

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Α' Λυκείου

Διδάσκων καθηγητής: Μήταλας
Ανδρέας

ΕΘΙΣΜΟΣ

- Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων, με κέντρο τα παιδιά, χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή οδηγούνται στον εθισμό.
- Νέα μορφή εξάρτησης
- Έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου.
- Καταστροφικές συνέπειες για τους νέους
- Ο εθισμός των νέων στην Ελλάδα φτάνει στο 8,2%



Διατάραξη της Ψυχολογίας

Η μη συνετή χρήση του υπολογιστή εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους που επιδρούν αρνητικά στην ψυχολογία του ανθρώπου. Μερικοί από αυτούς είναι οι εξής:

- i) Ο εθισμός
- ii) Ανωμαλίες στην σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου
- iii) Μια σειρά από άλλα προβλήματα, όπως: μυοσκελετικές παθήσεις, ξηροφθαλμία κτλ.



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Οι ατέλειωτες ώρες στον υπολογιστή , επιδεινώνουν το πρόβλημα της παχυσαρκίας και έχουν άλλες επιπτώσεις στο ψυχισμό και στη συμπεριφορά των ανθρώπων , καθώς αλλάζουν τον τρόπο που δουλεύει ο εγκέφαλός τους.
- Πέραν των οποιωνδήποτε άλλων επιπτώσεων, είναι και ο καθιστικός τρόπος ζωής.



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- **Αίτια:**
 - α) οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές εξαιτίας των εθιστικών προγραμμάτων τους
 - β) ώρες που ξοδεύουμε μπροστά στον υπολογιστή
- **Τρόποι αντιμετώπισης:**
 - α) η υποχρεωτική καταμέτρηση στα σχολεία του ύψους και βάρους των μαθητών
 - β) συστηματική ενημέρωση από τους ειδικούς



ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Ένα απ' τα σημαντικότερα προβλήματα που προκαλούν τα βιντεοπαιχνίδια, και για το οποίο γίνεται λόγος πολύ συχνά τα τελευταία χρόνια, είναι η μύηση των παιδιών στη βία.
- Οι αρνητικές συνέπειες των βιντεοπαιχνιδιών για τα παιδιά είναι οι εξής:
- Προκαλούν επιθετική συμπεριφορά
- Προκαλούν επιθετικές σκέψεις
- Προκαλούν εχθρικές προθέσεις
- Συσχετίζονται με την επιθετική και εγκληματική συμπεριφορά



Υπολογιστές και Τραυματισμοί

- Προβλήματα συγκέντρωσης και γενικά άσχημη συμπεριφορά
- Αυχένιας και μέση
- Προβλήματα στον ώμο και τενοντίτιδα
- Προβλήματα δημιουργούνται και με το γράψιμο στο πληκτρολόγιο

Τρόποι προστασίας από την εξάρτηση στον υπολογιστή:

- 1) Όσον αφορά τα μάτια , θα πρέπει κάποιος να σιγουρευτεί ότι γράφει με μεγάλους χαρακτήρες, που είναι ορατοί σε απόσταση 50 εκ. από τον οθόνη.
- 2) Πριν ξεκινήσει κάποιος την δουλειά στον υπολογιστή, πρέπει να σιγουρευτεί ότι ο καρπός δεν είναι σε καμπύλη πάνω από το πληκτρολόγιο. Μια απλή άσκηση για να ξεκουράσει κάποιος τον καρπό του και τα δάχτυλα είναι να τα σφίγγει σε γροθιά και στην συνέχεια να ανοίγει την παλάμη τεντώνοντας τα.
- 3) Η οθόνη του υπολογιστή θα πρέπει να είναι σε ελαφρώς χαμηλότερο επίπεδο από εκείνο των ματιών.
- 4) Το πληκτρολόγιο πρέπει να βρίσκεται σε θέση τέτοια ώστε το κάτω μέρος των βραχιόνων και των καρπών να είναι παράλληλα με το έδαφος.
- 5) Το κάθισμα είναι απαραίτητο να έχει ρυθμιζόμενα μέρη ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες του χρήστη.

