



«Նոր ժամանակի
կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունն ու դերը սովորողի հոգեբանական զարգացման գործում:

Առարկան՝ Ինֆորմատիկա

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Աիդա Այդինյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Լոռու մարզի Ալավերդու Ա.Միկոյանի անվան թիվ 4 հիմնական դպրոց

Բովանդակություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....

ԳԼՈՒԽ 1. Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ

1.1 Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը մարդկանց կյանքում.....

1.2 Ներկայիս նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների տեսակները.....

1.2.1 Հեռուստացույց: *Հեռուստացույցը ուսուցողական հզոր գործիք.....*

1.2.2. Համակարգիչը, համացանցը և սովորողը: Համակարգչի դրական ազդեցությունը.....

1.2.3. Հեռախոսը և սովորողը: Բջջային հեռախոսների չարաբաստիք ազդեցությունը.....

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաները ստեղծված են ինֆորմացիայի ստացման, պահպանման, մշակման և փոխանցման գործընթացներ իրականացնելու համար, ինչպես նաև այդ գործընթացների մեթոդների մշակման համար: Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ներդրումը հատուկ տեղ է զբաղեցնում մարդկային կյանքում և հասարակական գործունեության մեջ: Առանց նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների մարդու առաջընթացն անհնար է դարձել ցանկացած բնագավառում, ցանկացած ոլորտում:

Գիտատեխնիկական առաջընթացը նպաստել է համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացմանը՝ տեղեկատվությունը դարձնելով մարդու կյանքի անբաժանելի մասը: Դրանք են թելադրում կյանքի ընթացքն ու ուղղորդում ճանապարհը: Քաղաքական, տնտեսական, գեղագիտական, հոգեբանական, բարոյական, կրթական, հասարակական տեսանկյունից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների թողած ազդեցության հետևանքները խորն են այնքանով, որ մարդկային կյանքի և հոգու ոչ մի անկյունը զերծ չի մնացել այդ ազդեցությունից: Բոլորիս ակնհայտ է, որ մարդկության հետագա զարգացումը կախված է նրանից, թե ինչպես կկառուցվեն մարդու և նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների հարաբերությունները, հատկապես երեխաների և նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների միջև աննկարագրելի, կախվածության հասնող կապը: Օրնօրի ավելի պարզ է դառնում, որ նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաները իրենց անփոխարինելի տեղն են զբաղեցնում մարդու, հատկապես երեխաների կյանքում: Այս ամենը լուրջ խնդիրներ են իրենցից ներկայացնում երեխայի, երեխայի ծնողների և շրջապատի համար, և դրանք հնարավոր է լուծել միայն երեխայի ծնողների, ուսուցիչների և շրջապատի համատեղ ջանքերի, լուրջ ուշադրության և զգոնության, վերահսկողության շնորհիվ:

Ցավալի է, որ համակարգիչը և, հատկապես համացանցը, կտրում են երեխաներին իրականությունից, տանում դեպի երևակայական, վիրտուալ աշխարհ: Երեխաները

կարող են աստիճանաբար ընդունել համացանցային կամ երևակայական աշխարհը որպես առաջնային, և կենսական խնդիրների լուծումները փնտրել իրականությունից կտրված եղանակներով:

Այս հետազոտական աշխատանքում ցանկանում եմ անդրադառնալ հետևյալ խնդրին՝ նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողի առօրյա կյանքում, իսկ որպես նպատակ՝ ուսումնասիրել և վեր հանել նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը սովորողի հոգեբանական զարգացման վրա, ինչպես նաև կիրառել նյութեր, որոնք կարող են օգնել ուսուցչին և ծնողին:

Աշխատանքը կազմված է բովանդակությունից, ներածությունից, եզրակացությունից, տեսական և փորձարարական բաժիններից: Տեսական բաժինը կազմված է 2 գլուխներից, որը ներառում է խնդրի վերաբերյալ գրականության վերլուծություն: Աշխատանքն ավարտվում է եզրակացություններով, օգտագործված գրականության ցանկով:

ԳԼՈՒԽ 1. Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ

1.1 Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը մարդկանց կյանքում

Մարդկության, հասարակության զարգացմանը զուգահեռ օրնօրի, ժամ առ ժամ զարգացան նաև կապի միջոցները: Մարդկանց հնարավորություն տրվեց ինֆորմացիայի փոխանցման և ստացման, մշակման և պահպանման նորագույն միջոցներից օգտվելու, որոնք գնալով ամրապնդեցին իրենց հաստատուն տեղը մարդու կյանքում: Գիտնականները, այս ամենը հաշվի առնելով, ժամանակակից պատմական շրջանն անվանել են «Հաղորդակցության դարաշրջան»:

Տեխնոլոգիաների ոլորտում համակարգչի մուտք գործելով, մարդկային կյանքը ավելի մեծ փոփոխությունների ենթարկվեց: Համացանցային հասարակությունը

պատճառ է դարձել, որ համընդհանրությունը և տեխնոլոգիական ցանցաշինությունը մուտք գործեն նաև ուսուցման ոլորտ: Տեղեկատվական ու հաղորդակցության տեխնոլոգիաների հեղաշրջման հետևանքով հեղաշրջվել են նաև ուսուցողական, տնտեսական ու մշակութային ոլորտները և ստեղծվել է մի նոր աշխարհ: Ներկա դարաշրջանում տեղեկատվությունն ու հաղորդակցությունը համարվում են որպես երկու հիմնական տարեր: Ժամանակակից մարդը հարկ եղած տեղեկությունները ձեռք բերելու համար անհրաժեշտ է համարում հաղորդակցվելու րիշների հետ:

Մյուս կողմից ամեն մի տեխնոլոգիա, հիմնական և բազմակողմանի փոփոխություններ է առաջացնում հասարակական կյանքում: Հեռախոսն ու հեռուստացույցը վերջին գյուտերից 2 նմուշներ են, որ անհերքելի ազդեցություն են թողնում հասարակության անդամների կյանքի վրա: Մարդու կյանքում դրանց ներկայությունը դարձել է սովորական երևույթ այնքանով, որ հաճախ դասվում են միջավայրի բնական տարրերի շարքին: Համակարգիչը ևս մի այլ գյուտ է, որ համաշխարհային հաղորդակցական ցանցի՝ ինտերնետի շահավետ գործունեությունը շարունակվելու հարցում առավել բարձր հնարավորություններ ունի: Փաստորեն համացանցը նորագույն երևույթ է, որ դարձել է մարդկային կյանքի մի այնպիսի նորություն է, որը դարձել է նրա կյանքի անքակտելի մասը, և կարծես որոշում է նրա կյանքի որակը:

Այժմ մենք ապրում ենք տեղեկատվության վրա հիմնված, հաղորդակցական կապերով օժտված ժամանակաշրջանում: Գոյատևելու համար մեզ անհրաժեշտ են կապի միջոցներ ու հաղորդակցության տեխնոլոգիաներ: Մրցակցության կարողությունը, տնտեսական ապահովությունը և ազատությունը, այսօր առավել քան երբևէ դարձել է միջազգայնորեն ընդունված սկզբունք՝ որևէ ժողովրդի հաջողությունը չափելու համար, և այդ տեխնոլոգիաներին հասանելի դառնալուց բացի, այդ կարգի հաջողության հասնելու կարևոր ազդակներից մեկը, դրանց օգտագործման գիտելիքներին տիրապետելն է: Անշուշտ տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, ողջ աշխարհում, թե՛ դրական, թե՛ բացասական առումով փոփոխության են ենթարկել մարդկային հարաբերությունները:

Անկասկած, մարդկային կյանքի պատմության ոչ մի ժամանակաշրջան տեղեկությունների փոխանակման տեսանկյունից այսքան արագ ու ընդարձակ չի

եղել: Այդ պատճառով, ներկա ժամանակաշրջանի կարևորագույն յուրահատկություններից են համարվում տեղեկատվության արագությունը, ծավալն ու նրա մեծ նշանակությունը, որի պատճառով էլ ներկա ժամանակաշրջանը անվանվել է տեղեկատվության պայթյունի ժամանակաշրջան:

Այսօր տեղեկատվության ընդարձակման գործընթացի լույսի ներքո, տեղեկությունները հասու են ոչ միայն որոշ կենտրոններում, այլև փակ դռներն ու անանցանելի պատերն էլ ի գործու չեն կանխել նրանց մուտքը: Մարդկանց շուրջ առկա բոլոր ձայնային ու լուսային ալիքները իրենց մեջ պարունակում են տեղեկություններ, որոնք անկախ մեր ցանկությունից մուտք են գործում ամեն տեղ:

1.2 Արդի ժամանակներում կիրառվող տեղեկատվական տեխնոլոգիաների տեսակները

Քանի որ 1-ին գլխում արդեն նշեցինք, որ մենք ապրում ենք տեղեկատվության վրա հիմնված, հաղորդակցական կապերով օժտված ժամանակաշրջանում: Ուստի կներկայացնենք արդի ժամանակներում կիրառվող տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ամենատարածված տեսակները:

1.2.1 Հեռուստացույց

Հեռուստացույցը որպես ուսուցանող հզոր գործիք

Հեռուստացույցն իր աննկարագրելի կարևոր ու անզիջելի տեղն ունի յուրաքանչյուրիս կյանքում, իր հաստատուն տեղն ունի յուրաքանչյուրիս տանը՝ որպես մեր կենցաղի ամենօրյա ուղեկից: Այն կլանում է թե՛ մեծերին, թե՛ փոքրերին: Հաղորդումներ, ֆիլմեր, մուլտեր, տեսահոլովակներ, գովազդ... Հեռուստացույց դիտելը դարձել է այնքան հարագատ բան, որ մենք նույնիսկ կասկածի տակ չենք դնում նրա օգտակարությունն ու վնասակարությունը: Ինչպես երթևեկության մեջ կան կանոններ, որոնց անհրաժեշտ է հետևել մեր կյանքի ապահովության և անվտանգության համար, այնպես էլ հեռուստացույց դիտելիս կան մի շարք սկզբունքներ, որոնք անհրաժեշտ է կիրառել երեխայի հոգեկան, ինչպես նաև ֆիզիկական առողջության պահպանման համար: Հեռուստատեսության առավելությունն այն է, որ նա «պատուհան է դեպի աշխարհ», դիտողին կապում է

աշխարհում տեղի ունեցող իրադարձությունների հետ, ինչ-որ իմաստով դարձնում է դրանց մասնակիցը: Նա ուղղորդում է մարդկանց գիտակցությունը երկրագնդի, ամբողջ մարդկության, մեր շուրջը կատարվող բազմաբնույթ և մեծածավալ երևույթների վրա: Այդ իմաստով հեռուստատեսությունը կարող է մեծ ներդրում կատարել շատ խնդիրներ լուծելու և մեր հոգևոր հորիզոնն ընդլայնելու հարցում հասնել ցանկալի արդյունքի:

Հեռուստացույցի բացասաբար ազդեցությունը կամ հեռուստացույցը

Գիտնականները վստահեցնում են, որ հեռուստացույցի առջև երկար նստելը վնասակար է երեխաների համար: Շատ երեխաներ իրենց օրն անցկացնում են էկրանի առջև ժամերով գամված՝ մոռանալով իրական կյանքի մասին: Դրա մասին ծնողները տեղյակ են, սակայն ոչ մի կերպ չեն կարողանում իրենց երեխային «կտրել» հեռուստացույցից:

Այսօր հոգեբանները և գիտնականները միաձայն պնդում են, որ հեռուստացույցը առաջին հերթին ազդում է երեխայի զարգացող նյարդային համակարգի վրա, որն էլ անդրադառնում է երեխայի առողջության և վարքի վրա: Հեռուստացույցը ստեղծում է հիպնոտիկ մի դաշտ, որն էլ ստիպում է երեխաներին ժամերով կառչել էկրանից: Երբ հեռուստացույցն անջատվում է, ուղեղի բետա ալիքները (արթնության ալիքները) իրենց տեղը զիջում են դանդաղ ալֆա ալիքներին (որոնք դիտվում են այն ժամանակ, երբ մարդը պատրաստվում է քնել): Դրա հետևանքով ուշադրությունը դառնում է ցրված, տեսողությունը և լսողությունը բթանում են, իջնում է ճանաչողական գործընթացների արագությունը: Հեռուստացույց շատ դիտելուց ակտիվանում է երեխայի աջ կիսագունդը, որը պատասխանատու է զգացմունքային ռեակցիաների համար:

Հեռուստացույցը վատ է անդրադառնում երեխաների հոգեկան ներաշխարհի և վարքագծի վրա:

Գիտնականները եկել են այն եզրակացության, որ ոչ միայն հեռուստացույց նայելն է վնասակար, այլև հեռուստացույցի՝ պարզապես միացրած վիճակում լինելը: Երեխան դրանից նյարդային է դառնում, կռվարար և ջղային, զայրացկոտ: Ամեն առիթով էրեխան ոչ միայն լաց է լինում, այլև դադարում է լսել ծնողներին:

Խոսքի ուժը և հեռուստացույցի ազդեցությունը նրա վրա

Երեխան խոսել սովորում է առաջին հերթին ծնողներից: Բայց ծնողները հիմա շատ զբաղված են, խոսելու ժամանակ չունեն, այսինքն՝ իրար ասելու բան էլ չունեն: Մարդիկ կինոյում, համերգասրահներում, պարասրահներում, հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև լրում են: Բացի այդ, միացրած հեռուստացույցի առկայությամբ տանը ծնողների շփումն է դժվարանում: Ծնողներն ավելի քիչ են հետևում երեխաներին, քիչ են շփվում նրանց հետ, որի պատճառով երեխան մտավոր զարգացում չի ունենում, ավելի ուշ է սկսում խոսել և ավելի վատ, քան իր հասակակիցները: 1996 թվականին երեխաների օգնության անգլիական կազմակերպությունը հայտնում է, որ Անգլիայում յուրաքանչյուր երրորդ երեխան խոսքի զարգացման խնդիր ունի: Բուլղարիայում կատարված նմանօրինակ հետազոտություններից պարզվել է, որ նախադպրոցականների 21-27 %-ը տառապում է խոսքի խանգարումներով: Դրա հիմնական պատճառը բժիշկները համարում են ընտանիքներում աճող լրությունը, որին նպաստող ամենաուժեղ գործոնը հեռուստատեսությունն է: Երեխայի ֆիզիկական ու հոգևոր ներդաշնակ զարգացման համար անհրաժեշտ է մարդ, որը կդառնա բառի միջնորդը: Միայն այդ դեպքում բառը երեխայի ես-ը գերզգայական ոլորտից կուղեկցի դեպի զգայական ոլորտ: Միայն այդ ժամանակ բառը կարող է զգայական աշխարհից ազատել գերզգայական ուժերը, որոնք անհրաժեշտ են երեխային, մի կողմից՝ հոգու և մտքի, մյուս կողմից՝ հոգու և մարմնի միջև կապ հաստատելու համար:

Խանգարում է կենտրոնանալ, վատ ուսում, շփում

Փոքր տարիքում երեխայի մեջ անընդհատ պահանջ է առաջանում կապ գտնելու առարկաների, պատկերների և երևույթների միջև, որը դրսևորվում է անընդհատ հարցեր տալով: Ավելի ուշ շրջանում երեխայի դատողությունը ավելի է խորանում, ձևավորելով վերլուծական դատողական, խոհական մտածողություն, որն էլ ձևավորում է բանականությունը: Դրա շնորհիվ մարդը կարողանում է բացահայտել իրական կյանքի ընդհանուր օրինաչափություններ: Սակայն երեխաների մեջ այդ հնարավորությունների զարգացումը 6-7 տարեկանում նվազում է, և, եթե այդ պահանջը չի լրացվում համապատասխան դաստիարակությամբ, ապա հասուն տարիքում ստեղծագործական ունակությունները զարգացած չեն լինում: Դրա

երկրորդ փուլը սկսվում է սեռահասունության շրջանում: Այդ փուլում ինտելեկտուալ ներուժը նույնպես կարող է կորչել, եթե դաստիարակությամբ ժամանակին չամրապնդվեն նոր ունակություններ: Արդյունքում, բնության ընձեռած որոշ մտային ունակություններն անվերադարձ կորչում են: 1994 թվականին գերմանական «Շպիգել» ամսագիրը թեստավորել է գերմանացիների ընդհանուր կրթական մակարդակը և ստացել է հետևյալ պատասխանը. «Որքան մարդը երկար է հեռուստացույց դիտում, այնքան խղճուկ են նրա գիտելիքները: Դա վերաբերում է բոլոր բնագավառներին, բացի սպորտից»:

Հեռուստացույցը ազդում է նաև երեխայի ուսման պրոցեսի վրա: Որքան վաղ հասակից է երեխան տարվում հեռուստացույցով, այնքան տուժում է առաջադիմությունը, քանի որ ծանրաբեռնվում են ուշադրությունը, լսողական եւ տեսողական համակարգերը: Երեխան պետք է միշտ ակտիվ շարժվի, ձեռք բերի նոր հմտություններ, նկարի, բռնի, կառուցի, իսկ հեռուստացույց նայելու ժամանակ երեխան պասիվ է, չի զարգանում: Մի շարք հետազոտություններ փաստում են, որ երեխաներն, ովքեր գրեթե չեն նայում հեռուստացույց, դասում, մտածում են ավելի ռացիոնալ և նրանց աշխարհընկալումն ավելի իրական է, քան հաճախ հեռուստացույց նայող երեխաներինը: Պարզվում է, որ հեռուստացույցի առաջ ավելորդ ժամանակահատված անցկացնելը ամեն առումով բացասաբար է ազդում երեխաների վրա: Այնուամենայնիվ երեխային չպետք է թույլ տալ 2 ժամից ավել հեռուստացույց դիտել, քանի որ այն վատ է անդրադառնում երեխայի զարգացման ու հասունացման վրա: Հեռուստացույցից կախվածությանը զուգահեռ մարդկանց մեջ վերանում է գիրք կարդալու ցանկությունը: Հետազոտությունները անհերքելիորեն ապացուցում են, որ կարդալու ունակությունը, կարդալու ցանկությունը և կարդալու սովորությունը համալիր ունակություններ են, որոնք ապահովում են երեխաների ու դեռահասների հոգեկան, սոցիալական ու ինտելեկտուալ զարգացումը: Մեծերի հեքիաթները լսած և վաղ տարիքում ընթերցանությամբ զբաղվող երեխաները ոչ միայն լավ են տիրապետում լեզվին, այլև ընդունակ են իրականությունը ճիշտ պատկերացնելու: Այլ կերպ ասած, ակտիվ ընթերցողը դառնում է նաև ակտիվ մտածող:

Խանգարվում է քունը, նպաստում է ճարպակալմանը, մեծանում է երեխաների շրջանում շաքարախտի առաջացման հավանականությունը

Այն երեխաները, ովքեր չարաշահում են հեռուստացույց, համակարգիչ դիտելը, ավելի դժվար են քնում, գիշերները հաճախ են արթնանում, վատ երազներ են տեսնում: Այս բոլոր բարդությունները շարունակվում են նաև ավելի մեծ տարիքում: Երկար ժամանակ հեռուստացույցի առջև անշարժ գամված մնալով՝ երեխան աստիճանաբար սովորում է նստակյաց կյանքի, ինչն էլ նպաստում է գիրանալուն: Ամենաառաջին խանգարումը, որ դիտվում է հեռուստացույցի չարաշահելու դեպքում, քնի խանգարումն է, իսկ ոչ բավարար քունը նպաստում է մարսողության ոչ լիարժեք իրականացմանը: ԱՄՆ-ում կատարված հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ երեխաների գիրացումը ուղղակիորեն կապված է հեռուստացույցի առջև նրանց անցկացրած ժամերի հետ: Այսինքն՝ հեռուստացույցը ազդում է նաև դիտողների օրգանիզմի նյութափոխանակության վրա: Հետազոտվող բոլոր երեխաների մոտ հիմնական փոխանակությունը, նախնական՝ հանգիստ վիճակում գտնվելու տվյալի համեմատ, նվազում է 14 %-ով: Կարելի է հասկանալ, որ համապատասխանորեն դանդաղում են նյութափոխանակության գործընթացները նաև ուղեղում: Ուրեմն հեռուստաեկրանը քնի և արթմնի սահմանային վիճակների է բերում ոչ միայն գիտակցությունը, այլև օրգանիզմի ամբողջ նյութափոխանակությունը: Հեռուստադիտման ժամանակ պուլսը դանդաղում է 10 %-ով, այսինքն՝ բռնում յոթ հարվածով, կամ ժամում 420 հարվածով: Հեռուստացույցի կամ համակարգչի էկրանի առջև օրական ավելի քան 6 ժամ անցկացնող երեխաները ավելի հաճախ են բախվում 2-րդ տիպի դիաբետի հետ: Սա պարզվել է հետազոտությամբ, որի մասին հրապարակվել է ArchivesofDiseaseinChildhood ամսագրում:

Հետազոտողները պարզել են, որ ճարպային զանգվածի մակարդակը բարձր է եղել այն երեխաների մոտ, որոնք հայտնել են ամեն օր 3 ժամ հեռուստացույց դիտելու մասին: Նրանց մոտ բարձր էր նաև լեպտինի՝ հորմոնը, որը վերահսկում է ախորժակը, գլյուկոզայի և ինսուլինի նկատմամբ ռեզիստենտության մակարդակը: Այս կապը զգալիորեն պահպանվել է նաև այնպիսի գործոնները հաշվի առնելուց հետո, ինչպիսին են՝ ընտանիքի եկամուտը, ընտանեկան վիճակը, սեռական հասունացման ժամանակահատվածը և ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը: «Մեր արդյունքները ցույց են տալիս, որ հեռուստացույց դիտելու ժամանակի

