



*«Նոր ժամանակի  
կրթունքն է» ՀԿ*

*ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ*

*ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ*

*Հետազոտության թեման՝ Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողի հոգեբանական զարգացման գործում*

*Առարկան՝ Ինֆորմատիկա*

*Հետազոտող ուսուցիչ՝ Գոհար Բարսեղյան*

*Ուսումնական հաստատություն՝ «ՀՀ Լոռու մարզի Ալավերդու թիվ 12 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ*

*Երևան 2022*

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԱԽԱԲԱՆ ----- 2
2. Ի՞նչ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՆ ՆՈՐԱԳՈՒՅՆ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ:----- 4
3. ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐԸ ՏԱՐԲԵՐ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՄԲԵՐՈՒՄ Ի՞նչ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՌԱՋԱՑՆԵԼ:----- 14
4. Ի՞նչ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐԻ ՊԵՏՔ Է ՀԵՏԵՎԵԼ ՀԱՄԱԿԱՐԳՉՈՎ ԱՇԽԱՏԵԼԻՄ:-- 17
5. Ի՞նչ Է ՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ:----- 20
6. ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ----- 23
7. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ -----25

Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողի հոգեբանական զարգացման գործում

Ես հետազոտում եմ այս թեման, քանի որ ցանկանում եմ պարզել, թե.

Հարց 1. Ի՞նչ ազդեցություն ունեն նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաները սովորողների հոգեբանական զարգացման գործում:

Հարց 2. Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները տարբեր տարիքային խմբերում ի՞նչ առողջական խնդիրներ կարող են առաջացնել:

Հարց 3. Ի՞նչ խորհուրդների պետք է հետևել համակարգչով աշխատելիս:

Հարց 4. Ի՞նչ է համակարգչային կախվածությունը:

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Ձեռագրերի ստեղծումից հետո, առաջին քայլերը դեպի տեղեկատվական հասարակություն, հատկանշվեցին էլեկտրական հեռագրի, այնուհետև հեռախոսի և ռադիոհեռախոսի միջոցով, մինչդեռ հեռուստատեսությունը, Ինտերնետը, ավելի ուշ

բջջային հեռահաղորդակցումը և GPS-ը ասոցացրեցին պատկեր, տեքստ և «առանց լար» բառերը: Այսօր Ինտերնետը և հեռուստատեսությունը դարձել են հասանելի բջջային հեռախոսների վրա. վերջինս ծառայում է նաև որպես ֆոտոխցիկ: Մարդկային գործունեության ամենատարբեր ոլորտներում՝ գյուղատնտեսությունից ու անտառային տնտեսության կառավարումից մինչև տիեզերական միջավայրի համալիր դիտարկում (մոնիթորինգ) կամ կենսական բազմազանություն, ակտիվ ժողովրդավարություն, առևտրի, հեռաբժշկության, տեղեկատվության, տվյալների բազայի կառավարում, ցանցի, մեքենայացման և ռազմական բնագավառներ, աջակցություն հաշմանդամներին (կույրերը օգտագործում են զարգացած ձայնային համադրիչներ, ինչպես նաև հատուկ գրությամբ սկավառակներ) և այլն, ՏՀՏ-ն նպաստակ ունի հատուկ տեղ գրավել մարդկային կյանքում և հասարակական գործունեության մեջ:



21-րդ դար: Ապրելով այս դարաշրջանում անհնար է պատկերացնել ժամանակակից մարդու մոդելը առանց ժամանակակից տեխնոլոգիաների, որոնք դարձել են մեր կյանքի ճանապարհի ուղեկից ընկերը:

Աշխատանքային և սոցիալական միջավայրերի, դրանցում գործածվող տեխնոլոգիաների հաճախակի փոփոխությունները մեր օրերի մարդուն ստիպում են անընդհատ յուրացնել նոր գիտելիքներ և հմտություններ, պատրաստ լինել շարունակական ուսման: Տեղեկատվական դարաշրջանում կրթության բնույթի մեջ կատարվող արմատական փոփոխությունը սերտորեն առնչված է տեղեկատվության և հաղորդակցության արդի միջոցների զարգացման և տարածման հետ: Եվ կրթությունը, որպես մշակույթի

համակարգում հանդես եկող առանձնահատուկ գործունեություն, բնականաբար, չի կարող հեռու մնալ այս գործընթացից:

Այսօր ժամանակները փոխել են ամեն ինչ և իրենց կնիքն անգամ մանկության ու պատանեկության վրա են թողել: Սրանք կյանքի կարևոր և հիանալի փուլեր են , որոնք մեզանից յուրաքանչյուրը ուրախությամբ և մեծ սիրով է հիշում: Իսկ իսկական մանկությունը լի է ազնվությամբ, մաքրությամբ, պարզությամբ, միամտությամբ, անհոգ է, ուրախ, առանց պահանջների և կամակորությունների:

Եվ հենց մանուկներն ունեն աշխարհում ամենաթանկ բանը՝ մաքուր հոգի ու միտք: Նախկին բակային եւ մանկական խաղերին փոխարինելու են եկել հեռուստացույցը, համակարգիչը, բջջային հեռախոսն ու պլանշետը, համացանցը... Հետաքրքրություններն այսօր փոխվել են, և ոչ միայն դեպի դրականը: Այժմ երեխաներին հետաքրքրում են համակարգչային խաղերն ու շփումները սոցիալական կայքերում: Քսանմեկերորդ դարում մանկություն հասկացությունը մեղմ ասած այլ կերպ է ընկալվում: Այժմ երեխաների մեծ մասը իր մանկությունն անցկացնում է համակարգիչների, հեռախոսների և հեռուստացույցների առաջ: «Տեղեկատվական դարաշրջանի» երեխաները ծնվում են բազմաբնույթ տեղեկատվությամբ ծանրաբեռնված միջավայրում, որ սփռում են տարբեր տեսակի տեղեկատվական տեխնոլոգիաները :

***Հարց 1. Ի՞նչ ազդեցություն ունեն նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաները սովորողների հոգեբանական զարգացման գործում:***

Հետազոտենք նորագույն տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողների հոգեբանական զարգացման գործում: Իսկ որոնք են դրանք.

**ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑ** \_ Բոլորիս ընտանիքներում հեռուստացույցը մեր կենցաղի ամենօրյա ուղեկիցն է: Հեռուստացույց դիտելը դարձել է անհրաժեշտություն, իսկ մենք նույնիսկ կասկածի տակ չենք դնում նրա վնասակարությունը: Առանց հեռուստացույցի հնարավոր չէ պատկերացնել մեր առօրյան: Նա ուղղորդում է մարդկանց գիտակցությունը երկրագնդի, ամբողջ մարդկության, մեր շուրջը կատարվող երևույթների վրա: Այդ իմաստով հեռուստատեսությունը կարող է մեծ ներդրում կատարել շատ խնդիրներ լուծելու և մեր հոգևոր հորիզոնն ընդլայնելու հարցում հասնել ցանկալի արդյունքի: Սակայն հեռուստացույց դիտելիս կան մի շարք սկզբունքներ, որոնք անհրաժեշտ է կիրառել երեխայի հոգեկան առողջության պահպանման համար:

ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԻ ՎՆԱՍԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ- Գիտնականները վստահեցնում են, որ հեռուստացույցի առջև երկար նստելը վնասակար է երեխաների համար: Շատ երեխաներ իրենց օրն անցկացնում են էկրանի առջև ժամերով նստած: Դրա մասին ծնողները քաջատեղյակ 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: 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 երեխան ոչ միայն լաց է լինում, այլև դադարում է լսել ծնողներին:

Հեռուստացույցից կտրելու համար ծնողները պետք է շատ ուշադրություն դարձնեն երեխաներին այլ զբաղվածության շեղելու համար: Երկար հեռուստացույց դիտելուց երեխայի երևակայությունը սահմանափակվում է: Գերմանացի մանկաբույժ Պիտր Վինտերշտայնը ավելի քան 17 տարի ուսումնասիրել է 5-6 տարեկան երեխաներին եւ պարզել, որ որքան շատ է երեխան ժամանակ անցկացնում հեռուստացույցի առջև, այնքան քիչ դետալներ է օգտագործում նկարելիս, իսկ նկարված կերպարներն արտահայտված չեն: Նրանց նկարած կերպարներն անհամաչափ են, նկարները՝ ավելի սխեմատիկ ու անկենդան: Դրա հիմնական պատճառը բժիշկները համարում են ընտանիքներում աճող լռությունը, որին նպաստող ամենաուժեղ գործոնը հեռուստատեսությունն է:

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:

Բազմաթիվ հետազոտություններ փաստում են, որ ովքեր գիտակցաբար սահմանափակում են հեռուստադիտումները, ունեն ավելի բարձր կրթական մակարդակ: Սակայն այդ գիտելիքները նրանք ոչ թե հեռուստատեսությանից են ստացել, այլ ձեռք են բերել դպրոցում, գրքերից ու թերթերից, երաժշտությամբ զբաղվելով, ճանապարհորդելով, սպորտային մարզումներով և այլն: Այնուամենայնիվ, այս հետազոտությունը փոքր-ինչ տարբերվում է Անգլիայում անցկացված մեկ այլ հետազոտությունից, որին մասնակցել են 11,000 երեխաներ: 5-ամյա երեխաների շրջանում անցկացված հետազոտության արդյունքում պարզ է դարձել, որ հեռուստացույցի առաջ 3 ժամ կամ ավել անցկացրած երեխաները ավելի քիչ են հակասոցիալական՝ շփման հետ կապված խնդիրներ ունենում:

Այն երեխաները, ովքեր չարաշահում են հեռուստացույց (համակարգիչ) դիտելը, ավելի դժվար են քնում, գիշերները հաճախ են արթնանում, մղջավանջներ 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 մեկ այլ հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ երեխաների համաճարակ հիշեցնող 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 հեռուստատեսությանը քնի և արթմնի սահմանային վիճակների է բերում ոչ միայն գիտակցությունը, այլև օրգանիզմի ամբողջ նյութափոխանակությունը: Հեռուստադիտման ժամանակ պուլսը դանդաղում է 10 %-ով, այսինքն՝ րոպեում 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 Archives of Disease in Childhood ամսագրում:

Նախորդ հետազոտություններով պարզվել է, որ էկրանի առջև բազմաժամյա գտնվելը մեծահասակների շրջանում մեծացնում է ճարպակալման եւ 2-րդ տիպի դիաբետի առաջացման հավանականությունը: Սակայն պարզված չէր՝ արդյոք երեխաներին էլ է այս վտանգը սպառնում, քանի որ վերջին միտումները ցույց են տալիս, որ աճում է այն ժամաքանակը, որը նրանք անցկացնում են հեռուստացույց դիտելու եւ համակարգիչներով, խաղային հավելվածներով, պլանշետներով ու սմարթֆոններով զբաղվելու համար:

Գիտնականները հետազոտել են Լոնդոնի, Բիրմինգեմի եւ Լեսթերի 200 տարրական դպրոցների 9-10 տարեկան 4500 աշակերտների, որպեսզի որոշեն նրանց շրջանում վտանգի մետաբոլիկ եւ սիրտ-անոթային գործոնները:

Ստուգվել է ինսուլինի նկատմամբ երեխաների արյան ռեպիստենությունը, որոշվել է գլյուկոզայի, բորբոքային քիմիական նյութերի, զարկերակային ճնշման եւ ճարպային նստվածքների մակարդակը: Նրանց նաև հարցրել են, թե որքան ժամանակ են անցկացնում հեռուստացույցի, համակարգիչների եւ խաղային հավելվածների առջև: Երեխաների մոտ 4 տոկոսը հայտնել է, որ հեռուստացույց չի դիտում, մինչդեռ 37 տոկոսն ասել է, որ հեռուստացույց է դիտում 1 ժամ: 28 տոկոսը հայտնել է, որ դիտում է 1-2 ժամ, 13 տոկոսը՝ 2-3 ժամ: Մոտ 18 տոկոսը հայտնել է, որ ամեն օր ավելի քան 3 ժամ է հեռուստացույց դիտում: Տղաները (22 տոկոս) ավելի հաճախ են հեռուստացույցի առջև ավելի քան 3 ժամ անցկացնում, քան աղջիկները (14 տոկոս): 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՝ հորմոն, որը վերահսկում է ախորժակը, գլյուկոզայի եւ ինսուլինի նկատմամբ ռեպիստենության 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:

Երեխաների ճիշտ դաստիարակության, նրաց հոգեբանության եւ վարքի վրա մեծ ազդեցություն կարող են ունենալ մուլտֆիլմերը: 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: Ըստ հետազոտությունների՝ երկար ժամանակ մուլտֆիլմեր դիտող երեխաների մեջ նկատելի է աորտային ճնշման բարձրացում, նման արդյունքներ չեն գրանցվել նույնիսկ համակարգչային խաղերով տարված երեխաների մոտ:

