

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ — ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Чаще всего к ним относят употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ, неразумное использование лекарственных средств. Однако учёные установили: в мире появилась новая опасность для нашего здоровья, она связана со Всемирной паутиной. Это интернет-зависимость. В настоящее время исследуется синдром интернет-аддикции (англ. addict наркоман). В медицине появился даже образный термин Netaholic.

**Основная часть.** Понятие «интернет-зависимость» означает навязчивое желание, патологическую тягу к использованию сети Интернет. Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько сосредоточены на своей виртуальной жизни, что фактически отказываются от своей реальной.

Популярность сети Интернет, использование компьютеров, планшетов, съёмных носителей информации растут с каждым годом. В настоящее время Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни, бизнеса, политики, науки и образования.

Использование Интернета дома и в учреждениях образования позволяет родителям, педагогам и обучаемым повышать эффективность обучения, а также получать свежие новости на интересующие их темы. Интернет стал рабочим инструментом, без которого уже невозможно представить себе повседневную деятельность множества людей. Это глобальная справочно-информационная система, способ доступа к технологиям, транспорт для передачи данных, оперативное и доступное средство общения, социальная сеть.

По данным “Gemius Belagus” за август 2013 года в Беларуси Интернетом пользовалось 4,85 млн человек, что на 51,7% больше по сравнению с 2010 годом.

Не только медики, но и психологи, и педагоги всё активнее обсуждают проблему компьютерной зависимости, которая стремительно развивается. нью-йоркский психиатр Айвен Голдберг впервые описал понятие «интернет-зависимость», определил, что использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние, причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу. Американский профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде, автор известной книги «Пойманные в Сеть», основатель центра помощи людям, страдающим интернет-зависимостью, Кимберли Янг выявил, что распространённость интернет-зависимости сходна с распространённостью патологической азартности. Российский писатель Станислав Миронов в своём романе “Virtuality” классифицировал интернет-зависимость не только как психическое расстройство, но и как острую социальную проблему [1, с. 30].

Несмотря на отсутствие официального признания проблемы в нашей стране, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. В 2009 году в США появилась первая лечебница, занимающаяся исцелением интернет-зависимости [2, с. 64].

Психолог М. И. Дрепа определила шесть типов интернет-зависимости: 1) информационная перегрузка — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации; 2) пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети; 3) игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети; 4) навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах; 5) пристрастие к просмотру фильмов через Интернет; 6) киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов [3].

Неудовлетворённость собой, неспособность в реальной жизни строить или поддерживать гармоничные отношения с людьми, неумение завязывать контакты, знакомства со сверстниками, противоположным полом, отсутствие ответственности в отношениях, неудовлетворенность своим внешним видом являются теми причинами, которые заставляют молодых людей погружаться в онлайн-мир.

Будущим воспитателям дошкольного образования необходимо задуматься над своим состоянием при обнаружении у себя следующих симптомов: частая проверка и-мейл, приём пищи перед монитором, потеря ощущения времени, проведённого в онлайн, более частая коммуникация с людьми онлайн, чем при личной встрече, бесконтрольное нахождение в Сети и пользование сомнительными ресурсами, безразличие к общественной жизни, отказ от хобби, ухудшение состояния здоровья в связи с углублённостью в Интернет, появление усталости, раздражительности, отрицание интернет-зависимости.

Хотя сеть предлагает образовательный и полезный жизненный опыт, но современная научно-образовательная информационная среда характеризуется большим количеством образовательных ресурсов с неструктурированной и не всегда достоверной информацией. Объём подобных ресурсов растёт в геометрической прогрессии.

Таким образом, неуклонно возрастает потребность в обеспечении эффективного использования информационных научно-образовательных ресурсов.

Кроме того, наряду с полезной и необходимой информацией пользователи сталкиваются с ресурсами, содержащими неэтичный и агрессивный контент. Порнография, терроризм, наркотики, националистический экстремизм, маргинальные секты, неэтичная реклама — яркие примеры контента, с которым могут соприкоснуться молодые люди. Бесконтрольное распространение нежелательного контента противоречит целям образования и воспитания будущих педагогов.

