**«Комп’ютер: переваги та недоліки»**

Лекція для батьків

У наш час стрімко розвивається техніка, з’являються нові інформаційні технології. Здавалося б, не так уже й давно персональні комп’ютери були дивиною, а зараз вони є майже в кожному офісі, магазині. Все більше комп’ютерів з’являється вдома, мобільні телефони за своїми можливостями наближаються до комп’юерів, у яких є все – від органайзера до ігор. Звичайно, комп’ютери значно полегшують наше життя – в цьому їх безперечний «плюс». Про переваги комп’ютерів знають навіть малюки.

Але поряд з тим:

**Праюючи в приміщенні, комп’ютер суттєво змінює якість цого внутрішнього середовища, а саме:**

–                підвищуються температура приміщення (якщо в приміщенні знаходиться кілька комп’ютерів, різниця може становити до 10oС);

–                підвищується шум;

–                змінюється природне співвідношення важких та легких аероіонів – в природі воно врівноважене, а якщо працює комп’ютер, в повітрі переважають важкі аероіони, що може призвести до появи головного болю, сонливості, апатії, передчасної стомлюваності тощо;

–                відіомонітор на базі електронно-променевих трубок є джерелом випромінювання електромагнітного поля різної частоти: найбільше випромінювання здійснює бокова і задня панелі відеомонітора.

Люди, які часто працюють чи грають за комп’ютером, помічають, що в них болить спина від сидіння у статичній позі, шкідливо діє також випромінювання екранів комп’ютерів тощо. Тобто люди найбільше звертають увагу на шкідливість комп’ютерів для фізичного здоров’я.

**А як комп’ютери діють на психіку людей?**

На це все більше звертають увагу лікарі та вчені. Дехто вважає, що лише на Заході зафіксовано випадки так званої залежності від комп’ютерів, яка іноді стає схожою на залежність від наркотиків. Але в цьому ми вже сьогодні швидко наздоганяємо Захід: випадки залежності від комп’ютерів є і в нашій країні**. Існує чотири стадії розвитку психічної залежності від комп’ютерних ігор:**

–                стадія легкого захоплення;

–                стадія захопленості;

–                стадія залежності;

–                стадія прихильності.

Спершу захоплення проходить етап адаптації, людина «входить» в азарт, потім настає період різкого зростання, швидкого формування залежності. Залежність сягає максимуму, це залежить від індивідуальних особливостей особистості й середовища. Далі сила залежності на якийсь час залишається стійкою, а відтак іде на спад,знову фіксується на певному рівні й залишається стійкою тривалий час. Цікаво, що навіть після усвідомлення практичної марності ігрової діяльності людина не може повністю відмовитися від неї. Це доводить наявність досить високої стійкої психологічної залежності від комп’ютерних ігор, хоча її «глибина» і сила впливу на людину після проходження «кризи» вже не такі сильні**. І головне для тих, хто вже в залежності – памятайте, вирішальний фактор у подоланні комп’ютерної залежності – робота над собою.**