



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО –
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

344029, г. Ростов-на-Дону, пр.Сельмаш, 14

Тел./факс (863) 254-99-90

E-mail: prof@miacrost.ru

ИНН 6166052727

ОГРН 1056163019846

Заместителю министра
образования Ростовской
области

М.А.Мазаевой

16.05.2017 № 172

на № _____ от _____

О формировании зависимости при занятиях
детей и подростков компьютерными играми
и интернетом и мерах ее профилактики

Уважаемая Марина Алексеевна!

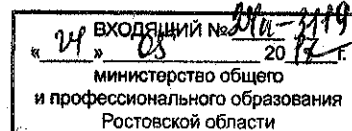
Медицинский информационно-аналитический центр направляет Вам методический материал, подготовленный на основании информационного письма «Занятия компьютерными играми и интернетом среди городских российских школьников 15-17 лет», разработанного Центром мониторинга вредных привычек среди детей и подростков ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения Минздрава России» для использования в профилактической деятельности в форме лекций и интерактивных лекций в общеобразовательных учреждениях и учреждениях профессионального образования, а также в форме обучающих семинаров для педагогических работников.

Приложение: Информационно-методическое письмо

Начальник

А.П.Бекетов

Стасенко Л.И.
2549990



Информационно-методическое письмо

«О формировании зависимости при занятиях детей и подростков компьютерными играми и интернетом и мерах ее профилактики»

Раннее приобщение детей и подростков к компьютерным играм и интернету зачастую приводит к формированию зависимости от них. По данным мониторинга, проведенного в России за предыдущее десятилетие (Егоров А., Кузнецова Н., Петрова Е.), удельный вес подростков среди пользователей увеличился с 2% до 25%, т.е. наблюдается тенденция омоложения интернет пользователей. В странах Евросоюза число подростков-пользователей интернета составило 86%. Прослеживается феномен зависимости от данных занятий: «интернет-зависимость», «интернет-аддикция» (виртуальная зависимость), «компьютерная зависимость».

Проведенными исследованиями занятий компьютерными играми в 2010-2011гг. было установлено следующее:

По распространенности занятия компьютерными играми по России примерно одинаковы; 90% мальчиков и 64% девочек-ровесниц среди городских школьников-подростков играли в компьютерные игры.

По популярности:

- среди мальчиков – популярные игры, которыми играют в их среде - 45,1%; «онлайн»- игры - 21,5%; «стрелялки» - 16,0%;
- среди девочек - «онлайн»- игры - 45,5%; популярные игры в их компаниях - 30,6%; интеллектуальные игры – 12,4%.

По продолжительности:

- ежедневно играют - 86,2% мальчиков и 75,6% девочек;
- играют 3 и более часов в день – 31,5% мальчиков и 20,3% девочек;
- играют более 5 часов в день - 3,9% мальчиков и 2,4% девочек;
- играют 1-2 раза в неделю 9,3% мальчиков и 11,1% девочек.

По социальной адаптации треть подростков, ежедневно продолжительно играющих в компьютерные игры:

- не успевают читать книги, выполнять домашние поручения, посещать дополнительные учебные занятия, встречаться с друзьями;
- ссорятся с родителями;
- стали хуже учиться;
- жалуются на ухудшение памяти и внимания;
- пропускают занятия в школе.

По утверждению самих играющих подростков - 4,7% мальчиков и 3,2% девочек «ни на что не променяют занятия компьютерными играми».

Указанные утверждения в совокупности с вышеизложенными социальными факторами свидетельствуют о сильной привязанности к компьютерным играм и начале формирования зависимости от них.

Проведенные исследования позволили отнести подростков, ежедневно и продолжительно играющих в компьютерные игры, в «группу риска». Это обосновано нарушением распорядка дня, невыполнением школьных заданий и домашних дел. Кроме того, нарушаются процессы социализации и адаптации подростков к реальной жизни, что приводит к ухудшению состояния здоровья и даже развитию наркомании.

Подростки «группы риска» выявлены по результатам исследований в каждом городе. В среднем по России среди играющих в компьютерные игры городских школьников - подростков 15-17 лет к «группе риска» отнесено 31,5% мальчиков и 20,3% девочек.

В ходе настоящих исследований был проведен сравнительный анализ потребления психоактивных веществ неиграющими и играющими в компьютерные игры школьниками 15-17 лет и подростками в Российской Федерации в 2010-2011гг. Изучение потребления психоактивных веществ проводилось по показателям алкоголизации, курения и употребления наркотически действующих веществ.

Установлено, что употребление алкоголя, табачных изделий подростками, играющими в компьютерные игры, выше, чем неиграющими. В то же время экспериментирование и употребление наркотически действующих веществ в той и другой группе, как среди мальчиков, так и среди девочек – существенно не отличается.

Изучение пользования интернетом российскими школьниками 15-17 лет в 2010-2011гг. выявило очень высокую, практически приближенную к 100% распространенность (95,0 мальчиков и 95,4 девочек из 100), при этом различия распространенности между городами были несущественными.