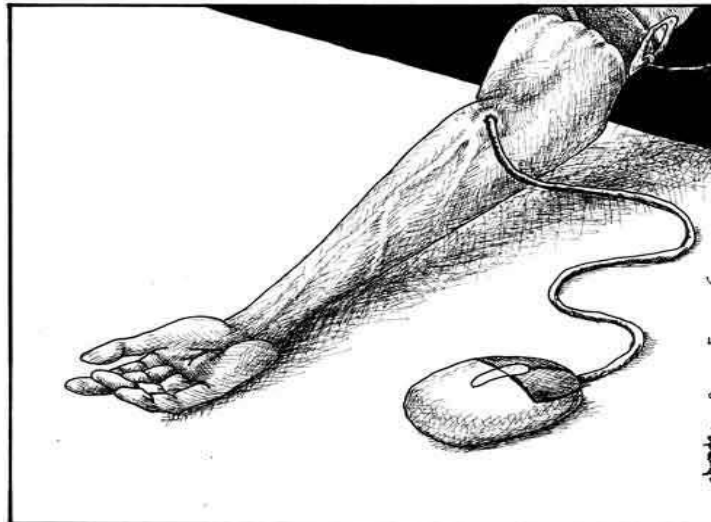
Υπολογιστές και Τραυματισμοί

- 6) Οι μηροί πρέπει να είναι επίσης παράλληλοι με το έδαφος, όπως και τα χέρια.
- 7) Η αντίθεση και φωτεινότητα της οθόνης πρέπει να είναι ρυθμισμένες στον επιθυμητό για το χρήστη βαθμό, ώστε να αισθάνεται άνετα και να μην κουράζονται τα μάτια του.
- 8) Ο φωτισμός του χώρου πρέπει να είναι 3 φορές εντονότερος από αυτόν της οθόνης.
- 9) Πρέπει να γίνεται χρήση φίλτρου οθόνης.
- 10) Είναι σημαντικό να εργάζεται κανείς σε μεγάλη οθόνη ώστε να μην



ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

- Ο εθισμός στο Διαδίκτυο προκαλεί απομόνωση και κατάθλιψη.
- Τάση στην απομόνωση και την εσωστρέφεια εκδηλώνουν τα άτομα που είναι εθισμένα στο Διαδίκτυο , ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι αυτά τα άτομα αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα!
- Όσο πιο πολύ χρησιμοποιούν τον υπολογιστή τόσο αυξάνονται τα προβλήματα της ψυχοφυσιολογικής διαταραχής του άτομου.



ΠΗΓΕΣ-ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF>
- http://ethismosstodiadiktio.blogspot.gr/2012/11/blog-post_4148.html
- <http://e-psychology.gr/addictions/611-ethismos-st0-diadiktyo-mia-nea-morph-eksarthshs>
- <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=1&articleID=10676&la=1>
- <http://erevnitikiergasia.wordpress.com/2011/12/21/%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%B2%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B7-%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%84/>
- <http://www.0-6.gr/gr/articles/first-school-age/Baby-hood-age-growth-school-age/videogames.html>
- <http://www.miclub.gr/index.php/2010-04-02-16-50-16/62-2010-04-02-16-41-29/277-2012-06-10-05-19-28>
- <http://www.eyeclinik.com.gr/ofthalmologiko-iatreio-laser-/xiroftalmia.html>
- http://greekvoices.blogspot.gr/2013/11/blog-post_388.html
- http://greekvoices.blogspot.gr/2013/11/blog-post_388.html

Μαθητές που συμμετείχαν στο project

- Γιαννοπούλου Ευγενία
- Διακογιάννη Θεοδοσία
- Κιαπόκα Ελένη
- Μήλα Ευγενία
- Ουρανός Κωνσταντίνος