

Зараз на кожному кроці можна зустріти людину, яка слухає музику в навушниках. Найчастіше це молодь, яка не розлучається зі своїм плеєром ні вдома, ні в школі, ні в транспорті.

Чим же загрожує часте слухання музики в навушниках? Першими забили тривогу американські вчені. Науковий співробітник Університету Пердью Роберт Новак заявляє, що американські лікарі почали діагностувати в молодих людей різке зниження слуху зі швидкістю, яка властива людям похилого віку. Новак напругу зв'язує цю тенденцію з постійним використанням навушників, які відтворюють музику з небезпечною для організму гучністю.

Будь-які гучні звуки, в тому числі і музика із плеєра, пошкоджують так звані волосоподібні клітини, які знаходяться у внутрішній частині вуха. Вони допомагають переносити звукову інформацію в мозок.

Головна небезпечність mp3-плеєрів полягає у тому, що при прослуховуванні музики **погіршення слуху відчувається не відразу**. Наслідки стануть помітними тільки через декілька років і проблеми слуху вже не буде можливо вилікувати.

Медики вважають, що найтихішим звуком, який може вловити наше вухо – це 10-15 дБ. Шепіт оцінюється в 20 дБ, звичайна розмова в 30-35 дБ. Крик з рівнем звукового тиску в 60 дБ вже призводить до дискомфорту, а найшкідливіші для вуха звуки з силою від 90 дБ. Іншими словами, будь-які звуки з рівнем 100-120 дБ – серйозний іспит для твоїх вух. Такого ж звукового тиску можна досягти будь-якими сучасними навушниками.

Доктор Брайан Флайгор з Гарвардської медичної школи провів випробування впливу різних типів навушників на здоров'я людини. Виявилось, що чим менші навушники тим вище звуковий тиск в не залежності від заданих параметрів гучності. На відміну від великих навушників де вухо повністю закрито корпусом, вкладиші такого типу, як наприклад ті, що поставляються у комплекті з Apple iPod, підвищують рівень звукового тиску на 9 дБ. Цифра може здатися незначною, якщо не знати, що децибелі – це логарифмічна одиниця вимірювання відносно рівня сигналу, тобто збільшення звукового тиску на 9дБ означає без малого двократне збільшення.

Проблема глухоти від частого слухання музики також відкрито обговорюється в авторитетному музичному журналі Rolling Stone. Там же можна знайти поради лікаря: в середньому, при використанні звичайних навушників можна без шкоди слухати музику з гучністю трохи більше половини від максимальної протягом однієї години. Для більшої половини навушників-вкладишів цей термін зменшується в два рази. Також там даються поради про те як запобігти втрату слуху: не потрібно підвищувати рівень гучності, намагаючись заглушити навколишні звуки, рівень шуму в метро досягає 105 дБ, а трохи збільшивши гучність можна отримати небезпечні для здоров'я 110 дБ, також користуйтеся закритими навушниками і давайте своїм вухам відпочивати.

Перелік використаної літератури:

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие / Пер. с англ. В. Н. Самохина. – М.: Прогресс, 1974. – 392 с.
2. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества: Сб. избр. тр. – М.: Искусство, 1979. – 423 с.
3. Беляева-Экземплярская С. Н. Заметки о психологии восприятия времени в музыки // Проблемы музыкального мышления: Сб. ст. / Сост. и ред. М. Г. Арановский. – М.: Музыка, 1974. – С. 303 – 329.
4. Бочкарёв Л. Л. Применение психологических знаний в практической деятельности музыканта-педагога: Метод. разраб. – М., 1981. – 27 с.
5. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. – М.: Магистр, 1993. – 263 с.

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

*Герасименко Оксана Володимирівна
м. Полтава*

У наш час комп'ютери так глибоко проникли в усі сфери нашого життя, що жити без цієї розумної машини складно. Те, що дорослим зовсім недавно здавалося дивом техніки, для дітей зовсім не диво, а просто цікава річ, з якою можна возитися як із всякою новою іграшкою. Але треба задуматись, який вплив комп'ютера на здоров'я дітей. Чи безпечний він? Цим побоюванням є підстави, але не тому, що комп'ютер «випромінює щось страшне» і «може вдарити струмом». Шкоду комп'ютер приносить в тому випадку, коли діти (та й багато дорослих) не дотримуються простих правил, які призначені для того, щоб звести до мінімуму

поганий вплив комп'ютера на своє здоров'я (не зіпсувати зір, не викривити хребет, не впасти в психологічну залежність від електронної іграшки).