Ведущие мотивы пользования интернетом:

мальчики

- желание подростков общаться и знакомиться – 44,5%;
- поиск информации по хобби – 18,0%;
- подготовка к учебе – 15%;
- электронные игры – 12,5%;
- от нечего делать – 6,2%;
- покупки в интернете – 3,8%.

девочки

- желание подростков общаться и знакомиться – 56,4%;
- поиск информации по хобби – 11,9%;
- подготовка к школе – 17,8 %;
- электронные игры – 4,8%;
- от нечего делать – 4,6%;
- покупки в интернете – 4,4%.

Выявлены гендерные различия -

- в структуре пользования интернетом: девочки чаще пользуются интернетом для знакомства; мальчики – для игры в электронные игры;

- в рейтинге целей пользования интернетом: на втором месте у мальчиков поиск информации по хобби, а у девочек – подготовка к школе.

Частота и длительность пользования интернетом – от 1-2 раз в месяц до ежедневного пользования с продолжительностью от 2-х до 5-ти и более часов в день:

- «редко и очень редко» или «ежемесячно» - 2 часа в месяц или 1-2 дня в месяц;
- «еженедельно» - один или несколько дней в неделю;
- «ежедневно» - каждый день.

В ежедневном пользовании выделены 3 группы:

- 1 группа – до 2-х часов в день – 2/3 школьников - мальчиков и девочек (по материалам исследования);
- 2 группа – 3-4 часа в день и 3 группа – 5 и более часов в день – (3 и более часов в день) – 27% мальчиков и 29,2% девочек.

Проведенное исследование показало, что ежедневное пользование интернетом 3 часа в день нарушает распорядок дня, мешает выполнению домашних поручений, вызывает конфликты в семье.

Поэтому подростки, пользующиеся интернетом 3 и более часов в день отнесены к «группе риска».

Подросткам «группы риска» приходится жертвовать:

- прогулками с друзьями – 25% мальчиков и девочек;
- занятиями в секциях и кружках – 11,7% мальчиков и девочек;
- общением с родителями и семейными праздниками – 3,8% мальчиков и девочек;
- ночным сном – 1% мальчиков и 0,5% девочек;
- приемом пищи - 0,3% мальчиков и 0,4% девочек.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что ежедневные длительные занятия интернетом приводят подростков «группы риска» к серьезному дисбалансу в распорядке дня, мешают процессам психологического взросления, процессам социализации и адаптации к реальной жизни и могут привести к нарушению состояния здоровья из-за нарушения ночного сна и приема пищи, а в ряде случаев - к формированию интернет - зависимости.

Установлено, что в случаях отсутствия возможности пользования интернетом у 76,6% школьников - старшеклассников не изменяется психологическое состояние. В то же время у другой категории подростков изменение психологического состояния подростков при отсутствии возможности пользования интернетом проявляется следующим образом:

- скучают и ничем не могут себя занять – 14,2% мальчиков и 17,2% девочек;

- скучают и ничем не могут себя занять – 14,2% мальчиков и 17,2% девочек;
- раздражаются, становятся агрессивными – 3,5% мальчиков и 4,8% девочек;
- постоянно только и думают об интернете – 1,4% мальчиков и девочек.

В целом проведенные исследования позволили констатировать формирование психологической зависимости от интернета у 19,1% мальчиков и 23,4% девочек.

Меры профилактики компьютерной и интернет зависимости у детей и подростков

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как организовать рабочее место ребенка при пользовании компьютером?

(Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы"), В.Р. Кучма «Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей»

- видеотерминал должен быть ориентирован боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева;
- следует ограничивать прямую блескость от источников освещения (окна, светильники и др.), а также отраженную блескость на рабочих поверхностях (экран, стол, клавиатура и др.)
- мебель должна соответствовать росту пользователя ПЭВМ. Рабочий стул должен быть обязательно со спинкой, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления и поддержания рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ;
- конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования;
- рациональная позиция школьника во время работы за компьютером следующая: корпус выпрямлен, голова слегка наклонена вперед, руки находятся на столе - предплечья опираются на поверхность стола, угол, образуемый предплечьем и плечом, голенью и бедром – не менее 90°. Для равновесия ребенку необходимо находиться на стуле, облокачиваясь на 2/3 — 3/4 длины бедра; между туловищем и краем столешницы должно оставаться пространство не менее 5 см. Ноги находятся под столом на подставке;

- линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана, экран от глаз пользователя должен находиться на расстоянии - 600-700 мм, но не ближе 500мм.

- обязательно содержание помещения в чистоте, проведение влажной уборки и обеспечение частого проветривания.

Сколько времени ребенок может работать за компьютером?