Интернет-зависимость не только пагубно влияет на психику человека, его социальное положение, она также разрушает физическое здоровье: из-за постоянного нахождения за компьютером, недосыпания, нерегулярного питания наступает истощение организма, проявляющееся в хронической усталости. Проводя много времени в сидячем положении, нарушается осанка. Малоподвижный образ жизни является причиной гипокинезии и гиподинамии. Постоянная нагрузка на глаза не заставляет себя ждать. У активных пользователей компьютера снижается острота зрения, глаза начинают слезиться, появляется головная боль и боль в глазах, утомление, двоение изображения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Так, 100—200 лет назад профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги, был карпальный туннельный синдром (КТС); часто также используют название «синдром запястного канала» (СЗК). А в наше время от него сильно страдают пользователи персональных компьютеров, которые по многу часов совершают однообразные мелкие движения руками, двигая мышку или печатая на клавиатуре» [2, с. 108].

Снижение функциональной активности организма, задержка развития организма молодых людей приводит к тому, что студенты чаще болеют. У большинства будущих воспитателей дошкольного образования сформирован «знаний» мотив здорового образа жизни, но он не стал убеждением, не превратился в действенный мотив. Данное утверждение подтверждает опрос, в котором приняли участие 200 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Подавляющее большинство будущих педагогов не имеет своей программы оздоровления и самосовершенствования (54,7%), 45,3% респондентов подтвердили, что имеют такую программу. На вопрос «Если имеете свою программу оздоровления, то в чём она заключается?» 87,2% опрошенных ответили, что их программа включает регулярное занятие физической культурой, выполнение утренней зарядки; 60,3% стараются придерживаться здорового питания; 36,1% соблюдают режим дня. Только 26,4% респондентов в свою программу включили отказ от алкогольных напитков и курения. При этом отказ от интернет-зависимости и компьютерных игр, игромании будущими педагогами не рассматривается.

Анализ полученного материала указывает на то, что существует противоречие между потенциальной способностью будущего педагога к самоорганизации, самореализации, совершенствованию своего образа жизни и недостаточностью знаний, опыта, слабо выраженной потребностью в здоровом образе жизни в процессе профессионального становления и в связи с будущей профессиональной деятельностью. Будущий специалист ещё в студенческие годы должен прийти к осознанию важности и ценности здорового образа жизни в профессиональной деятельности, потребности в нём, необходимости оздоровления собственного образа жизни.

Отказываться от благ информационных технологий бессмысленно, но научиться грамотно использовать Интернет не только можно, но и нужно. Часто просто из-за любопытства молодые люди заходят на сайты, содержащие материалы, побуждающие к действиям, которые могут поставить под угрозу их здоровье. После посещения таких сайтов молодые люди могут увлечься наркотиками, алкоголем, курением, получить игроманию. Специалисты рекомендуют отказаться от предоставления личной информации в Интернете, не открывать подозрительные послания, пришедшие на электронную почту от незнакомых лиц, установить программу, которая блокирует доступ к подозрительной информации (насилие, религиозные секты).

**Заключение.** Мы считаем, что интернет-зависимость является причиной неправильного формирования нравственных ценностей; снижения успеваемости, систематических прогулов, отсрочки сдачи зачётов и экзаменов и других проблем в процессе обучения; болезненной и неадекватной реакции на критику, замечания, советы; изменения круга общения. Самый простой и доступный способ решения зависимости, по нашему мнению, — это ведение здорового образа жизни. Общение с живой природой, творческие увлечения, как правило, выводят человека из зависимости.

#### Список цитируемых источников

1. Войскунский, А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскунский. — М. : Акрополь, 2009. — 186 с.
2. Выгонский, С. И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью / С. И. Выгонский. — М. : Феникс, 2010. — 320 с.
3. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. — 2008. — № 2. — С. 189—193.