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: Սակայն ինչպե՞ս են այս մուլտֆիլմերն ազդում երեխայի հոգեբանության վրա: Այն ամենը, ինչ նրանք տեսնում են էկրանին, որպես ճշմարտություն են ընկալում: Ավելին՝ երեխաներին հատուկ 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 հատուկ 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 ագրեսիվ հերոսների վարքագիծը: Հոգեբանների խոսքով, մանկական հոգեբանության համար միանշանակ օգտակար կամ վնասակար մուլտֆիլմեր գոյություն չունեն: Բնականաբար, երեխաներին պետք է հեռու պահել կոմերցիոն մուլտֆիլմերից, որոնք նախատեսված են մեծահասակների համար: Ինչ վերաբերում է մանկական մուլտֆիլմերին, երեխայի հոգեբանության վրա դրանց ազդեցությունը կախված է բացառապես երեխայի անհատականությունից և բնավորությունից: Յուրաքանչյուր մուլտֆիլմ ունի իր և լավ, և վատ կողմերը, երեխաները հիմնականում մուլտֆիլմերի բացասական հերոսներին են ընդօրինակում, ինչի հետևանքով էլ ունենում են ագրեսիվ վարք, դառնում անկառավարելի: Այնուհետև այդ ագրեսիան ոչ միայն վարքային, այլև վերբալ ձևով է սկսում արտահայտվել, քանի որ այդ մուլտֆիլմերում կան բացասական նշանակությամբ բառեր, որոնք երեխան սկսում է



առօրյայում օգտագործել: Երեխայի բնավորությունը ճանաչելով ծնողները նրա համար պետք է այնպիսի մուլտֆիլմեր ընտրեն, որոնք նրա վրա կարող են դրականորեն ազդել և ինչ-որ լավ բան սովորեցնել: Երեխայի համար ընտրեք այնպիսի մուլտեր, որոնք նա ի գորու է հասկանալ և ըմբռնել: Ճիշտ ընտրված մուլտֆիլմ էրեխայի մեջ շատ նոր ու կարևոր հատկանիշներ կձևավորի՝ ընկերասիրություն, հանդուրժողականություն, թույլերի հանդեպ կարեկցանք և այլն: Շատ մուլտֆիլմեր պարունակում են մինիմում խոսք, այդ պարագայում պետք է ծնողը հանդես գա մեկնաբանի դերում և նաև հարցեր տա: Հարցերի պատասխանները որոնելիս երեխան ավելի լավ է հասկանում տեսածը և սովորում է մտածել, վերլուծել: Դրա շնորհիվ նա այլևս կուրորեն չի պատճենի հերոսների վարքագիծը, նա կսովորի աշխարհը եւ իրեն շրջապատող մարդկանց ճանաչել: : Ամեն պարագայում հիշեք մի ոսկե կանոն. Երեխային միայնակ մի թողեք հեռուստացույցի առջև, վերահսկեք, թե ինչ է նայում նա, օգնեք, որպեսզի փոքրիկը սխալ չընկալի ասելիքը:

Հեռուստացույց դիտել չի խրախուսվում հատկապես մինչև մեկ տարեկան երեխաներին. այդ տարքի 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 1.30 ժամից 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: Ի դեպ, ակնաբույժների կարծիքով հեռուստացույցի տեսակը (էլեկտրոնային-ճառագայթող, հեղուկ-բյուրեղային եւ այլն) որևէ կերպ չի ազդում աչքերի ծանրաբեռնվածության վրա: 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 կամային ոլորտները: Պետք է խուսափել առանց ձայն մուլտֆիլմերից, քանի որ այն կարող է բացասական ազդել երեխայի խոսքի զարգացման վրա, եթե հեռուստացույց էք միացնում երեխայի համար, երբեք միայնակ մի թողեք, այլ զուգահեռ մեկնաբանեք, թե ինչ են էկրանով ցույց տալիս տվյալ պահին, երեխան պետք է ճիշտ ընկալի և սեփականացնի հեռուստացույցով փոխանցվող ինֆորմացիան:

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:

**Համակարգիչ , համացանց** - երեխան աշխարհը ճանաչում է համակարգչի միջոցով: 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:

Համացանցի լուրջ բացասական կողմերից մեկն այն է, որ այստեղ չի վերահսկվում ինֆորմացիան, չկան տարիքային սահմանափակումներ ու արգելքներ: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված ինֆորմացիաներով, էրոտիկ բնույթի նկարներով ու տեսանյութերով, որոնք կարող են կլանել անգամ հասուն ու գիտակից մեծահասակներին: Չի բացառվում, որ երեխաները ևս 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:

Հաճախ երեխաներն իրենց կամքից անկախ կարող են սկսել օրվա մեծ մասը անցկացնել համակարգչի առջև, որի պատճառ կարող են լինել ծնողների գերծանրաբեռնվածությունը, երեխաների դաստիարակությամբ զբաղվելու, անհետևողականություն դրսևորելու, ինչու չէ, նաև բացասական օրինակ՝ նրանց մոտ ևս լինի որոշակի նախադրյալներ համակարգչային կախվածության: Այս ամենը իր բացասական ազդեցությունն է ունենում երեխայի և հոգեբանական, և ֆիզիոլոգիական զարգացման վրա: Սկսում են երեխաները իրենց վարքում դրսևորել ագրեսիվ տարրեր, ավելի տագնապային են, տուժում է նաև նրանց տեսողությունը, լսողությունը, ոսկրային համակարգը՝ հիմնականում ողնաշարը:

### ՀԵՌՈՒՍՏԱՅՈՒՅՑԻ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ



- **Влияние на физическое здоровье человека;**
- **Нарушение зрения;**
- **Влияние на психическое здоровье человека;**
- **Агрессия;**
- **Интернет-зависимость**

Համացանցի օգտագործումը կարող է հրահրել մենության և ճնշվածության զգացումի, և, ինչպես ասացինք, նաև ծանր հոգեկան հիվանդությունների. հաղորդում է The Daily Beast-ը:

Այս «գերժամանակակից» երևույթը կարող է ոչ միայն բթացնել և ուժեղացնել մենության զգացումը, այլ նաև կարող է անհանգստություն և դեպրեսիա առաջացնել՝ դարձնելով մարդուն չափազանց զգայուն:

Նյարդաբան Պիտեր Ուայբրոուն համակարգիչներն անվանում է «էլեկտրոնային կոկաին»։  
Դրանք կարող են մոլագարի հաճույքի նույնպես առաջացնել, որ ընդմիջվում են  
դեպրեսիայով։

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։

Ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ համակարգչից չափից ավելի օգտվելը  
կարող է առաջացնել ագրեսիա, որն ավելի շատ նկատվում է հուզական, վարքային և  
ներքին մղման կառավարման խնդիրներ ունեցող երեխաների շրջանում։

Գիտնականներն ապացուցել են, որ համացանցից կախվածությունը թուլացնում է նաև  
օրգանիզմի դիմադրողականությունը։

Ամեն տարի հարյուրավոր երեխաներ ստացիոնար բուժում են ստանում մանկական  
բժշկական կենտրոններում։ Վերջին տարիներին աճել է այնպիսի մանկական  
հիվանդությունների թիվը, ինչպիսիք են ներոզները (անքնություն, գլխացավ,  
հոգնածություն, լարվածություն), անկառավարելի շարժումները, գիշերային  
վախերը։ Հոգեբանների կարծիքով, դա պայմանավորված է ինֆորմացիայի չափազանց  
մեծ ծավալով, ինտերնետի և համակարգչային խաղերի տարածմամբ։