(Нормы работы ребёнка за компьютером разработаны специалистами Московского государственного Центра психолого-медико-социального сопровождения «Вера»):

Возраст	Максимальное время непрерывной работы	Максимальное время работы в день	Максимальная кратность в неделю
7 лет	15 мин.	30 мин.	1-2 раза
8 лет	25 мин.	40 мин.	2-3 раза
9 лет	25 мин.	50 мин.	2-3 раза
10 лет	30 мин.	60 мин.	2-3 раза
11 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
12 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
13 лет	40 мин.	80 мин.	3-5 раз
14 лет	45 мин.	90 мин.	4-5 раз
15 лет	45 мин.	100 мин.	4-6 раз
16 лет	45 мин.	120 мин.	5-6 раз

РЕКОМЕНДАЦИИ для РОДИТЕЛЕЙ

Как уберечь ребенка от развития компьютерной зависимости?

- Будьте примером для своих детей, больше общайтесь с ними, используйте методы убеждения, разъяснения.
- Познайте компьютер хотя бы на элементарном уровне для контроля использования компьютера ребенком.
- Способствуйте наличию у ребенка увлечения, хобби, не связанного с компьютером.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками.
- Интересуйтесь: где и с кем играет ваш ребенок.
- Сбалансируйте режим дня ребенка, чтобы у ребенка не оставалось свободного времени.
- Не допускайте игру детей в компьютерные игры перед сном.
- Помните! Безопасное время работы за компьютером для подростка – не более 1,5 - 2 часа в сутки.
- Организуйте разумное использование компьютера и интернета ребенком:

- после выполнения домашних заданий, различных дел и поручений;
- установите программное обеспечение для контроля игр ребенка;
- контролируйте время игры за компьютером путем введения пароля, исключив доступ использования его без разрешения родителей;
- контролируйте игры, в которые играет ребенок и интернет-сайты, которые он посещает, чтобы они не причинили вреда его здоровью;
- привлекайте ребенка к использованию полезных программ на сайтах;
- ограничьте доступ к играм и фильмам с высоким содержанием насилия (ориентируйтесь на рейтинги: +6, +12, +16, +18);
- Способствуйте эмоциональному развитию ребенка:
 - изыщите возможность уделять ребенку больше времени; организуйте совместные походы, экскурсии, семейные праздники, посещение театра, кино, музея и т.п.;
 - помогайте отслеживать и анализировать свои поступки, мысли, эмоции;
 - научите осознавать свои потребности, ставить цели и достигать их, организовывать время (например, с помощью книги М.А. Лукашенко «Тайм-менеджмент детей и подростков: книга продвинутых родителей»);
 - обеспечьте физическую активность (минимум – 2 часа в день);
 - развивайте музыкальные вкусы, приобщайте к классической музыке;
 - поощряйте творческое решение актуальных проблем.
- Способствуйте социальному развитию ребенка:
 - создайте условия для того, чтобы Ваш ребёнок (подросток) нашёл себе группу сверстников, которая помогала бы ему развиваться;
 - найдите учреждение дополнительного образования (работы) для ребёнка (подростка), помогите ему самому найти его;
 - среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).

- среднему и старшему подростку (13-17 лет) создайте условия для самоопределения (например, познакомьте его с профессионалами, вместе посещайте дни открытых дверей).

РЕКОМЕНДАЦИИ для ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ

- Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
- Виртуальный мир не развивает никаких действительных навыков общения.
- Ищите друзей, определите свое место и цель в реальном мире.
- Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- Выбирайте игры в соответствии с возрастом, игры, имеющие смысловые задачи.
- Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером: заводите будильник на определенное время, чтобы не потерять ощущение реального времени.
- Помните! Продолжительность занятия в развивающие компьютерные игры для детей не должны превышать 40 минут подряд.

Для профилактики неблагоприятного воздействия работе детей и подростков с ПВЭМ, предупреждения развития общего утомления рекомендуется проведение комплексов упражнений для глаз, физкультурных минуток, физических упражнений. Через каждые 30–45 мин. нужно проводить зарядку для глаз. Упражнения по времени занимают 1 мин. Даже при небольшой ее продолжительности, но регулярном проведении такая зарядка является эффективным мероприятием профилактики утомления

Комплекс упражнений для глаз

(Извлечение из СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03)

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх прямо, вниз влево и в обратную сторону: вверх влево, вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1- 6 прямо, после чего аналогичным образом вниз прямо, вправо прямо, влево прямо. Прodelать движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1- 6. Повторить 3-4 раза.

Комплексы упражнений физкультурных минуток

1-й комплекс

1. И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками, 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед, Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину, 2 и.п. 3.4.- то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 4-5 раз.

3. И.п. о.с. – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2-й комплекс

И.п. – о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости, 3-4 то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

1. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо, 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. о.с. – 1- с шагом вправо руки в стороны, 2 – два пружинящих наклона вправо, 3 – руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (способствует расширению кровеносных сосудов головного мозга, облегчает умственную деятельность)

1-й комплекс

И.п. – о.с. 1- руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад, 2 – локти вперед, 3-4 – руки расслабленно опущены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

1. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо, 2 – и.п., 3 – голову наклонить влево, 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Тест - опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета (опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение).

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?
11. У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
12. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?
13. Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
14. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
15. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
16. В последнее время у вас было сильное желание играть?

17. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?

18. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.