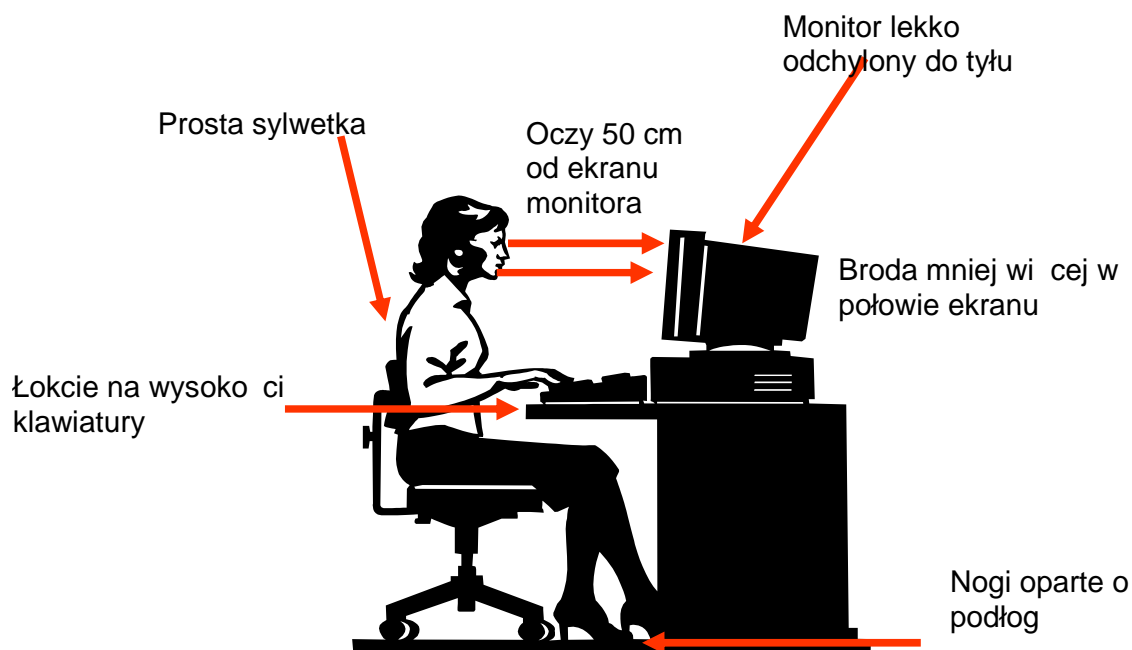


## Informacje na temat zagrożeń ze strony komputera.

Komputer jest bardzo pożytecznym narzędziem. Korzystamy z niego pracując, ucząc się i bawąc się. Przy jego pomocy możemy napisać wypracowanie czy opowiadanie na język polski, obliczyć działania matematyczne czy wykonać rysunek. Odpowiednio dobrane programy i gry pomagają nam zdobywać wiedzę, uczą logicznego myślenia, kojarzenia faktów, wytrwałości i cierpliwości. Rozwijają nasz spostrzegawczość, wzrok, refleks. Dzięki komputerowi możemy korzystać także z Internetu, który jest bogatym źródłem informacji. Wynika z tego, że obcowanie z komputerem jest bardzo pożyteczne, ale musimy też wiedzieć, że niewłaściwe korzystanie z możliwości komputera niesie ze sobą wiele zagrożeń.

### Zagrożenia fizyczne

Pracując przy komputerze powinniśmy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad **BHP**. Pracując z komputerem powinniśmy rozpocząć od odpowiedniego przygotowania stanowiska pracy. Biurko powinno mieć odpowiedni gabaryt, miejsce na obudowę komputera i dodatkowy blat na klawiaturę. Krzesło z możliwością regulacji, z oparciem na plecy i łokcie. Ustawiając komputer należy pamiętać o ustawieniu go w takim miejscu gdzie światło nie będzie padało na monitor. Najlepiej ustawić monitor w odległości 1 metra od oka na bokiem do niego. Ważne jest także pamiętać o zachowaniu prawidłowej sylwetki podczas pracy z komputerem. Ilustruje to poniższy obrazek:



Pracuj c przy komputerze dłu szy czas nale y pami ta o robieniu cz stych przerw i stara si nie wykonywa ci gle tej samej czynno ci.

