нудота;
- безпричинна знервованість, нерідко депресія, як наслідок – поганий сон;
- стомлюваність, не очей, так і загальна втома в процесі роботи.

Помічено, що протягом робочого тижня всі ці симптоми нарастають, за ніч не проходять і до кінця тижня різко відливають на виконання професійних і навчальних завдань.

Наявність цих симптомів ще не варто вважати хворобою, але якщо вчасно не вжити заходів, то недотримання правил гігієни зору може і, як правило, приведе до негативних наслідків.

Отже, потрібно дотримуватись обов'язкових правил для уникнення в майбутньому можливих проблем з нашим (без перебільшення) дорогочинним зором:

- Вибрати хороший сучасний монітор (від автора: якщо значайно така можливість є);
- Дотримуватись безпечної відстані від монітора 50-70 см, з розміщенням його під прямим кутом по відношенню до ока.

Вимоги до освітлення для візуального сприймання операторами інформації з двох різних носіїв (з екрана ВДТ та паперового носія) різні.

Надто низький рівень освітленості погіршує сприймання інформації при читанні документів, а надто високий призводить до зменшення контрасту зображення знаків на екрані.

Тому відновлення яскравості екрана ВДТ до яскравості оточуючих його поверхонь не повинно перешкодити у робочій зоні ЗЗ.

– Штучне освітлення у приміщеннях з ВДТ треба здійснювати у вигляді комбінованої системи освітлення з використанням люмінесцентних джерел світла у світільниках загального освітлення, які слід розташовувати над