**ՀԵՌԱԽՈՍ** \_ 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,  
գրգռվածությունը, 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: Ռադիոալիքներ արձակվում են ոչ միայն բջջային հեռախոսներից, այլև դրանց սպասարկող կայաններից, որոնք համարժեք են էլեկտրահաղորդման գծերից արձակվող ցածր հաճախականության էլեկտրական և մագնիսական դաշտերին, որոնց սանիտարական նորման 10 մկվտ/սմ<sup>2</sup> է: Հեռախոսի արձակած ճառագայթների 20%ը, որը կազմում է 400.000 միկրովատ, ընկնում է գլխի վրա: Գլխի լուսավորվող կողմի մակերեսը կազմում է 4000 սմ<sup>2</sup>: Այնուամենայնիվ, միկրոալիքային ճառագայթների տարբեր աղբյուրներից մեր շուրջը ստեղծվող հզորության խտության հոսքի մեծության մակարդակների համեմատությունը վկայում է, որ բջջային հեռախոսը գրավում է առաջին տեղը՝ բնական մակարդակը գերազանցելով 78 անգամ: Բջջային հեռախոսների օգտագործման ժամանակ էլեկտրամագնիսական դաշտի ազդեցությանը ենթարկվող կրիտիկական օրգաններից են կենտրոնական նյարդային համակարգը (մասնավորապես գլխուղեղը՝ արյունատուղեղային պատնեշով), տեսողական վերլուծիչը (հատկապես ակնախնձորը), միջին և ներքին ականջը, հարականջային և ենթաձոտային թթագեղձերը, մասնակիորեն վահանագեղձը և հարվահանագեղձերը, դեմքի մաշկը և ականջախեցին: Էլեկտրամագնիսական դաշտերի երկարատև ազդեցությունը կարող է առաջացնել նյարդաֆիզիոլոգիական մի շարք խանգարումներ՝ ուշադրության և կենտրոնացման ընդունակության թուլացում, հիշողության վատացում, քնի խանգարում, արագ հոգնածություն և այլն: Բջջային հեռախոսները հատկապես վտանգավոր են երեխաների համար: Գերալդ Հայլենդը նշում է, որ դա պայմանավորված է նրանց իմունային համակարգի թերզարգացմամբ: Միաժամանակ կապ է հաստատված բջջային հեռախոսներից օգտվող մարդկանց և գլխուղեղի ուռուցքների առաջացման միջև: Դիտվել է նաև արյան տարրերի ԴՆԹ-ի քայքայում: Այս առումով Ջորջ Կառլոն գրում է. «Մենք ենթադրում ենք, որ բջջային հեռախոսներից օգտվողների շրջանում նկատվում է մահացության աճ գլխուղեղի ուռուցքից: Մենք նյարդաէպիթելային ուռուցքների առաջացման ռիսկի զգալի մեծացման մասին ունենք վիճակագրական հավաստի ապացույցներ: Այժմ մեր տվյալներն ավելի շատ են բջջային հեռախոսների վնասների մասին»: Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը նվազեցնելու նպատակով գիտնականների կողմից առաջարկվում են որոշակի միջոցներ: Դրանք պետք է իմանան բոլորը և սովորեցնեն երեխաներին՝

- ✓ Բջջային հեռախոսով շատ կարճ խոսել:
- ✓ Հնարավորինս օգտագործել արտաքին ալեհավաք ունեցող հեռախոսներ:
- ✓ Էլեկտրամագնիսական ալիքների անկայուն ընդունման պայմաններում հեռախոսի հզորությունն ավտոմատ բարձրանում է մինչև առավելագույն մեծության: Այդ դեպքում չպետք է երկար խոսել կամ անհրաժեշտ է գտնել առավել կայուն ընդունման վայր:
- ✓ 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:

Գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ 1-3 տարեկան երեխաների՝ հեռուստացույցով, բջջայինով տարվելը 7 տարեկան հասակում կարող է հանգեցնել ուշադրության կենտրոնացման խնդիրների: Ինֆորմացիայի մեծ հոսքի պատճառով նրանք չեն կարողանում ընկալել ու հիշել: Փոքրիկ երեխայի ուղեղը ծնված օրից մինչև երկու տարեկանը երեք անգամ մեծանում է չափսերով և շարունակում աճել մինչև 21 տարեկանը: Վաղ շրջանում ուղեղի զարգացմանը նպաստում է շրջակա աշխարհը: Իսկ այս տարիքում երեխայի զարգացումը [գաջեթներին](#) վստահելու դեպքում բալիկների մոտ նկատվում են կոգնիտիվ ուշացումներ, բարձր իմպուլսիվություն, ինքնակառավարման ունակության թուլացում:

## ***Հարց 2. Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները տարբեր տարիքային խմբերում ի՞նչ առողջական խնդիրներ կարող են առաջացնել:***

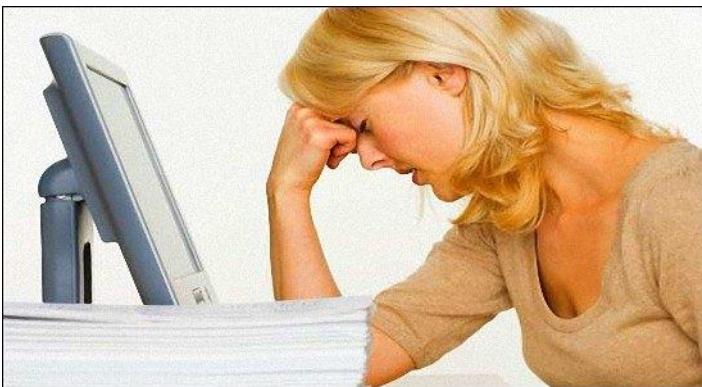
Այսօր համակարգիչն օժտված է անսահման հնարավորություններով: Օրեցօր դրանք այնքան են մեծանում, որ կարողանում են բավարարել ժամանակակից մարդու բազմապիսի պահանջները: Համակարգիչը լայնածավալ կիրառություն է գտել նաև երեխաների և դեռահասների կյանքում. Այն ինչպես բարդ խնդիրների լուծման, այնպես էլ հանգստի և զվարճանքի կազմակերպման միջոց է: Հանրակրթական քաղաքականության ուղղություններից մեկը ուսումնական գործընթացում տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների կիրառումն է՝ որպես կրթության որակի բարձրացմանը նպաստող միջոց: Հետևաբար համակարգիչները դարձել են սովորողների առօրյայի անբաժանելի մասը և կարող են լինել նրանց առողջությանը սպառնացող