կրճատումը կարող է օգտակար լինել վաղ տարիքում տղաների և աղջիկների շրջանում 2-րդ տիպի դիաբետի առաջացման հավանականության նվազման համար»,- նշել են հետազոտողները:

Նպաստում է ազրեսիայի, բոնության առաջացմանը

Երեխաների հոգեկան կառուցվածքի վրա ազդում է ռեժիսորների նորամուծությունները՝ դաժանությունը, արյունը, որը անընդհատ հոսում է հեռուստատեսկրաններից, սպանությունները: Այս ամենը ձևավորում է անբնական վերաբերմունք մահի հանդեպ: Նույնը կարելի է ասել սեռերի միջև հարաբերություններին, որոնք նույնպես կրկնօրինակվում են հեռուստահերոսներից: Վերջին 20 տարիների ընթացքում ԱՄՆ-ում ուսումնասիրություններ են կատարվել հեռուստացույցի չարաշահման և հանցագործության քանակի ավելացման միջև եղած կապը պարզելու համար: Ազդեցությունն առավել ակնհայտ է թրիլեր և մարտաֆիլմեր սիրողների վրա: Էկրանում տեղի ունեցող ազրեսիան և բոնությունը ուղեղն ընկալում է որպես իրական, մենք տազնապ ենք ապրում, անվստահություն, վախ, իսկ ուղեղի համապատասխան կենտրոնները, ակտիվանալով՝ նպաստում են փախուստի և ազրեսիայի ակտիվացմանը: Երբ մարդը պարբերաբար նայում է դաժան սցենարներով ֆիլմեր, տեսարաններ, հուզական արձագանքները նման երևույթների նկատմամբ թուլանում են: Այսպես, երեխան աստիճանաբար սովորում է բոնությանը և սկսում է սառնասրտորեն այդ ամենը վերարտադրել: Հաճախ երեխաները դիմում են նմանատիպ քայլերի այն ժամանակ, երբ կարծում են, որ իրենց արարքը կմնա անպատիժ: Տարբեր երկրներում մի քանի տասնամյակ շարունակ կատարված հետազոտությունների հիման վրա գիտնականները և առողջապահության բնագավառի աշխատողները մեծամասամբ գալիս են այն եզրակացության, որ բոնություն դիտելը շատ վտանգավոր է երեխաների համար (Հենրի Կայզերի անվան ընտանեկան հիմնադրամ): *Շատ հանցագործներ ասում են, որ իրենց վերաբերմունքն ու բոնի վարքը ձևավորվել են հեռուստացույցի ազդեցության ներքո: Սակայն մարդկանց կյանքի վրա շատ բան կարող է ազդեցություն ունենալ: Ազրեսիվ վարքին կարող են նպաստել համակարգչային բոնի խաղերը, ընկերների և ընտանիքի արժեքներն ու ընդհանուր կենսամակարդակը:*

Ուստի զարմանալի չէ, որ հակառակ տեսակետներ գոյություն ունեն: Կանադացի մի հոգեբան գրել է. «Գիտական ապացույցները հստակ ցույց չեն տալիս, որ բռնություն դիտելը կա՛մ բռնություն է առաջ բերում մարդկանց մեջ, կա՛մ նրանց անզգա է դարձնում դրա հանդեպ»: Մակայն լրատվության և հասարակության գործերով զբաղվող հոգեբանների ամերիկյան ընկերության կոմիտեն նշում է. «Ոչ մի կասկած չկա, որ մարդիկ որքան շատ են հեռուստատեսությամբ դիտում բռնություն, այնքան ավելի հանդուրժողական են դառնում ագրեսիվ վերաբերմունքի և վարքի հանդեպ»:

Դիտումն ու ընդօրինակումը ամենաարդյունավետ ուսուցման մեխանիզմներից են. այդ պատճառով արժե լուրջ մտածել, թե մեր փոքրիկներն ինչ համակարգչային խաղեր են խաղում, ինչ մուլտֆիլմեր և հաղորդումներ են դիտում:

Մուլտֆիլմերը և նրանց ազդեցությունը

Մինչև 9-10 տարեկան երեխաները սովորաբար քննադատաբար և տրամաբանորեն մտածելու ընդունակ չեն՝ նրանք չեն հասկանում, թե ինչու է ֆիլմի կամ մուլտֆիլմի հերոսը հենց այդպես վարվում, այլ ոչ թե ուրիշ կերպ:

Ծնողներից շատերն են այսօր իրենց երեխաներին նստեցնում հեռուստացույցի կամ համակարգչի մոնիտորի առաջ և մուլտֆիլմեր միացնում. մինչ երեխաները զբաղված են, ծնողները մի փոքր ազատ ժամանակ են ունենում, որն իրենց են նվիրում: Բայց այստեղ առաջին հերթին տուժում է ծնող-երեխա փոխհարաբերությունը, միջանձնային հարաբերությունները, երեխան հնարավորություն չի ունենում արտահայտել իր էմոցիաները: Այն ամենը, ինչ նրանք տեսնում են էկրանին, որպես ճշմարտություն են ընկալում: Ավելին՝ երեխաներին հասուկ է ընդօրինակել այն ամենը, ինչ տեսնում են՝ փոքրիկները հաճախ են նմանակում մուլտֆիլմերի հերոսների դեմքի միմիկան և շարժումները, ձևերն ու վարքագիծը: Խնդիրն այն է, որ այն մուլտֆիլմերը, որոնց հերոսներին հասուկ են նրբանկատությունը, բարեսրտությունը, բարությունը և երեխայի համար այլ օգտակար որակները, այնքան էլ շատ չեն, ավելի շատ են ագրեսիվ եւ դաժան հերոսներով մուլտֆիլմերը: Մուլտֆիլմերում ագրեսիան երեխան չի ընկալում որպես ինչ-որ վատ բան,

հետևաբար նա կարող է ընդօրինակել ազրեսիվ հերոսների վարքագիծը: Հոգեբանների խոսքով, մանկական հոգեբանության համար միանշանակ օգտակար կամ վնասակար մուլտֆիլմեր գոյություն չունեն: Յուրաքանչյուր մուլտֆիլմ ունի իր և լավ, և վատ կողմերը, երեխաները հիմնականում մուլտֆիլմերի բացասական հերոսներին են ընդօրինակում, ինչի հետևանքով էլ ունենում են ազրեսիվ վարք, դառնում անկառավարելի:

- Հեռուստացույց դիտել չի խրախուսվում հատկապես **մինչև մեկ** տարեկան երեխաներին. այդ տարբի երեխաների համար սահմանված է **15 րոպե** ժամանակահատված, որը կարելի է անցկացնել մուլտֆիլմեր կամ այդ տարիքի երեխաների համար նախատեսված հաղորդումներ դիտելով: **1-ից 3** տարեկան երեխաները հեռուստացույցի մոտ պետք է անցկացնեն **30-ից 40 րոպե** և ոչ ավելին:
- **3-ից մինչև 6** տարեկանը երեխաները օրվա մեջ կարող են հեռուստացույց դիտել **1³⁰ րոպեից 2 ժամ**՝ մեծ ընդմիջումներով: Մինչև յոթ տարեկան երեխաների համար հեռուստացույց դիտելու ժամանակը չպետք է գերազանցի օրական 30-40 րոպեն, ավելի մեծ տարիքի երեխաների համար՝ 1,5-3 ժամը:
- Երեխայի և հեռուստացույցի միջև եղած հեռավորությունը պետք է հեռուստացույցի էկրանի անկյունագիծը գերազանցի հինգ անգամ: Օրինակ՝ 72 սմ անկյունագծով էկրան ունեցող հեռուստացույցը փոքրիկը պետք է դիտի մոտ 3,5 մետր հեռավորությունից: Եթե սենյակի չափերը թույլ չեն տալիս դա իրականացնել, ապա ընտրեք էկրանի ավելի փոքր տրամագիծ ունեցող հեռուստացույց:
- Մինչև 4 տարեկան երեխան հեռուստացույց շատ քիչ պետք է նայի, քանի որ երեխայի ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման մեծ մասը համընկնում է այդ տարիքի հետ: Երեխայի կյանքում հեռուստացույցը որոշակի դեր պետք է խաղա 13-ից 15 տարեկանից սկսած, երբ արդեն վերջնականապես ձևավորված են հուզական և կամազային ոլորտները, ավելի վաղ խորհուրդ չի տրվում երեխաների առօրյա զբաղմունքում հեռուստացույցը մեծ տեղ ունենա: Պետք է խուսափել առանց ձայն մուլտֆիլմերից, քանի որ այն կարող է բացասական ազդել երեխայի խոսքի զարգացման վրա:
- Նույնիսկ դեռահասության տարիքում չպետք է երեխային թողնել նայել հեռուստացույց ավելի քան երեք ժամ: Ոչ միայն կարևոր է ինչքան ժամանակ թողնել երեխան նայի հեռուստացույց, այլև ինչ տարածության վրա նայի, որպեսզի

հետագայում չունենա խնդիր տեսողության հետ: Ցանկալի է երեխայի համար ընտրել հատուկ ուսուցողական մուլտֆիլմեր, հաղորդումներ, որոնք հնարավորություն կտան նրան զարգանալու:

Խորհուրդներ ծնողներին

- ❖ Ցանկալի է, որ երեխայի սենյակում հեռուստացույց չլինի: Եթե երեխաները չափից շատ ժամանակ են անց կացնում հեռուստացույցի մոտ, դա պետք է անհանգստացնի ծնողներին՝ նշանակում է, որ երեխան զբաղմունք չունի: Հարկավոր է զբաղմունք գտնել՝ ցբաղվել սպորտով, երաժշտությամբ, այցելել լողավազան:
- ❖ Մի միացրեք հեռուստացույցը դպրոց գնալուց առաջ, դա կարող է շեղել երեխայի ուշադրությունը ուսումնական պրոցեսից:
- ❖ Հետևեք, թե երեխան ինչպիսի հաղորդումներ է նայում և որքան ժամանակ է անցկացնում էկրանի առաջ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ այն երեխանները, ովքեր նայում են կրթական հաղորդումներ, ավելի հեշտությամբ են հարմարվում սոցիալական միջավայրում, առաջադեմ են դպրոցում, ունեն ավելի հարուստ բառապաշար: Ծնողներն այդ հարցերում պետք է բավական պատասխանատու լինեն, քանի որ այդ տարիքում ծնողները հեղինակություն են երեխայի համար և նրանց կողմից արվող առաջարկություններն ընդունվում են փոքրիկի կողմից:
- ❖ Երեխային հեռուստացույցից օգտվելու կուլտուրային սովորեցրեք ձեր փորձով: Այն ծնողները, ովքեր հեռուստամոլ են, դժվար թե կարողանան իրենց երեխաներին օգնել այս հարցում: Սակայն, նրանք պետք է այս կանոնները պահպանեն գոնե մանուկ հասակում՝ հասկանալով, որ դա բացասաբար է ազդում երեխայի ուղեղի զարգացման վրա:
- ❖ Հիշեք, որ դաժան և բռնության տեսարանները մեծ տրավմա են պատճառում երեխային, որոնք հետագայում կարող են լուրջ ազդեցություն թողնել երեխայի հոգեկան աշխարհի վրա:
- ❖ Խոսեք երեխայի հետ այն հույզերի մասին, որոնք նա ունենում է հեռուստացույց դիտելիս:
- ❖ Մերօրյա շատ մուլտֆիլմեր ստեղծվում են բիզնեսի նպատակով: Դրանք խնդիր ունեն սիրելի դարձնել մուլտհերոսներին, որից հետո վաճառել այն

ամենն, ինչի վրա պատկերված կլինեն երեխայի արդեն սիրելի հերոսները: Հեռու պահեք ձեր երեխային այդօրինակ մուլֆիլմերի թիրախը դառնալուց:

- ❖ Ծնողին լսելով՝ երեխան սովորում է արտահայտել իր հույզերը: Դա օգնում է, որ վատահոլություն ձևավորվի երեխայի եւ ծնողի միջև: Ցանկալի է, որ երեխան մուլֆիլմեր դիտի 3-4 տարեկանից ոչ շուտ, երբ արդեն ընդունակ է հասկանալ ոչ բարդ սյուժեները, քանի որ երեխան նույնացնում է իրեն հերոսի հետ, ցուցաբերում է հերոսին բնորոշ վարք:
- ❖ Սերիալներ, հումորային հաղորդումներ, զվարճալի թոք-շոուներ, մեծերի համար նախատեսված տարբեր բնույթի հաղորդումներ. եթե եթերային աղբ համարվող շատ հաղորդումներ մեծերի համար կարող են որպես ժամանց հանիսանալ և ոչնչով չվնասել նրանց, ապա փոքրիկների համար դրանք կարող են կործանիչ ազդեցություն ունենալ: Խստիվ արգելեք ձեր երեխաներին դիտել այդօրինակ հաղորդումներ: Դուք էլ նրանց ներկայությամբ մի դիտեք դրանք
- ❖ Հեռուստացույցը և համակարգիչը պետք է ծառայեն զարգացմանը՝ փոքր երեխաներին առաջարկեք նայել մուլտֆիլմեր, ավելի մեծերին՝ կրթական հաղորդումներ:

1.2.2. Համակարգիչը , համացանցը և երեխան

Համակարգչի դրական ազդեցությունը

Գնալով համակարգիչն էլ դարձավ հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտների անբաժան մասը: Համակարգիչների հայտնագործությունն ու շեշտակի տարածումը՝ տնտեսության զարգացման տեսանկյունից, անշուշտ, դրական երևույթ է, սակայն համակարգչային տեխնոլոգիաներից օգտվողների թվի աճի և համակարգչային համացանցի ընդլայնման հետ հանդիպում ենք նաև մարդու հոգեկան ոլորտի վրա համակարգչի բացասական ազդեցության երևույթների: Համացանցն այսօր ոչ միայն կապ և տեղեկատվություն է տրամադրում, այլև այնտեղ արձարծվում և բարձրացվում են սոցիալ-մշակութային բազմաթիվ խնդիրներ, որոնց լուծումը հաղորդում է դրանց նոր բովանդակություն: Համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է ուսումնական և սոցիալացման տեսակետից: Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել

մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց (օն-լայն) ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրների հետ բախվող որևէ անձից:

Այսօր երեխան աշխարհը ճանաչում է համակարգչի միջոցով. խաղեր, մուլտֆիլմեր, նկարներ և այլն: Համացանցը և համակարգիչը օգտակար և անհրաժեշտ ինֆորմացիայի աղբյուր են: Տարբեր կենդանիների, հեքիաթային հերոսների պատկերներն ու նկարները, երեխաներին հուզող բազմաթիվ հարցերի, ինչուների պատասխանները կարող են գտնվել համացանցում: Երեխաների ուշադրությունը, մտածողությունը, տրամաբանությունը կարելի է զարգացնել ճիշտ ընտրված խաղերի ու առաջադրանքների շնորհիվ:

Համակարգչի բացասական ազդեցությունը

Համացանցի լուրջ բացասական կողմերից մեկն այն է, որ այստեղ չի վերահսկվում ինֆորմացիան, չկան տարիքային սահմանափակումներ ու արգելքներ: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված ինֆորմացիայով, երոտիկ բնույթի նկարներով ու տեսանյութերով: Չի բացառվում, որ երեխաները նմանօրինակ ինֆորմացիայի հանդիպեն: Նախադպրոցական տարիքը, առավել ևս դեռահասության տարիքը սեռային ինքնագիտակցության, սեռական նույնականության ձևավորման, սեռային դերերի ու բնութագրերի յուրացման կարևոր շրջաններն են: Սեռերին ու սեռական կյանքին վերաբերող տեղեկատվության և տեսանյութերի, անառողջ փոխհարաբերությունների անարգելք ներկայացումը կարող է խեղաթյուրել դեռահասների ու պատանիների սեռական ոլորտի մասին պատկերացումները, բացասաբար ազդել սեռական հասունացման ընթացքի վրա, բացասական հետևանքներ ունենալ տարիքին բնութագրական տվյալ ոլորտի նկատմամբ դրսևորվող գերուշադրության ու հետաքրքրության վրա, ընդհանրապես չձևավորված սեռական, սոցիալական, հոգեկան ոլորտների զարգացման ընթացքների վրա: Դեռահասների, պատանիների ու երիտասարդների մոտ կախվածություններ են առաջանում սոցիալական ցանցերից, որոնք դարձել են

հաղորդակցման այլընտրանքային ձևեր, ծանոթության և շփման հասանելի միջոցներ: Եվս մեկ խնդիր է համացանցային, այսպես կոչված, ժարգոնը կամ լեքսիկոնը՝ բառապաշարը: Շատ նյութերի, հոդվածների տակ ընդունված է մեկնաբանություններ գրել: Այդտեղ ազատություն է և իսկական խառնաշփոթություն. ինչ ասես կարելի է կարդալ, ցենզուրայից դուրս արտահայտություններ, որոնք ընդունված չեն սովորական խոսակցությունների ժամանակ: Բայց չէ՞ որ մեր երեխաները բախվում են դրանց հետ, կարդում... Նրանք կարող են տարվել նաև բազմատեսակ խաղերով խաղերով, որոնք Այդ խաղերը լուրջ խնդիր են երեխաների համար:

Այսօր որոշ երկրներում կան որոնման յուրատեսակ համակարգեր՝ նախատեսված երեխաների համար: Գերմանիայում, օրինակ, ստեղծվել է fragFINN որոնման համակարգը՝ նախատեսված երեխաների համար: Այդ որոնող համակարգը ստուգում է և արգելում անպատշաճ բառերը, որոնք բերվում են որոնման ժամանակ: Այդ համակարգը վերահսկում են բարձրակարգ մասնագետներ և մանկավարժներ, որոնք պատասխանատու են գրագետ և որակյալ համակարգի համար:

Համացանցի վտանգները երեխայի հոգեկան առողջության համար

Մարդկությունը բավական շուտ գիտակցեց համակարգչի վնասակար ազդեցությունը մարդու ֆիզիկական առողջության վրա, սակայն դեռևս քիչ են խոսում մարդու հոգեկան աշխարհի վրա համակարգչի ազդեցության մասին: Մինչդեռ, վերջերս հեզբույժներն ու հոգեբաններն ահագանգում են մի նոր, քիչ ուսումնասիրված «հիվանդության»՝ համակարգչային կախվածության մասին: Միաժամանակ, համակարգչի և համացանցի ազդեցությունը երեխայի հոգեկան զարգացման վրա բացասական հետևանքներ կարող է ունենալ: Նախ համակարգչի առջև շատ ժամանակ անցկացնելու արդյունքում երեխաների մոտ ընդհանուր թուլություն և հոգնածություն է դրսևորվում, քնի խանգարումներ: Բացասական հետևանքները կարող են իրենց հետքը թողնել հոգեկան գործընթացների վրա (երեխայի հիշողությունն է թուլանում, դպրոցում դասերի ժամանակ դժվարությամբ են կենտրոնացնում ուշադրությունը, հասկանում ու դատողություններ անում), հոգեվիճակների, անձնային հատկությունների

ձևավորման վրա, միջանձնային հարաբերությունների ոլորտում: Նրանք դառնում են առավել զգայուն, զգացմունքային, շուտ բռնկվող, երբեմն էլ անկանխատեսելի ագրեսիվ...

Տուժում են ծնողների հետ հարաբերությունները, հատկապես երբ նրանց փորձում են հեռացնել, կտրել համակարգչից: Արդյունքում՝ երեխաների մոտ կարող է ձևավորվել այն դիրքորոշումը, որ եթե վիրտուալ աշխարհում կարելի է, թույլատրելի է սպանել, կործանել ու քանդել, ապա դա կարելի է անել նաև իրական աշխարհում: Դրանք կարող են նաև մանկական վախերի առաջացման պատճառներից մեկը լինել: Գիտնականների վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ համացանցը կարող է անդառնալի հետևանքներ ունենալ մտածողության և զգացմունքների վրա՝ առաջացնելով նույնիսկ հոգեկան հիվանդություններ:

Ցավոք սրտի, համակարգիչը և, հատկապես՝ համացանցը, աստիճանաբար մեկուսացնում են երեխաներին իրականությունից, տանում դեպի երևակայական, վիրտուալ աշխարհ: Երեխաները կարող են աստիճանաբար ընդունել համացանցային կամ երևակայական աշխարհը որպես առաջնային, և կենսական խնդիրների լուծումները փնտրել իրականությունից կտրված եղանակներով:

Համակարգչային կախվածությունը անչափահասների շրջանում կարող է հանցավոր վարքի (արատավոր ցանկություններ, կասկածամտություն, ստախոսություն, հակամարտություն և այլն) դրսևորման պատճառ դառնալ, առաջացնել լքվածության, տազնապի զգացում:

Երեխան և համակարգչային խաղերը

Մի շարք ուսումնասիրությունների համաձայն՝ համակարգչային խաղերն ունեն դրական ազդեցություն: Դրանք օգնում են հուզական լիցքաթափմանը, զրավոր խոսքը դառնում է ավելի ճկուն, զարգանում են հիշողությունը, ուշադրությունը, տրամաբանական մտածողությունը, նուրբ շարժային հմտությունները ձեռքում, ձեռքի աչքի համակարգումը, օբյեկտների տեսողական ընկալումը, ստեղծագործական մտածողությունը, բարելավվում է սենսոմոտորիկան (զգայաշարժական գործընթացների կոորդինացիա) և այլն: Համակարգչային խաղերը երեխային սովորեցնում են դասակարգել ու ամփոփել, մտածել, վերլուծել

