



*Kompiuterių, kompiuterinių
žaidimų įtaka ir poveikis
sveikatai*

Kompiuterinių žaidimų įtaka

Spartus radijo, televizijos, interneto vystymasis ir jų įtaka kasdieniniam žmonių gyvenimui daro didelį poveikį ir jį išmatuoti gana sudėtinga.

Asmeninis bendravimas vis labiau pasitraukia į šešėlį, o jo vietą užima interaktyvioji aplinka, kurioje suaugę ir vaikai praleidžia vis daugiau laiko.

Kompiuteris tampa lyg dar vienu šeimos nariu.

Iškyla pavojus prarasti realybės pojūtį.

Kompiuterinių žaidimų įtaka

- Konfliktinių problemų sprendimas vaikų tarpe.
- Psichologinio ar fizinio smurto naudojimas.
- Interaktyvioje aplinkoje demonstruojamas smurtas didina agresiją, gali sustiprinti agresyvias mintis, jausmus ir elgesį.
- Smurtiniai kompiuteriniai žaidimai daro didesnę žalą negu televizija ar kinas.



Kompiuterinių žaidimų įtaka

- Kompiuteriniai žaidimai padeda atitrūkti nuo realaus gyvenimo.
- Daro įtaką mūsų psichikai, ypač smurtiniai žaidimai.
- Kompiuterinis žaidimas daro neigiamą įtaką vaikams, kurie nemoka bendrauti su bendraamžiais, vyresniaisiais.
- Savo kalboje jie naudoja kompiuterinių žaidimų pavadinimus ir gąsdina draugus.

Kompiuterinių žaidimų grėsmė

- Priklausomybė nuo kompiuterio.
- Problemos šeimoje, moksluose, asmeniniame gyvenime.
- Trikdo asmenybės vystymąsi.



Kompiuterinių žaidimų įtaka

Priklausomybė nuo kompiuterio –liguistas poreikis kasdien (kiek įmanoma dažniau, dažniausiai valandų valandas) leisti laiką prie kompiuterio.

Priklausomybė nuo kompiuterio yra panaši į priklausomybę nuo interneto bei internetinių žaidimų ir sunkiai nuo jų atskiriama.



Poveikis sveikatai

- Atsiranda sveikatos problemos dėl nuolatinio sėdėjimo: laikysenos sutrikimai, raumenų skausmai ir kt.
- Pakenkiama akims dėl nuolatinio žiūrėjimo į ekraną.
- Pakenkiama klausai klausantis kompiuterinių žaidimų šūvių per ausines.
- Gali išsivystyti nutukimas dėl judėjimo stokos arba distrofija
- Priklausomybė nuo kompiuterio gali sukelti nuovargį, miego sutrikimus, galvos skausmus.

Poveikis sveikatai

Svarbu nepamiršti, kad ilgos valandas praleistos prie kompiuterio kenkia ne tik augančiam organizmui (silpsta regėjimas, krypsta stuburas, pertempiami kaklo, nugaros raumenys).

Emocinė ir fizinė sveikata labai svarbūs komponentai ugdant pilnavertę asmenybę.




Pernelyg ilgo sėdėjimo prie kompiuterio galimos pasėkmės

- Judėjimo stoka.
- Nutukimas.
- Laikysenos sutrikimai, stuburo iškrypimas.
- Regėjimo problemos, akių nuovargis, sausumas.
- Riešų sanarių jautrumas.
- Sprando, pečių juostos, nugaros skausmai.
- Priklausomybė nuo kompiuterio.

Regėjimo sutrikimų profilaktikai svarbu

- Dirbant kompiuteriu kas 2 – 3 valandas, daryti pertraukas po 20 minučių;
- Reguliariai leiskite pailsėti akių raumenims, sutelkdami žvilgsnį į tolimus ir į artimus objektus, ramiai kvėpuojant.
- Kompiuteriu besinaudojantys turi sąmoningai dažniau mirksėti, siekiant išvengti akių sausumo.
- Kompiuterio ekrano viršus turėtų būti maždaug akių lygyje – jį reikėtų pritaikyti prie kiekvieno šeimos nario. Be to, turėtumėte turėti galimybę laikyti klaviatūrą plokščią arba pakreiptą.

- 
- Norint sumažinti akims tenkančią įtampą, ekranai turėtų būti tokioje padėtyje, kad atspindžiai ir blizgėjimas nuo lempų šviesos ir langų būtų kuo mažesni.
 - Pertraukų metu visiškai pasišalinti nuo kompiuterio, trumpam užsiimti kita veikla, kuri nevargina akių, išvėdinti kambarį.
 - Reguliariai tikrintis regėjimą, esant reikalui koreguoti.

Kaulų ir raumenų pakenkimo profilaktikos pagrindiniai principai

- Rekomenduojama sėdėti kėdėje su atrama rankoms.
- Stalo aukštis turi būti toks, kad rankos nebūtų pakeltos arba pernelyg nuleistos žemyn.
- Kėdės aukštis toks, kad kojos būtų atremtos į grindis.
- Galimybė laisvai keisti pozą.

Nugaros , kaklo ir pečių problemų profilaktika

- Tiesi galvos padėtis, pečiai atpalaiduoti.
- Alkūnės arti kūno ir arti klaviatūros, riešas tiesus, pelė kuo arčiau klaviatūros.
- Nugara atremta į kėdės atlošą, pėda tvirtai atremta į grindis, pakankamai erdvės kojoms, jokių būdu ne koja ant kojos.

Darbo ir poilsio režimas

- 3-7m. vaikams prie kompiuterio galima praleisti ne daugiau 15-30min.
- 9-12m. vaikams ne ilgiau kaip 45 min.
- 13m. ir vyresniems iki 2val. per dieną, darant pertraukėles, kurių metu atsistoti, pažiūrėti į tolį, pasivaikščioti.
- Dirbant namuose kompiuteriu, darbą reikia baigti ne vėliau kaip val. iki miego, gerai išvėdinti patalpą.

Sveikatą lemia ne likimas ar
atsitiktinumas –
ją stipriname arba griauname mes
patys.