միջոց:Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է , որ նրանք տեղեկանան առողջության վրա համակարգիչների վնասակար ազդեցության մասին և այդ վնասակար ներգործությունը նվազագույնին հասցնելու ուղիները:

- Երեխայի առողջությունը պայմանավորված է բազմաթիվ գործոններով, որոնցից ոչ բոլորն են մեր կողմից կառավարելի:Սակայն անել այնպես, որպեսզի դրանց մի մասը չնպաստի երեխաների առողջության վատթարացմանը, մեր մեծերիս, իրավասության շրջանակներում է:

Դպրոցահասակ երեխայի ներդաշնակ զարգացումը ենթադրում է սոցիալ-տնտեսական, էկոլոգիական, բարոյահոգեբանական բարենպաստ միջավայրի առկայություն:Դրանք են շրջակա միջավայրը, սնունդը, ապրելակերպը, ժառանգականությունը, վարակների տարածումը, բժշկական ծառայության որակը, դպրոցում ուսուցման պայմանները, օրվա ռեժիմը, և այլն:Մի շարք երկրներում իրականացված ուսումնասիրությունները , որոնք ուղղված էին սովորողների առողջության պահպանման խնդիրներին, ցույց են տալիս, որ բավականաչափ մեծ թվով աշակերտների մոտ տեղի է ունենում առողջության վատթարացում:Այդ թվում.

- ✓ Տեսողության սրության վատթարացում՝ կարճատեսություն, աստիգմատիզմ և այլն,
- ✓ Նյարդային համակարգի լարվածություն՝ ընկճվածություն, գլխացավեր, արագ վրա հասնող հոգնածություն, անքնություն, ագրեսիվություն, սթրեսներ և այլն,
- ✓ Հենաշարժողական համակարգի շեղումներ՝ ողնաշարի ծռումներ՝ կիֆոզ, սկոլիզ և այլն,
- ✓ Աղեստամոքսային համակարգի գործունեության խախտումներ,
- ✓ Սրտանոթային հիվանդություններ՝ հիպերտոնիա, հիպոտոնիա և այլն,
- ✓ Լսողության վատթարացում և այլն:



Ներկայումս դժվար է գտնել մի բնագավառ, որտեղ չօգտվեն համակարգչային ծառայություններից, որոնք հնարավորություն են տալիս մեզ արագացնելու և առավել արդյունավետ դարձնելու բազմապիսի գործընթացներ:

Իրական կյանքի բարդ իրավիճակներում, այլ մարդկանց հետ շփվելիս երեխան համակարգչում փնտրում է այն, ինչ ինքը չի գտնում հեռուստացույց դիտելիս, գրքերում, ընկերների հետ շփվելիս և ընդհանրապես միջանձնային հարաբերություններում:

- Մեր նպատակն է՝ հասարակության լայն խավերի միջավայրում ձևավորել գիտակցված վերաբերմունք սեփական առողջության պահպանման ու ամրապնդման նկատմամբ և դրանով նպաստել աճող սերունդների՝ սովորողների, ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, ֆիզիկական մտավոր ու հոգեկան վիճակի բարելավմանը և զարգացման հնարավորությունների մեծացմանը:

### ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Համակարգիչ:Ի՞նչ է սա, առողջությանը սպառնացող նոր միջոց, թե՞ ժամանակակից ընկեր և օգնական:Ամեն ինչ կախված է նրանից, թե ինչպիսի մոտեցում կցուցաբերվի համակարգչով աշխատանքի կազմակերպմանը:

Համակարգչի օգտակար կամ վնասակար լինելու մասին միշտ բանավեճեր են ծավալվում:Կարելի է նաև մինչև անգամ ցնցող արձագանքներ լսել առողջության վրա համակարգիչների դրական ազդեցության մասին:Բայց արդյո՞ք դա այդպես է:Յուրաքանչյուր ծնող պետք է գիտակցի, թե ինչպես կարող է իրեն և իր երեխային պաշտպանել այդ վտանգից:

Համաձայն առողջապահության միջազգային կազմակերպության փորձագետների տվյալների՝ մեծահասակների մինչև 92%-ը, որ աշխատում է համակարգչով, աշխատանքային օրվա վերջում գանգատվում է գանազան տհաճ զգացողություններից և հոգնածությունից, որոնք հետագայում հանգեցնում են անբարենպաստ հետևանքների:

73% դեռահասների մոտ նույնիսկ 1-2 ժամ համակարգչի առջև նստելով առաջանում է տեսողական հոգնածություն:Համակարգչով երկարատև զբաղվելով և հրապուրվելով դրանով՝ նրանք նույնիսկ չեն նկատում վրա հասնող հոգնածությունը և շարունակում են նորից աշխատել:

Այսօր համակարգչի առջև նստում են նաև փոքրերը: Եթե սա տեղի է ունենում մանկապարտեզում , ապա համակարգչի առջև նրանց երկար նստել թույլ չեն տալիս,



սակայն տանը նրանք անվերահսկելի են:Արդյունքում երեկոյան երեխան գրգռված է, անկառավարելի:Եվ երբ վերջապես նա պառկում է, ապա վատ է քնում:Եվ մեծ է լինում ծնողների զարմանքը, երբ իմանում են, որ այս ամենի պատճառը սիրելի համակարգիչն է:

Առողջության վրա բացասաբար անդրադարձող ևս մեկ կարևոր գործոն է նյարդահուզական լարվածությունը:Գաղտնիք չէ, որ համակարգի հետ շփումը հատկապես խաղային ծրագրերով ուղեկցվում է ուժեղ նյարդային լարվածությամբ:Նյարդային երևույթների կարճաժամկետ կուտակումը երեխայի մեջ արթնացնում է բացահայտ հոգնածություն:Աշխատելով համակարգչի հետ, նա յուրահատուկ հուզական սթրես է ապրում:Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ նույնիսկ սպասելն ուղեկցվում է մակերիկամի կեղևի հորմոնի զգալի ավելացմամբ:

Եթե մինչև անգամ ծրագիրը համապատասխանում է երեխայի տարիքին, նույնիսկ այդ դեպքում էլ չի կարելի նրան մենակ թողնել համակարգչի հետ:Մինչև անգամ ամենալավ համակարգչային խաղերն ու ծրագրերը կյանքը դարձնում են միակողմանի, իսկ զարգացումը՝ ոչ լիարժեք:

Ճապոնիայում կատարված հետազոտությունները ցույց են տվել, որ համակարգչային խաղերը գրգռում են գլխուղեղի այն բաժինները, որոնք պատասխանատու են տեսողության և շարժումների համար:Այդ պատճառով էլ այն երեխաների մոտ, որոնք երկար ժամանակ են տրամադրում համակարգչային խաղերին, գլխուղեղի ճակատային բիլլը չի զարգանում:Իսկ հենց այդ հատվածում են գտնվում վարքի, հիշողության մարզման, հույզերի, մտավոր կենտրոնները, որոնք պետք է զարգանան մինչև չափահաս դառնալը:

Հոգնածությունը կարելի է կանխել, եթե սահմանափակվի երեխայի աշխատելու տևողությունը համակարգչով:Մա անհրաժեշտ է նաև այն առումով, որ ինչպես ցույց են տվել հետազոտությունները, անհանգստությունը, ցրվածությունը, հոգնածությունը սկսում են ի հայտ գալ համակարգչով աշխատելու արդեն իսկ 14—րդ րոպեից հետո երեխաների 25%-ի մոտ գրանցվում են տհաճ երևույթներ, ինչպես կենտրոնական նյարդային համակարգի, այնպես էլ տեսողական համակարգի:

***Հարց 3. Ի՞նչ խորհուրդների պետք է հետևել համակարգչով աշխատելիս:***

Կրթության համակարգում տեղեկատվական տեխնոլոգիաները մեծ կիրառություն են գտել:Դրանք ազդում են կրթության ոլորտի տարբեր փուլերի վրա:Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները շարժառիթ են՝ սովորողների հետաքրքրությունները մեծացնելու և ընդլայնելու նրանց հնարավորությունները:Միաժամանակ դրանք նոր հնարավորություններ են ընձեռում ուսուցիչներին՝ ակտիվացնելու սովորողների ինքնուրույն աշխատանքը՝ դասի ժամանակ փոխելով գործունեության տեսակները:Համակարգչային տեխնոլոգիաների կիրառումը թույլ է տալիս օգտվել տարբեր տեղեկատուներից և էլեկտրոնային գրադարաններից:Դրանք ուսումնական գործընթացը ապահովում են անհրաժեշտ նյութերով և զարգացնում սովորողների ստեղծագործական ունակությունները:

Այսպիսով, համակարգիչն օժտված է լայն հնարավորություններով: Երեխաներին գերծ պահել համակարգիչներից,միևնույն է՝ հնարավոր չէ, և պետք էլ չէ:

- Հիշենք աշխարհում առաջին և ամենախոշոր համակարգիչներ արտադրող «IBM» ընկերության նշանաբանը. «Մեքենաները պետք է աշխատեն:Մարդիկ պետք է մտածեն»:Իսկ 21-րդ դարի երեխաներին սովորեցնել մտածել կարող են նաև համակարգիչները՝ «Խելացի և բարի մեքենաները»:

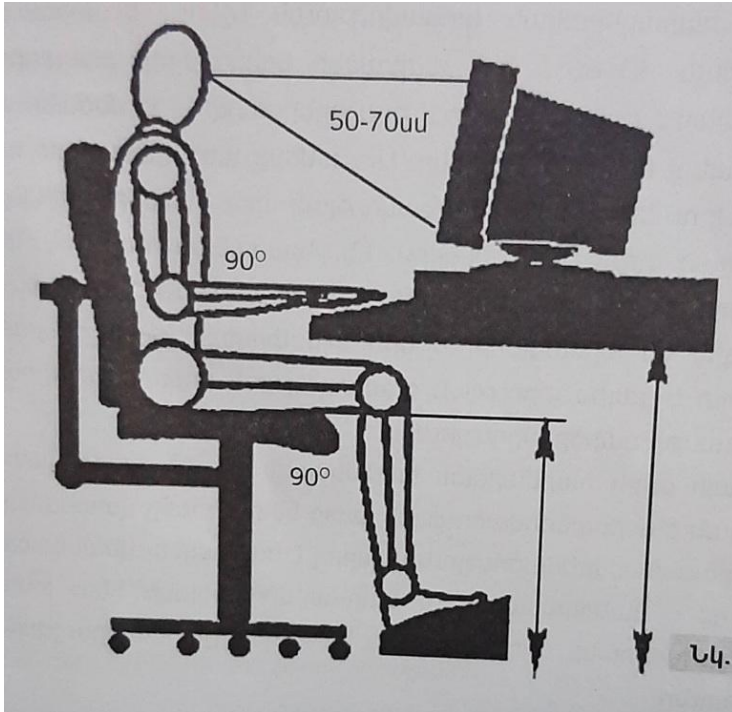
Պետք չէ նրանց արգելել համակարգչից օգտվել, այլ հակառակը՝ ուսուցանող և զարգացնող ծրագրերից ազատ օգտվելու հնարավորություն պետք է տալ:Իսկ հետագա բարդություններից խուսափելու համար երեխայի մեջ պետք է ձևավորել ճիշտ վերաբերմունք համակարգչի նկատմամբ, ընդգծել, որ համակարգիչն ընդամենը աշխատանքային գործիք է:

- Որպեսզի համակարգիչը երեխաների ֆիզիկական և հոգեկան վնաս չպատճառի, անհրաժեշտ է հետևել դրանից օգտվելու սանիտարահիգիենիկ նորմերին՝ պահպանելով անվտանգության կանոնները:

## **Աշխատանքային վայրը**

Կարևոր է իմանալ, թե ինչպես պետք է ընտրել աշխատանքային վայրը:Դա դժվար չէ և կարող է օգնել երեխայի առողջության պահպանմանը:Այսպես. Կահույքը պետք է համապատասխանի նրա հասակին:Աթոռը պետք է անպայման լինի թիկնակով:Երեխան պետք է նստի համակարգչից 50-70 սմ հեռավորության վրա՝ հայացքը դեպի էկրանի

կենտրոնն ուղղելով:Նստած դիրքը պետք է լինի ուղիղ կամ թեթևակի առաջ թեքած, գլխի ոչ շատ թեքվածությամբ:Որպեսզի ապահովվի նստելաձևի կայունությունը, երեխան պետք է նստի աթոռին՝ հենվելով ազդրի 2/3-3/4 երկարությամբ:Նրա և սեղանի եզրի միջև պետք է պահպանվի 5 սմ-ից ոչ պակաս ազատ տարածություն:



Հարկավոր է ձեռքերն ազատ դնել սեղանի վրա:Ոտքերը պետք է ծավեն կոնքազդրային հոդերից ուղիղ անկյան տակ և սեղանի տակ համապատասխան հենարան ունենան:

Սեղանը, որի վրա դրված է համակարգիչը, անհրաժեշտ է դնել լավ լուսավորված տեղում, բայց այնպես, որ էկրանի վրա փայլատակումներ չլինեն:Հիշենք, որ համակարգչի օգտագործմամբ պարապմունքները դրական արդյունք են տալիս, եթե լսում

ենք և կատարում բոլոր խորհուրդները, դրանցից են կախված երեխայի առողջությունը:

Երեխայի հասակը՝ արտահայտված սմ-ով	Սեղանի բարձրությունը հատակի մակերեսից՝ արտահայտված մմ-ով	Աթոռի նստատեղի բարձրությունը հատակից՝ արտահայտված մմ-ով
90-100	420	240
101-115	460	260
116-130	520	300

- ✓ Խորհուրդ է տրվում համակարգիչը դնել կամ սենյակի անկյունում , կամ այնպես , որ հետին մակերեսը լինի պատի կողմը:
- ✓ Տարածությունը, որտեղ դրված է համակարգիչը, պետք է ամեն օր խոնավ շորով մաքրել:

- ✓ Մոնիտորի էկրանը պետք է լինի բացարձակ մաքուր:
- ✓ Պետք է հաճախակի օդափոխել սենյակը:
- ✓ Լույսը պետք է ընկնի ձախից:
- ✓ Մոնիտորի օպտիմալ չափը փոքրերի համար 15 դյույմ է, իսկ դպրոցականներին՝ 17:
- ✓ Ցանկալի է, որ մոնիտորը գտնվի աչքից ցածր մակարդակի վրա:
- ✓ Համակարգչային դասասենյակը պետք է ունենա լվացարան՝ տաք ու սառը ջրի ծորակներով:
- ✓ Դասերի ժամանակ համակարգիչներով անմիջական աշխատանքի տևողություններն են՝

Երեխայի տարիքը	Աշխատանքի տևողությունը /րոպե/
6	10
7-10	15
11-12	20
13-14	25
15-18	30

#### ***Հարց 4. Ի՞նչ է համակարգչային կախվածությունը:***

Գիտնականների մեծ մասը համակարգչային կախվածությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի հետ են կապում՝ ընդգծելով այն հանգամանքը, որ այդ տարիքում են ձևավորվում մի շարք հոգեբանական գործառույթներ՝ Հետազոտողներն ընդգծում են, որ համակարգչային ազդեցության բացասական հետևանքները հաղթահարելի են, և այդ գործում հատկապես մեծ դերակատարում ունեն երեխաների ծնողները:

Ներկայում գանգվածային լրատվամիջոցներում, մասնագիտական գրականության մեջ տարածված են «ինտերնետային կախվածություն», «համակարգչային կախվածություն» եզրույթները, սակայն դրան զուգահեռ կիրառվում են նաև այլ հասկացություններ, օրինակ՝ ինտերնետի խնդրահարույց օգտագործում, ինտերնետի չարաշահում, ինտերնետային վարք, վիրտուալ կախվածություն, ինտերնետային կոմպուլսիվ վարքագիծ և այլն: Համակարգչային կախվածության թվացյալ անանոնությունը նույնպես հրապուրիչ

կողմ է կրտսեր դպրոցականների համար, ինչը նրանց թույլ է տալիս ներգրավվել այնպիսի վարքագծերում, որոնք այլապես անհասանելի են իրական կյանքում: Համացանցային հաղորդակցության ուրույն հնարավորությունները առցանց շփվողներին թույլ են տալիս սոցիալական առումով ավելի հաջողակ լինել առցանց ռեժիմում, քան առերես շփման ժամանակ:

Ըստ Բելավինի՝ համակարգչային կախվածությունը լուրջ խնդիր է, որն ունի հետևյալ նախադրյալներն ու ախտանշանները:

Երեխան սահմանված ժամանակից ավելի շատ է տրամադրում համակարգչին և համակարգչային խաղերին:

Հրաժարվում և չի կատարում թե՛ կենցաղային, թե՛ սեփական պարտականություններին կից աշխատանքները՝ հավաքել ննջասենյակը, դասավորել պահարանը, ճաշելուց հետո հավաքել սպասքը, և այլն:

- Երեխան համակարգչի դիմաց նստելը գերադասում է ցանկացած շփումից, ընտանեկան տոնակատարություններից և հասակակիցների հետ խաղերից:
- Նույնիսկ ճաշելիս կամ լոգանքի ժամանակ նա ակտիվ է սոցիալական էջերում:
- Երբ անջատում էք համակարգիչը, նա ինտերնետն ակտիվացնում է բջջայինի միջոցով:
- Անընդհատ ինտերնետային կայքերում ձեռք է բերում նոր ընկերներ:
- Համակարգչի դիմաց անցկացրած ժամանակն աստիճանաբար սկսում է ազդել ուսուցման, ուսումնական առաջադիմության, կենտրոնացվածության վրա:
- Երբ բացակայում է ինտերնետային կապը, երեխաները կամա-ակամա դառնում են ավելի դյուրագրգիռ և ագրեսիվ:
- Երբ չկա ինտերնետային կապը, երեխան չի կարողանում մեկ այլ գործողություն կատարել:



Ըստ Մոսկոլենկոյի՝ համակարգչային կախվածությունը երեխայի մոտ կարող է հանգեցնել հնարավոր հոգեբանական և

ֆիզիկական հապաղումների. երեխաներն ունեն շատ ավելի թույլ ֆիզիկական ու հոգեկան առողջություն, քան իրենց շրջապատող մեծահասակները: Համակարգչի ազդեցությունը կարող է շատ բացասական հետևանքներ թողնել երեխայի վրա, եթե ծնողները պատշաճ ուշադրություն չդարձնեն այս խնդրին:

Ըստ մեկ այլ ուսումնասիրության՝ դիտարկվում են նաև համակարգչային կախվածության նախադրյալները, առաջ բերած հոգևոր վնասը, առողջական խնդիրները և ուսման վրա ունեցած բացասական ազդեցությունը: Նախադրյալների թվում նշվում են հոգեւոցիալական հետևյալ գործոնները.

- ✓ մինչև 15 տարեկանների ծնողների ամուսնալուծությունը, ծնողների կամ նրանցից մեկի կորուստը,
- ✓ ծնողների անտարբերությունը, երեխայի ոչ ճիշտ դաստիարակությունը՝ անհետևողականություն, չափազանց խստություն և այլն,
- ✓ սթրեսային իրավիճակները:
- ✓ Որպես կանոն, երեխայի ուշադրությունը գրավում են տեղեկատվության այնպիսի տեսակները, որոնք նա չի կարող ստանալ ծնողներից: Անբարոյականությունը, որը հեշտ հասանելի է համացանցում, ամուր և խորը կարող է նստել երեխայի գիտակցության մեջ: Համացանցային կախվածության հետևանքով վերջին տարիներին կտրուկ սկսել է նվազել գրագիտության աստիճանը: Երեխաների մտահորիզոնն աստիճանաբար նեղացել է՝ սահմանափակվելով համակարգչային խաղերով, սոցիալական ցանցերով, ֆորումներով՝ իրական կյանքից դուրս թողնելով գիտելիքի ստացման ամենավստահելի աղբյուրը՝ գիրքը: Կորչում է շփման կարիքը. Հարազատներն ու իրական ընկերները դառնում են պակաս անհրաժեշտ և կարևոր, քան սոցիալական ցանցերի վիրտուալ ընկերները և նրանց գնահատականները: Համացանցում երեխան հերոս է, սակայն իրական կյանքում մտնի շփման և առաջադիմության լուրջ խնդիրներ, դառնում է միայնակ և ներամփոփ:

Քեմբրիջի Յանգը ամերիկացի գիտնական, հոգեբան համացանցային կախվածությունը որպես հոգեկան առողջության խնդիր որակող տեսաբաններից է: Նա նշում էր, որ համացանցային կախվածություն կարող է ունենալ յուրաքանչյուրը, և որևէ ժողովրդագրական տարանջատում այս դեպքում չի կարող լինել: Վիրտուալ տարածությունը ունի մի մութ կողմ, որը ստիպում է մարդկանց, մոռանալով իրենց

անձնականը, առողջությունն ու ընտանիքը, գերադասել իրենց ժամանակն անց կացնել համացանցում և տրվել տեխնոլոգիային:

Մարկ Գրիֆիթսը, կախվածությունը սահմանում է վեց չափանիշով՝

- ✓ ցայտունություն,
- ✓ տրամադրության
- ✓ անկայունություն,
- ✓ հանդուրժողականություն,
- ✓ զրկանքի համախտանիշ,
- ✓ կոնֆլիկտներ և կրկնվելու բարձր հավանականություն

Համակարգչի հետ տևական շփումը նպաստում է կախվածության առաջացմանը, անքնության, դեպրեսիայի, պատասխանատվության զգացումի կորստին: Կախվածություն ունեցող մարդն իրեն անջատում է մյուսներից, անտեսում է իր անելիքներն ու պարտականությունները: Քանի որ համակարգչային կախվածությունը նոր առաջացող խնդիր է աշխարհում, որպես հոգեկան առողջության խնդիր՝ այն դեռևս լավ ուսումնասիրված չէ, ինչպես դեպրեսիան, ագրեսիան և այլն: Բազմաթիվ հետազոտողներ առաջարկում են նշված խնդրի համար օգտագործել ճանաչողական-վարքային ուղղությունը, որը հնարավորություն է տալիս տեսնելու՝ ինչպես է կախվածություն ունեցող անձը մտածում: Երեխաների համար պետք է սահմանափակել համակարգչի առաջ նստելու ժամանակահատվածը օրինակ՝ խուսափեք տեսահոլովակներից քանի դեռ երեխան տասնութ ամսական է: Եթե որոշակի կանոններ և սահմանափակումներ գործեն նաև դպրոցահասակ երեխաների դեպքում, նրանք դրանից կշահեն:

### ***ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ***

«Իրական վտանգը ոչ թե այն է, որ համակարգիչները կսկսեն մտածել մարդկանց նման, այլ այն, որ մարդիկ կսկսեն մտածել համակարգիչների պես»:

**Ս.Հարիս**

Բոլորը այն խնդիրները, որոնք մենք հետազոտեցինք և քննարկեցինք պահանջում են բոլորի ուշադրությունը՝ փիլիսոփաների, տնտեսագետների, հոգեբանների, սոցիոլոգների,

քաղաքական գործիչների և իհարկե՝ մանկավարժների: Փոխակերպված միջավայրում, որտեղ երեխաներին մատչելի են նորանոր ծառայություններ ու փորձառություններ՝ նրանք մեծանում են իրենց ծնողներից տարբեր ձևերով: Սա պատճառ է դառնում խզումների մեծահասակների ու երեխաների՝ ծնողների ու զավակների, ուսուցիչների ու սովորողների այսօրվա սերունդների միջև, որ հանգեցնում է հասարակական մեծ փոփոխությունների: Տեղեկատվությամբ հեղեղված հասարակության մեջ տեխնոլոգիայի և մշակույթի միջև հարաբերությունները դուրս են եկել մեծահասակ սերնդի հսկողության շրջանակից: Արդեն ակներև է, որ տեղեկատվական դարաշրջանի առավել նշանակալից փոփոխությունները կկատարվեն հասարակական ոլորտում, կունենան ընկերային բնույթ եւ դրանց ակունքները արդեն առաջանում են այսօրվա երեխաների փորձառության մեջ: Ինչպես և պատմության ընթացքում կատարված ուրիշ մեծ փոփոխությունների ժամանակ՝ երեխաները կլինեն գալիք տարիների շահողները կամ զոհերը: Շատ բան, այդ թվում՝ նրանց դժվարությունները եւ պատեհությունները կախված կլինեն նոր միջավայրին հարմարվելու նրանց կարողությունից: Եթե մենք այսօր ի վիճակի լինենք հասկանալու այս փոփոխությունների բնույթն ու միտումները, գուցե և կարողանանք կայացնել մեր երեխաների ապագայի հետ կապված լավագույն վճիռները: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ճնշման տակ կատարվող մանկան հոգեբանության փոփոխությունները առաջիկայում կարող են հանգեցնել լուրջ հետեւանքների թե՛ երեխաների, թե՛ նրանց ծնողների համար: Այդ խնդրով անհրաժեշտ է զբաղվել այսօր, հոգուտ ապագայի, հոգուտ երեխայի:

«Յուրաքանչյուր սերունդ իրեն համարում է ավելի խելացի, քան նախորդը և ավելի իմաստուն, քան հաջորդը»:

Ջորջ Օրուել



## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. ԻՆՏԵՐՆԵՏ
2. <https://znanio.ru/media/-----2614959>
3. academia.edu
4. <http://multiurok.ru/files/zhamanakakits-tekhnologianer.html>
5. <https://podarilove.ru/hy/citaty-pro-informacionnye-tehnologii-vyskazyvanie-o-informatike-velikih/>
6. «ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉԸ ԵՎ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ» Ժ. ՄԱՇՈՒՐՅԱՆ, Վ.ԳՅՈՒԼԱԶՅԱՆ, Ս. ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ
7. Վ. ՄԱՆՏՈՒԼԵՆԿՈ «ՄԵԴԻԱԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՅ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ»
8. ԲԱԼՅԱՆ Ա.Ա «ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՅԵՐ» -ԵՐԵՎԱՆ: ԼՈՒՅՍ, 1983. ՏԱՄԱՐԱ ԴՈՒԲՈՎՍԿԱՅԱ «ԵՐԵՒԱՆ ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԻ ՄՈՏ»
9. ՎԱՀՐԱՄ ՄԻՐԱՔՅԱՆ «ԱԳՐԵՍԻՎ ՀԵՌՈՒՍՏԱՏԵՍՈՒԹՅԱՆ» ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