U wielu osób, które nie zachowuj prawidłowej pozycji ciała pracuj c przy komputerze oraz przy le zorganizowanym stanowisku pracy pojawia si mrowienie i dr twienie palców, nadwyr enie mi ni nadgarstka, bóle głowy i kr gosłupa. le ustawiony monitor, za bardzo jaskrawy obraz czy wiatło słoneczne odbijaj ce si w monitorze powoduje przem czenie oczu i rozmywanie si obrazu. Długotrwałe sp dzanie czasu (wi cej ni 2 godz. dziennie) przy komputerze powoduje ogólne zm czenie organizmu, osłabienie koordynacji ruchów i rozdra nienie. Dzieci b d ce w okresie intensywnego rozwoju fizycznego s niebezpiecze stwa trwałej utraty zdrowia: wady wzroku, skrzywienia kr gosłupa, itd. Mo na tego unikn pami taj c o dobrej organizacji pracy z komputerem.

### Zagro enia psychiczne

Komputer mo e uzale ni tak samo jak alkohol i narkotyki. Najcz ciej wyst puje uzale nienie od gier komputerowych i Internetu. Najłatwiej uzale niaj si osoby, które nie akceptuj własnej osoby i nie radz sobie z własnymi uczuciami. Cz sto przyczyn uzale nienia jest te odrzucenie przez rówie ników np.: z powodu otyło ci, mniejszej sprawno ci fizycznej, noszenia okularów itd. Wtedy komputer staje si jedynym prawdziwym przyjacielem, który nigdy nie odr ca zawsze ma dla nas czas, i nie mówi nam przykrych słów. Uzale nienie jest pocz tkowo prawie niezauwa alne, wraz z jego wzrostem pojawiaj si coraz wi ksze szkody. Z uzale nieniem mamy do czynienia, gdy komputerowe hobby zaczyna w negatywny sposób wpływa na ycie człowieka, dziecka. Do symptomów zwiastuj cych uzale nienie od komputera u dzieci zaliczamy nast puj ce zachowania: dziecko niech tnie spotyka si z kolegami, brak mu przyjaciół, woli komputer ni zabaw na wie ym powietrzu, komputer staje si jego „przyjacielem”, je li nie mo e przebywa przy komputerze jest rozkojarzone, rozdra nione, odczuwa silny niepokój, przygn bienie, próby ograniczenia czasu sp dzanego przy komputerze napotyka na silny opór, nawet agresj , okłamuje rodziców, e si uczy tymczasem g odzinami siedzi przed ekranem monitora (gra w gry, serfuje po Internecie, czatuje, opuszcza si w nauce). Granie w niewła ciwe gry komputerowe sprowadzaj ce si do zabijania, strzelania, brutalnego bicia i bezmy lnego niszczenia wypacza charakter dziecka, zacieraj c granice mi dzy wiatem fikcji a rzeczywistym, mi dzy dobrem a złem. Obecna w grach agresja uodparnia dzieci na zło, niszczy współczucie i dzieci c wra liwo oraz wyzwała w nich agresj . O powadze sytuacji mo emy mówi , gdy dziecko zaczyna odczuwa przymus przebywania przy komputerze. Dziecko jest coraz bardziej rozkojarzone, zdarzaj mu si zaburzenia pami ci, cz sto lekcewa y inne bardzo wa ne sprawy.

### Zagro enia moralne

Komputer jest narz dziem, które ułatwia dost p do informacji poprzez m o liwo korzystania z programów multimedialnych oraz łatwy dost p do Internetu. W ostatnich latach coraz wi cej ludzi ł czy si ze wiatem poprzez Internet, korzystaj z niego tak e dzieci poszukuj c informacji potrzebnych na zaj cia, ucz c si , bawi c. Dost p do Internetu mo e stanowi zagro enie dla moralnego rozwoju dziecka. Internet jest bogat baz danych, mo na w niej znale wszystko poczynaj c od materiałów pornograficznych, stron sekt a po instrukcj wykonania bomby , czy informacje o narkotykach. Takie informacje mog w negatywny sposób wpłyn na rozwój osobowo ci dziecka. Je li dziecko oka e si podatne na wpływy innych osób i manipulacje, je li

bardzo czuło się samotne i niepotrzebne nikomu, może skorzystać z możliwości oferowanych przez sekty, sięgnąć po narkotyki, czy nawet zażyć narkotyki z nieodpowiednimi osobami.