Дитина і комп'ютер – це поєднання, якого на сучасному етапі життя неможливо уникнути. Найголовніше для батьків – це знати, як впливає комп'ютер на дитячий організм і скільки часу дитина може проводити за монітором без шкоди для здоров'я.

Існують чотири основних шкідливих чинника: навантаження на зір, стиснена поза, навантаження на психіку, випромінювання.

Навантаження на зір – перший і найголовніший чинник. Тривала робота за комп'ютером призводить до зорової перевтоми, а це, у свою чергу – до зниження гостроти зору. Дитина старшого дошкільного віку може проводити за комп'ютером не більше 10-25 хвилин, після чого необхідно зробити перерву і невелику гімнастику для очей. Якщо у малюка проблеми із зором, то сідати за монітор йому можна тільки в окулярах.

У жодному випадку не дозволяйте дитині працювати за комп'ютером у темряві. Розмістіть дисплей так, щоб світло з вікна не падало на екран і не світило в очі. Простежте, щоб відстань від дитячих очей до екрана становила 50-70 см. І пам'ятайте, що комп'ютер не є основною причиною розвитку короткозорості у дітей. Величезну роль у цьому відіграють спадковість, телевізор і читання в темряві. При грамотному підході й організації робочого місця дитини, її зору нічого не загрожує.

Стиснена поза. Сидячи за комп'ютером, дитина дивиться з певної відстані на екран і водночас тримає руки на клавіатурі. Це змушує прийняти певне становище і не змінювати його до кінця гри. Простежте, щоб кисті рук дитини перебували на рівні ліктів, а зап'ястки – на опорній планці. Також необхідно зберігати прямий кут (90 градусів) в області суглобів. Дитина повинна грати в рухливі ігри, гуляти, займатися спортом, а не лише грати в комп'ютерні ігри. Не дозволяйте дитині перекушувати за комп'ютером – це шкідлива звичка, що може залишитися на все життя.

Психічне навантаження – третій за важливістю чинник. Комп'ютер вимагає не меншої зосередженості, ніж водіння автомобіля. Цікаві ігри вимагають величезної напруги, якої практично не буває в звичайних умовах. Ця область ще мало вивчена, оскільки сучасна мультимедійна техніка з'явилася зовсім недавно. І все ж, психічне навантаження можна зменшити. По-перше, у роботі слід робити перерви, а по-друге, необхідно стежити за змістовною стороною ігор. Найлегше для дитячого сприйняття статичне, велике кольорове зображення в супроводі звуку. Досить безпечно розглядати картинки або фотографії в супроводі дикторського тексту, а ось малювання на комп'ютері – важко сприймається психікою і для очей. Напружуючи зір, малюк напружується сам. Усе це відбувається і під час читання з екрану тексту, тому пошук інформації в Інтернеті потрібно дозувати. І, нарешті, справжні шкідники – ігри, що містять зображення, які рухаються на високій швидкості і дрібні елементи. Перевтому і напругу дитячого організму після таких тривалих ігор зняти дуже нелегко.

Випромінювання. У сучасних моніторах передбачені всі заходи безпеки, зокрема те, що називається радіацією (гамма-промені і нейтрони), монітор взагалі не виробляє. У ньому просто немає пристроїв з настільки високою енергією. Також нічого не випромінює системний блок. Але ви напевно помітили, що ніде в квартирі пил не скупчується з такою швидкістю, як на комп'ютерному столі. Справа в тому, що на електронно-променевої трубці кінескопа є потенціал у 100 разів вище напруги в мережі. Сам по собі потенціал не небезпечний, але він створюється між екраном дисплея і обличчям того, хто сидить перед ним, і розганяє осілі на екран пилінки до величезних швидкостей. І ці порошинки летять, природно, на всі боки і осідають на комп'ютерний стіл і обличчя. Отже, необхідно постійно знижувати кількість пилу в приміщенні за допомогою вологого прибирання. А як встанете з-за комп'ютерного столу, слід умити обличчя прохолодною водою або протерти вологою серветкою.

Розглянемо плюси та мінуси при користуванні комп'ютером. Останнє досягнення комп'ютерних технологій – „жива” книга. За допомогою комп'ютера можна не лише читати текст і переглядати малюнки, а й чути голоси персонажів, «оживляти» ілюстрації, грати у цікаві ігри. Навіть є такі електронні книжки-ігри, які надають можливість не тільки познайомитися з авторським варіантом твору, а й самому вплинути на хід сюжету.

