

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕОГРАНИЧЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Общение с компьютером (вместо живого общения, в процессе которого примеряются различные роли, вырабатывается модель поведения) учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет команды человека. Личность ребенка при этом не развивается. Создается иллюзия общения.

2. Человек в Интернете *просматривает*, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает — так формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.

3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в компьютерные игры, сайты, Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем — так формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.

4. Сидение за компьютером «сажает» зрение. Глаза страдают от нечеткой картинки, плохого света, от бликов, от необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность и со временем отказываются работать с прежним успехом. Если ребенок в возрасте 14-15 лет ежедневно проводит у компьютера около двух часов, **потеря зрения на диоптрию в год** ему гарантирована. Изначально человеческий глаз привык воспринимать преломленный свет: читая с листа, мы видим отраженные буквы. Однако работая за монитором, мы смотрим на сам источник света, а не на его отражение. К тому же изображение на дисплее дрожащее и мелькающее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения. Долгое нахождение у экрана сильно напрягает глаза, так как они расслабляются только тогда, когда мы смотрим вдаль.

5. Из-за неудобного, стула и стола работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к геморрою и ожирению.

6. При длительной работе за компьютером может развиваться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.

7. Нагрузка приходится также на ноги: сидячая работа ведет к застою крови. Поэтому гимнастику нужно делать стоя, включив обязательно упражнения для ног — ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.

8. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами. При попытках преодолеть игровую зависимость они относительно легко приходят к замене ее на другие формы. И наоборот, зачастую быстрой и легкой «реабилитацией» юного токсикомана становится перенос его жизни в салон компьютерных игр.