անկանոն իրավիճակներում, հետամուտ լինել իր նպատակին, բարելավել մտածողության հմտությունները և այլն:

Համակարգչային խաղերի մի մասը բացասաբար են անդրադառնում երեխաների վրա: Վերջին շրջանում դրանք աստիճանաբար վերածվել են բոլոր տարիքի երեխաների զանգվածային հոգեբանական համաճարակի պատճառ: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ աշխարհի տարբեր վայրերում անձնական համակարգիչների և խաղային կցորդների վաճառքն ավելացել է տասնյակներ անգամ, իսկ խոշոր քաղաքներում բնակվող ընտանիքների 40-80%-ն արդեն տանը համակարգիչ ունի, ապա կարելի է ասել, որ համակարգչային խաղերը, հեռուստատեսության հետ մեկտեղ, փոքրիկների վրա բացասական ազդեցության լուրջ գործոն են դարձել: Համակարգչային խաղերն ունեն բացասական ազդեցություն. տուժում են ֆիզիակական և հոգեկան առողջությունը, անձի բնականոն ձևավորումը, ուսման առաջադիմությունը, վարքը և այլն:

Կան նաև չափազանց բարդ, այսպես ասած, քաղաքակրթություն-խաղեր: Այնտեղ խաղացողը հնարավորություն ունի պատմությունը զարգացնել ըստ իր ցանկության՝ փոքրիկ ցեղախմբից ստեղծելով մեծ գերտերություն և դառնալով դրա տիրակալը: Դրա համար երեխային անհրաժեշտ է գիտելիքների որոշակի պաշար և համարձակություն, որպեսզի նա կարողանա "կառավարել" աշխարհն իր ուզած ձևով: Համակարգչային և ընդհանրապես ամեն տեսակ խաղերը հոգեբանորեն այնպիսի կառուցվածքով են ստեղծված, որ անընդհատ ունեն հաճույքի մեխանիզմ: Խաղն ինքնին ունի այդ սկզբունքը՝ խաղացողին հաճույք պատճառել և բավարարել նրա հոգեբանական կամ նյութական պահանջմունքները: Այս առումով համակարգչինը ավելի էֆեկտիվ է և գրավիչ: Ցանկացած տիպի համակարգչային խաղ տանում է դեպի ազարտի ձևավորման նախադրյալների: Երեխաների վրա համակարգչային դաժան խաղերի բացասական ազդեցությունը մտահոգիչ խնդիր է դարձել նաև բժիշկների ու հոգեբանների համար: Նրանց կարծիքով դրանք երեխաների մեջ ազդեցիկ են սերմանում: Երեխաների մեծ մասը համակարգչի առջև խաղում է այնպիսի խաղեր, որոնք խեղում են երեխայի ներաշխարհը, նրանց դարձնում են ազդեցիվ ու նյարդային: Այն խաղերը, որտեղ երեխաները մարդիկ են սպանում կամ ծեծում, շատ բացասական ազդեցություն են թողնում երեխայի վրա:

Հետևյալ նշանները վկայում են առաջացած կախվածության մասին.

- անընդմիջտ օնլայն լինելու ցանկություն.
- անհանգստություն, ջղայնություն, ագրեսիվություն համացանցի
- բացակայության պարագայում ուշադրության պակաս
- անձնական հիգիենային չհետևելը
- անառողջ սննդային վարքագիծ
- դպրոցական առաջադիմության անկում
- կոփվներ, վեճեր տան անդամների հետ համակարգչի պատճառով
- իրական մարդկանց հետ շփվելու ցանկության բացակայություն
- Կախվածության ֆիզիկական նշաններից են աչքերի չորությունը, քնի խանգարումները մեջքի, պարանոցի, դաստակի ցավերը:

Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին

- ❖ Տրամադրել օրական 2 ժամից ոչ ավել: Տեղադրել համակարգիչը այնպես, որ հնարավոր լինի հսկել, թե ինչքան ժամանակ է անցկացնում երեխան համակարգչի առջև և ինչպիսի կայքեր է այցելում:
- ❖ Համակարգչի մոնիտորն անհրաժեշտ է տեղադրել այնպես, որ այն գտնվի աչքերի մակարդակին, Էկրանի և աչքերի միջև հեռավորությունը կազմի 50-60 սմ: Հեռուստատույցի Էկրանի և դիտողի միջև հեռավորությունը պետք է կազմի առնվազն 2-2,5մ: Աշխատանքի ընթացքում անհրաժեշտ է հաճախ ընդմիջումներ անել և կատարել աչքերի համար վարժություններ:
- ❖ Քնի խանգարումները կանխարգելելու նպատակով պետք չէ տեղադրել համակարգիչը, հեռուստացույցը երեխայի ննջասենյակում:
- ❖ Անհրաժեշտ է նախազգուշացնել դեռահասին, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ:
- ❖ Երբեք չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ՝ տան հասցե, հեռախոս, հաշվեհամար, անձնական նկարներ: Պետք չէ հանդիպել այն մարդու հետ, ում ճանաչում են միայն համացանցով:

- ❖ Պետք է խրախուսել ծնողներին ազատ ժամանակն անցկացնել երեխաների հետ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի՝ զրուցելով, զրոսնելով, մարզվելով և այլն:

Մասնագետները նշում են, որ ծնողները չեն կարող լիովին արգելել երեխային համակարգչից օգտվել, քանի որ այս դեպքում երեխան իրեն ընկճված, տարբերվող կզգա այլ երեխաների մեջ: Ծնողներն ուղղակի կարող են բացատրել համակարգչի և համացանցի բոլոր լավ և վատ կողմերը, նրանք պետք է վերահսկեն ամենը, երեխայի մոտ իրենց նկատմամբ վստահություն զարգացնեն, աջակցեն, խրախուսեն նրա նվաճումները, միշտ ընդգծեն նրա հաջողությունները, այսինքն բոլոր դեպքերում նրա հետ լինեն:

1.2.3. Հեռախոսը և երեխան

Բջջային հեռախոսների ճառագայթումները և ազդեցությունը

Մինչև վերջին ժամանակները պաշտպանական հաղորդագրություններում նշվում էր, որ բջջային կապի սարքերը բացարձակապես անվնաս են դրանցից օգտվողների համար և լիովին համապատասխանում են բոլոր անհրաժեշտ չափանիշներին: Սակայն 2011թ.-ին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը բջջային հեռախոսները դասակարգել է որպես քաղցկեղի որոշակի տեսակների զարգացման ռիսկային գործոն: Իսկ երեխաներն ավելի զգայուն են բացասական ներգործությունների հանդեպ:

Ուրեմն փոքրահասակների համար բոլորովին էլ անվնաս խաղալիք չէ բջջայինը, որով իրենց անհանգիստ երեխաներին հանգստացնում են ժամանակակից «առաջադեմ» ծնողները:

Բջջային հեռախոսների մասին պրոֆեսոր Ռ. Էյդեն գրում է. «Պատմության մեջ առաջին անգամ մենք մեր ականջին պահում ենք հզոր ռադիոհաղորդիչ: Նկատի՛ ունեցեք, որ այդ հաղորդիչը գլխուղեղից գտնվում է մոտավորապես 25 սմ հեռավորության վրա: Որպես կանոն, շատ քչերն են հակված գերհոգնությունը, քնկոտությունը, զրգովածությունը, նյարդայնությունը, մրսածությունը և հաճախակի դարձած վարակիչ հիվանդությունները, գլխացավը, աչքերի սուր ծակող ցավերը

կապել բջջային խոսակցությունների հետ»: Բջջային հեռախոսների ճառագայթների ազդեցության աստիճանը կախված է դրանցից արձակվող ազդանշանի հզորությունից: Այս հեռախոսների ճառագայթման առավելագույն ուժը դրսևորվում է կանչի ժամանակ: Անգամ չմիացած վիճակում կամ գոտկատեղին ամրացված սարքը մշտապես կապի մեջ է մոտակա բազային կայանի հետ և հետևապես արձակում է էլեկտրամագնիսական ալիքներ:

Գերմանացի հետազոտողները բացահայտվել են, որ բջջային հեռախոսների միացման ժամանակ բարձրանում է արյան ճնշումը: Բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումը հանգեցնում է նաև արյան կարմիր գնդիկների փոփոխությանը: Արյան ձևավոր տարրերի էլեկտրական պոտենցիալի թուլացումը բացասական ազդեցություն է թողնում մի շարք կարևորագույն օրգանների, հատկապես երիկամների վրա, որոնց աշխատանքը կախված է արյան տարրերի բևեռացումից: Բջջային հեռախոսների ամենօրյա օգտագործման դեպքում փոխվում է գրեթե բոլոր ներքին օրգանների գործառական վիճակը: Ուստի չի կարելի պնդել, որ բջջային հեռախոսների բացասական ազդեցությունը մարդկանց առողջության վրա բացակայում է:

Շարադրվածից հետևում է, որ բջջային հեռախոսները վտանգավոր են մարդու առողջության համար: Այդպիսի հեռախոսներով օգտվողների շրջանում ուռուցքներով հիվանդանալու հավանականությունը մեծանում է 70%-ով: Մոտավորապես 3 անգամ մեծանում է լսողական նյարդի բարորակ ուռուցքով հիվանդանալու ռիսկը, հատկապես այն ականջի կողմում, որով սովորաբար խոսում են հեռախոսով:

Հեռախոսից գրագիտորեն օգտվելու դեպքում վտանգի աստիճանը կարելի է նվազեցնել այնպես, ինչպես գազից, էլեկտրականությունից, ավտոմոբիլից օգտվելիս:

Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը նվազեցնելու համար մեր

երեխաները պետք է սովորեն.

- Բջջային հեռախոսով շատ կարճ խոսել:
- Հնարավորինս օգտագործել արտաքին ալեհավաք ունեցող հեռախոսներ:

- Պանելային շենքերում երկաթբետոնե կառուցվածքները և երկաթե ցանցերով պատուհանները զգալիորեն պաշտպանում են միկրոալիքային ճառագայթներից:
- Չպետք է համարը հավաքելուց հետո՝ կոճակը սեղմելիս, հեռախոսն անմիջապես մոտեցնել ականջին, քանի որ այդ պահին էլեկտրամագնիսական ճառագայթումը մի քանի անգամ ավելի մեծ է, քան խոսելիս:

Եզրակացություն

XXI դարն իր նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաներով ճակատագրական դեր կունենա մարդկության, հասարակության զարգացման, և իհարկե մեր սվորողների հոգեբանական զարգացման գործում: Ուստի անհրաժեշտ է խստապահանջ և բարեխիղճ վերաբերմունք ցուցաբերել: Այս զերզարգացած միջավայրում, որտեղ մեր երեխաներն են մեծանում որպես սովորողներ, մատչելի են նորանոր ծառայություններ ու փորձառություններ, որոնք մեզ համար իրենց տարիքում անհասկանալի ու անհասանելի էին: Մա պատճառ է դառնում խզումների մեծահասակների ու երեխաների, ծնողների ու զավակների, ուսուցիչների ու սովորողների, տարբեր սերունդների միջև, որ հանգեցնում է հասարակական մեծ փոփոխությունների: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ճնշման տակ կատարվող մանկան հոգեբանության փոփոխությունները պազայում կարող են հանգեցնել լուրջ հետևանքների թե՛ սովորողների, թե՛ նրանց ծնողների համար: Այդ խնդրով անհրաժեշտ է զբաղվել այսօր, զբաղվել միահամուռ ուժերով հոգուտապազայի, հոգուտ երեխայի: Երեխայի բնավորությունը ճանաչելով՝ ծնողները, նրա համար պետք է այն պիսի մուլտֆիլմեր, հաղորդումներ ընտրեն, որոնք նրա վրա կարող են դրականորեն ազդել և ինչ-որ լավ բան սովորեցնել: Երեխայի համար ընտրեք այնպիսի մուլտեր և հաղորդումներ, որոնք նա ի գորու է հասկանալ և ըմբոնել: Ճիշտ ընտրված մուլտֆիլը երեխայի մեջ շատ նոր ու կարևոր հատանիշներ կձևավորի՝ ընկերասիրություն, հան դուրժողականություն, սերնհարզանք, հայրենասիրություն և խաղաղասիրություն և այլ ն: Շատ մուլտֆիլմեր պարունակում են շատ քիչ խոսք, այդ պարազայում պետք է ծնողը հանդես գա մեկնաբանի դերում և նան հարցեր տա:

Հարցերի պատասխանները որոնելիս երեխան ավելի լավ է հասկանում տեսածը , սովորում է մտածել, վերլուծել: Դրա շնորհիվ նա այլևս կուրորեն չի պատճենի հերոսների վարքագիծը, նա

կսովորի աշխարհը և իրեն շրջապատող մարդկանց ճանաչել:

Հիշե՛ք մի ոսկե կանոն.

<<Ամեն ինչ չափի մեջ է գեղեցիկ>>, այսինքն նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաներից պետք է մեր սովորողները կարողանան քաղել առավելագույն կարևոր և օգտակար տեղեկությունները՝ նվազագույնը ծախսելով իրենց ոսկե ժամանակն ու թանկ առողջությունը:

Խաղաղություն մեր երկրին, առողջություն մեր երեխաներին և համբերություն մեր ծնողներին: Սիրեք և ներեք միմյանց, քանզի բարությունը կփրկի աշխարհը...

Գրականության ցանկ

Բալյան Ա.Ա. «Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր» -Երևան: Լույս, 1983.

Դուրովսկայա «Երեխան հեռուստացույցի մոտ»

Մանտուլենկո Վ. «Մեդիակրթությունը ժամանակակից աշխարհում»

Մեթոդ. ձեռնարկ «Դեռահասների առողջություն և զարգացում» Երևան 2014

Борода К. В. Интернет-зависимость у детей и подростков, 2008. Нью-Йорк

Гордеев А.В. Увлечение компьютерными играми. психологический аспект. К. 2004

<http://www.budte-zdorovi.com.ua/obraz-zhizni/261-vliyanie-kompyuternyx-igr-na-psixiku-rebenka.html>

http://www.russlav.ru/stat/vliyanie_game.html

<http://images.yandex.ru/>

<http://www.youtube.com/watch?v=MSXkuXV5nCU7>