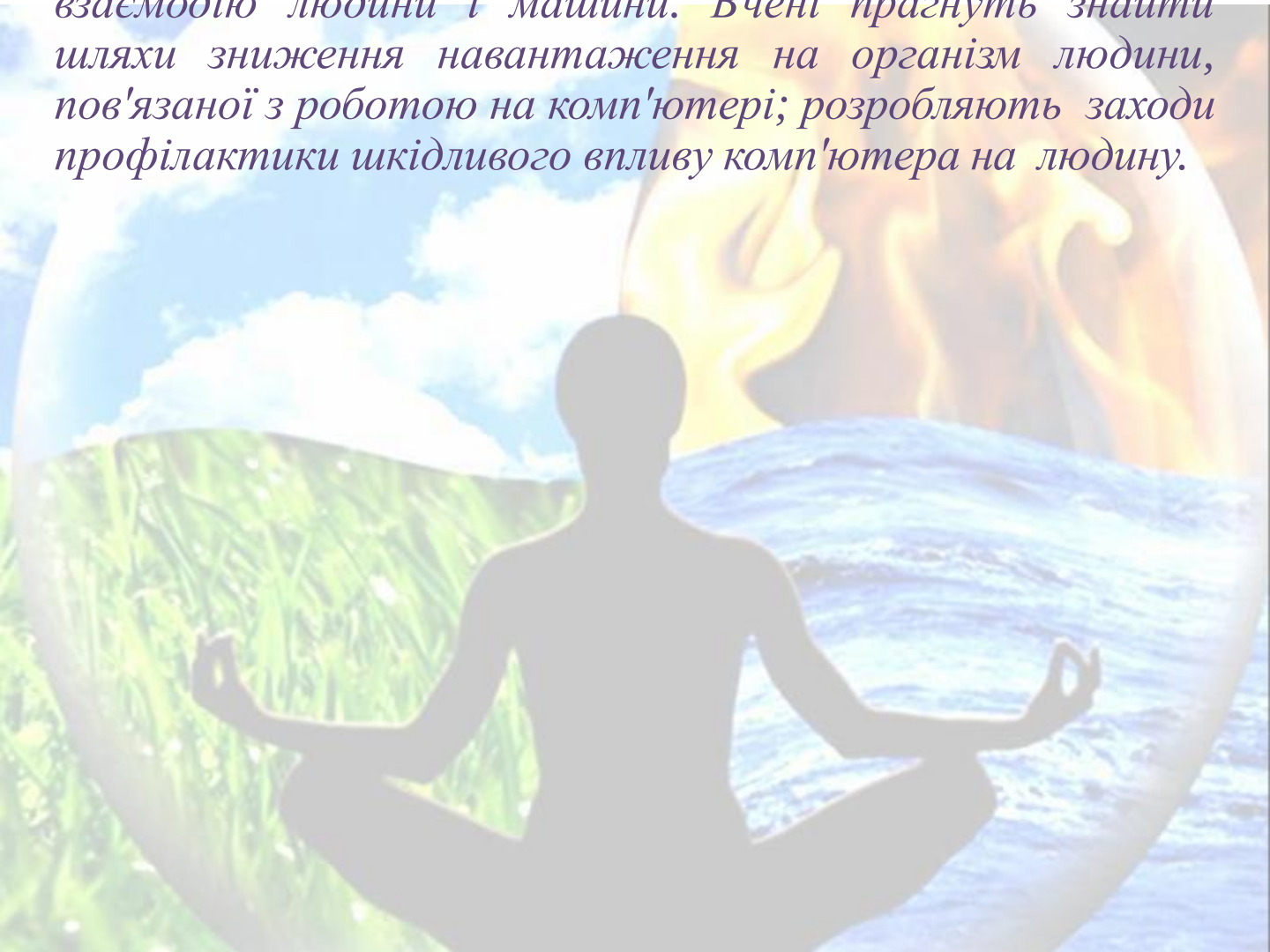
Позитивний вплив Інтернету

Американські дослідники виявили, що користування Інтернетом покращує діяльність мозку у людей середнього та похилого віку. Згідно з результатами дослідження, відвідування Інтернету викликає активацію областей мозку, контролюючих пам'ять, мову, читання і зір. Крім того, при пошуку в Інтернеті активуються мозкові центри, відповідальні за складні міркування і прийняття рішень, завдяки необхідності вирішувати, яке з запропонованих посилань вибрати для отримання необхідних даних (при читанні книг подібної активації відповідних областей мозку не відбувається).



В мережі людина відчуває себе спокійніше, тут не треба думати про зовнішність і проблеми. Тут не мають значення комунікативні та інші вміння. Це місце, де можна сказати все, що заманеться, не турбуючись про відповідальність. Це місце, де можна відпочити і втекти від реального життя, висловити все, і залишитися невпізнаним.

Комп'ютер стає добрим, розумним, невтомним помічником, якщо людина продумує всі моменти спілкування з ним, дотримується правил техніки безпеки, не порушує санітарні норми, складені фахівцями. Досліджує ці проблеми ергономіка (від грец. «ЕРГОН» - «робота» і «номос» - закон) - наука про взаємодію людини і машини. Вчені прагнуть знайти шляхи зниження навантаження на організм людини, пов'язаної з роботою на комп'ютері; розробляють заходи профілактики шкідливого впливу комп'ютера на людину.



Правила безпеки при роботі в мережі Інтернет.

Не залишайте в Інтернеті інформацію про кредитні картки. Не довіряйте незнайомцям. В Інтернеті кожна людина може прикинутися не тим, хто він є насправді. Не розголошуйте особисту інформацію (ім'я, адресу, номер телефону, адресу електронної пошти, номер школи, ПІБ батьків. Використовуйте важко визначні екранні імена.



“Найкращий в світі кінозал – це мозок, і ти розумієш це, коли читаєш гарну книгу. “

Рідлі Скотт



Інтернет — хороший засіб масової інформації. Сучасній молоді вже важко уявити своє життя без всесвітньої павутини. Інтернет міцно увійшов у життя кожної людини, установи і підприємства. Але не варто проводити час тільки в Інтернеті, адже краще піти в бібліотеку, вийти на вулицю подихати свіжим повітрям, поспілкуватися з людьми в реальному світі...

Аргументи на користь книги

Читання книг — це велика духовна цінність. Величезний світ — принадний і розмаїтий — лине до нас зі сторінок улюблених книг. Все життя книга допомагає нам навчатись, працювати, жити.

Книга — мудрий друг, який, не вміючи говорити, розповідає про незвичайні пригоди і подорожі, про чудеса, про навколишній світ.

Тож, подорожуйте на здоров'я!

Добірка посилань

<http://royalpick.com/wheredoestheinternet/> - звідки з'явився інтернет—цікаві факти.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> - інтернет-залежність.

<http://www.docplanner.ru/blog/что-такое-компьютерная-зависимость-i-v-chem-ee-prichiny> - що таке комп'ютерна залежність та в чому її причини?

<http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html> - діагноз – інтернет-залежність.

<http://yaideti.ru/krasotka/kompyuter-zona-riska.html> - про шкоду комп'ютера.