### Zagrożenia społeczne

Dzięki komputerom możemy kontaktować się z innymi użytkownikami komputerów na całym świecie. Możemy to robić za pomocą poczty elektronicznej lub na czacie. Rozmawiając przez Internet stajemy się osobami anonimowymi, nieznanymi, możemy też w dowolny sposób zmienić swój tożsamość. Osoby zakłonne mogą udawać w Internecie twardzieli, słabi uczniowie – ekspertów, brzydula – piękniczkę. Anonimowo powoduje brak hamulców i wyzwala zachowania naganne, wulgarnie a czasem wprost agresywne np.: grzeczna i dobra uczennica rozmawiając z kimś na czacie wypluwa z siebie stek przekleństw, których nie odważyłaby się powiedzieć na głos przy rodzinie i kolegach.

Porozumiewając się przez Internet często zapominamy o ostrożności, podajemy dane osobowe, rozmawiamy o zwyczajach rodzinnych. A przecież nie wiemy, kto może siedzieć po drugiej stronie klawiatury, może to być zarówno złodziej jak i morderca. Możemy także trafić na hakera, który zajmie się finansami naszych rodziców ulokowanymi w bankach. Dlatego zawsze należy pamiętać

o zachowaniu ostrożności i nie zdradzaniu zbyt wielu informacji o sobie.

### Zagrożenia intelektualne

a) bezkrytyczne zaufanie do możliwości maszyny:

Osoby uzależnione od komputera przypisują mu cechy, których on nie posiada np.: zdolność do poprawiania ich błędów, czynienia życia szczęśliwszym, itd. A przecież komputer to tylko narzędzie ułatwiające wykonanie pracy, dostarczające rozrywki.

b) „szok informacyjny”:

Internet umożliwia nam zdobywanie informacji o wszystkim, co chcemy, staje się przez to zagrożeniem dla naszego mózgu. Gdy napływ informacji jest zbyt szybki i zbyt duży nasz mózg traci zdolność dzielenia wiadomości na potrzebne i nie potrzebne – to się nazywa szokiem informacyjnym”. Oglądając strony WWW chcąc nie chcąc zaczynamy zbierać wiadomości przypadkowe i odkładamy je sobie w głowach. Ale nie potrafimy z nich skorzystać, stajemy się niezdolni do wyrażenia własnego zdania i podatni na manipulacje innych. Dlatego należy nauczyć się świadomego wyboru wartościowych dla nas informacji oraz skorzystać z nich.

**Drogi uczniu ! Na podstawie powyższych informacji sprawdź swoją wiedzę :**

Aby uniknąć **zagrożeń fizycznych**  
wynikających z  
z nadmiernej pracy przy komputerze należy:



Aby uniknąć **zagrożeń psychicznych**  
należy:



Aby unikn **zagro e**  
**społecznych** nale y:



Aby unikn **zagro e**  
**moralnych** nale y:



Aby unikn **zagro e**  
**intelektualnych** nale y:



## Literatura:

- ❖ M. Rostkowska: *Komputer zagrożeniem dla młodzieży* ([www.oeizk.edu.pl](http://www.oeizk.edu.pl))
- ❖ A. Jakubik: *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)*. ([www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl))
- ❖ P. Dębek: *Złapani w sieć*. W: "Chip" 2000, nr 4, s 49
- ❖ <http://konferencja.pwsz.pila.pl> A. Zduniaka - referat
- ❖ A. Hassa, *Komputer w edukacji wczesnoszkolnej. Możliwości i ograniczenia*, " Życie Szkoły "
- ❖ S. Juszczak, P. Gruba, *Komputer w edukacji wczesnoszkolnej*, " Życie Szkoły " 1996 nr 2.
- ❖ M. Braun-Gałkowska, *Gry komputerowe a psychika dziecka*, " Edukacja i Dialog " 1997 nr 9.
- ❖ Daniel Wiszniewski *Zagrożenia związane z komputerami*
- ❖ Chip nr 6/2000 – „Elektroniczny morderca”.
- ❖ Miesięcznik reporter – „Uzależnienia od Internetu” – Katarzyna Pitol-Danio.
- ❖ Chip nr 3/1997 – „Komputer a zdrowie” – Ewa Dziekańska.
- ❖ Rzeczpospolita 22.07.1999 – „Nerwy przed komputerem” – Krystyna Forowicz.