На сьогоднішній день основний принцип роботи з комп'ютером – самостійний пошук інформації. Для користувачів тут є свої плюси і мінуси. Позитивною є можливість самостійної праці. Користувачі навчаються орієнтуватися в мережевому просторі, відбирати потрібні документи з величезного інформаційного масиву. Вміння знаходити інформацію за допомогою комп'ютера – це справжнє мистецтво. І ним потрібно навчитися володіти. Адже діти повинні

відрізнити потрібну інформацію від непотрібної, глибоку від поверхневої, корисну від беззмістовної та шкідливої. Досить часто діти обмежуються переглядом в комп'ютері детективів, бойовиків, фільмів жаху та трилерів, використовують його для сумнівних ігор. Дуже багато дітей та підлітків проводять майже весь свій вільний час у віртуальному світі, нехтуючи навчанням, друзями, здоров'ям. У них виникла нова форма залежності – комп'ютерна. Як же впливають комп'ютерні ігри на світогляд дітей? Багато хто вважає, що позитивно, інші – негативно.

Більшість гравців, потерпаючи від комп'ютерної залежності, стають надмірно дратівливими, запальними, емоційно нестійкими. Але в процесі гри настрої покращуються, з'являються позитивні емоції. Та після закінчення гри настрої знову погіршуються, швидко повертаючись на початковий рівень, залишається до наступного «входження» у віртуальний світ. Для гравця реальний світ нудний, нецікавий і повний небезпеки. Тому він намагається жити в іншому світі – віртуальному, де все дозволено, де він встановлює правила гри. А вихід із гри може навіть спричинити депресивний стан. Та якщо знати міру, то негативний вплив комп'ютерних ігор буде мінімальним.

Таким чином, при розумному підході ніякої шкоди комп'ютер не принесе, а от користь буде прямо-таки неоціненною. Маючи власний комп'ютер, дитина потихеньку навчиться щось заново розуміти, що відбувається з технікою, зможе завести свої творчі проекти. Такі вміння дуже знадобляться йому в майбутньому, а може, стануть професією. Власний комп'ютер – це, можна сказати, особистий простір дитини, і воно необхідне кожній формуються особистості. Технічний прогрес зупинити неможливо, а з самими останніми його досягненнями діти зустрічаються першими. І щоб розумна машина була другом, а не ворогом нашим дітям, нам, дорослим, теж необхідно підвищувати свій рівень знань. Хоча б для того, щоб ми могли розуміти те, чим захоплені наші діти, розділяти з ними їх успіхи, так і просто більше спілкуватися зі своїми дітьми.

Перелік використаної літератури:

1. Баженова І. Що роблять діти у світовій павутині? // Бібліотека. – 2002. – № 9.
2. Войганд В. Інтернет в бібліотеках для дітей та молоді // Світ дитячих бібліотек. – 2002.
3. Малеева Т. Книга і комп'ютер в інформаційному суспільстві: сучасне і майбутнє // Світ дитячих бібліотек. – 2003.
4. Фомичева Ю.В., Шмельов А.Г., Бурмистров І.В. Психологічні кореляти захопленості комп'ютерними іграми. – Серія 14. – Психологія. – 1991. – №3.
5. Шапкин С.А. Комп'ютерна гра: нова область психологічних досліджень // Психологічний журнал. – 1999. – Т. 20. – №1.

НАРКОМАНІЯ ЯК СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА

*Старчук Богдан Романович
м. Полтава*

Наркоманія – це пристрасть, хворобливий потяг до наркотиків, що виникає внаслідок зловживання опіумом, морфіном, героїном, кокаїном та іншими наркотичними речовинами.

Шкідливі чинники наркоманії – наркотичні засоби (наркотики).

Дія наркотиків на організм. Наркотичні речовини викликають загальне гальмування в корі великих півкуль головного мозку, внаслідок чого підкіркові центри звільнюються від постійного контролю гальмування з боку півкуль під час бадьорого стану і переходить у хронічно збуджений стан. Звідси, наприклад, при алкогольному наркозі виникає або безпідставна і незвична плаксивість і веселість, або надмірна чутливість і сльози, або розгніваність.

З давніх-давен люди використовували рослинні наркотики, такі як голівки маку, індійську коноплю, алкоголь як психоактивні речовини. Відомості від 2737 р. до н.е. свідчать, що гашиш використовували як ліки від кашлю, проносу, а також як знеболювальний засіб при хірургічних операціях.

У Центральній Америці росте вічнозелений кущ під назвою кока, з якого виготовляють кокаїн. Після жування листків коки людина втрачає відчуття спраги і голоду і може, наприклад, подолати відстань у десятки кілометрів. Потім настає втома, байдужість, розумова тупість.

Крім рослинного, наркотики можуть бути і синтетичного походження. Медицина широко