**«Қауіпсіз ғаламтор» атты ақпараттық кампания**

**[Ғаламтор несімен зиян?](https://surak.szh.kz/243423/%D2%93%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D1%82%D0%BE%D1%80-%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%BD-%D0%B7%D0%B8%D1%8F%D0%BD)**

Қазір адамдар қызмет орнында да, үйде де компьютермен жұмыс істей береді. Оның өмірімізге, кеңінен енгені соншалықты, бала біткен ойыншықпен емес, компьютермен ойнап, өзінің өміртанымын ғаламтордағы желі ішінде қалыптастырады. Қазіргі күнкөріс қамы мен заман ағымының күрделілігі, көптеген ата-аналар тәулік бойы балаларының тыныс-тіршілігіне бақылау жасай алмай, олар шектен тыс бейне монитордың алдында отырғандықтан денсаулығына зор зиянды әсер алады.

**Компьютерлік сырқат белгілері**

Негізінен, компьютердің алдында отырып, жұмыс істейтіндердің шағымданатын сырқат белгілері екі топқа бөлінеді:

1. Көздің көру қабілетінің нәшарлауы.

2. Бастың желке тұсының (қарақұсының), мойын мен иық, жауырын, білектің ауыруы. Көру қабілетінің нәшарлауы оның бұлдырап, анық көрмеуі, өзіне түскен салмақтан күйген тәрізді ашып, қызаруы.

Көздің барлық көру қабілеті белгілерін біріктіріп, мамандар оны компьютерлік көру қабілетінің синдромы деп атайды. Дәрігерлердің айтуынша, компьютерлік көру қабілетінің синдромдары уақытша рефракцияның нашарлауына немесе күшеюіне, аккомодация көлемінің кішіреюіне, қарама-қарсылық сезімталдығының, сезіну қабілетінің әлсіреуіне әкеліп соқтырады.

Жалпы, бейне монитордың, жазу столының, отыратын орындықтың, тағы да басқаларының орналастырылуы дұрыс болуға тиісті. Орындықтың биіктігін, арқалығының дұрыс тұруын, клавиатураның тұрған орнын, дисплейдің көлемін, экранмен ара қашықтықта жұмыс істейтін адамның өзіне ыңғайластырып қойғаны абзал. Өмір тәжірибесі көрсеткеніндей, көп жағдайда дисплей өте жоғары тұрады, жүйелік блоктың үстіне қойылады. Соның салдарынан, басты үнемі көтеріп отыруға тура келеді де, мойын омыртқа тұсы ауыратын болады.

Жарыққа да мән берген жөн. Мамандар бөлмеге жарықтың 300-500 люкс шамасында біркелкі түсуіне ақыл-кеңес береді. Негізінен, жарықтың қапталдан түскені қолайлы және бөлменің төбесі қабырғасына қарағанда ашық, ақ болуы шарт.

**Монитор мен клавиатураның зияны**

Компьютерден шығатын электромагниттік сәуленің адам ағзасына зиянды екендігі жөнінде көптен бері айтылып келеді. Алайда бұл барлық компьютерлерге тән емес. Қазіргі компьютерлерге қарағанда ертеректе шыққандары қауіпті. Олардың арасындағы айырмашылық өте үлкен. Кейінгі жылдары шығарылған компьютерлер өз құрылысына қарай үш түрге бөлініп келді: «ақ», «сары», «қызыл» болып. «Ақ» құрылысты компьютерлер АҚШ-та, Жапонияда және Батыс Еуропа ердерінде шығарылғаны. Олар сапалы да қауіпсіз. «Сары» құрылысты компьютерлер Азия елдерінде (Гонконг, Тайвань) жасалынғаны. Сапасы өте жоғары емес. «Қызыл» құрылысты компьютерлер өзіміздің шеберлердің құрастырғандары. Зиянды сәулені көбірек бөлетіні де осылар.

Бұрындары көбінесе монитор өте зиянды дейтін. Мамандар клавиатураның одан да қауіптірек екенін айтады. Себебі, клавиатурадағы төмен диапозаннан тарайтын электромагниттік сәулелер саусақ арқылы ағзаға әсер ететін көрінеді. Нәтижесінде, компьютермен көп жұмыс істеген адам жүйке ауруына ұшырайды. Және де компьютердің алдында көп отырғандар саусақ ауруларына да шалдығады.

**Ғаламтор және бала денсаулығы**

Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дәлелдеуінше, бүкіләлемдік ғаламтор желісі жеткіншектерге физикалық, психологиялық жағынан айрықша зиянды. Ең алдымен, баланың көру қабілеті төмендейді, себебі, бұлшық еттері қатаймаған жасөспірімнің көздері шаршайды. Сондай-ақ, компьютер алдында көп отыру жас балдырғанның омыртқа сүйегін зақымдайды. Қозғалыссыз отыру, қолмен ғана бірыңғай жұмыс істеу, содан ағзаға салмақ түсуі баланың жүйке қызметін бұзып, мойнына тұз бен суықтың жиналуына (остеохондроз) әсер етеді. Және де жамбас сүйектің үнемі қозғалыссыз қалуы қабынуы (простатит) мен тоқ ішектегі тамырдың кеңеюі (геморрой) ауруына ұшыратады.

Британдық биологтар арнайы зерттеу жүргізе келіп, мынандай қорытынды жасап отыр: «Әлеуметтік желілерде үнемі отыру ми қызметіне де кері әсер етеді, гормональдық тепе-теңдікті бұзады, иммунитетті нашарлатады, мұның бәрі адамның жүйкесі мен ой-санасына белгілі бір мөлшерде ауыртпалық түсіреді». Өздеріңізге белгілі, жүйкеге салмақ түсуі дегеніңіз - ойлау қабілетінің төмендеуі, көңіл бөлу мен есте сақтаудың кемуі, бас ауруы мен ұйқысыздық, көңіл күйдің құлазуы.

Ғаламтор жеткіншектер үшін реферат, музыка мен фильмдер, суреттер, ойындар көшіріп алу, бір-бірімен хат жазысу үшін қажет. Олар өздерін мазалаған сұраққа да ғаламтордан жауап іздейді. Алайда ғаламтордың қаупі де аз емес. Мысалы, ресейлік ғалымдардың айтуынша, бүкіләлемдік шырмауық-торда экстремистік және террористік сипаты бар, қырықтан астам сайт жұмыс істеп тұр. Ал оның жастарымыздың ой-санасы мен дүниетанымын теріс жолға бағыттап, оларды қылмысқа азғыратыны мәлім. Жазғы демалыста жеткіншектердің ғаламторды пайдалануын зерттегендер айтады: «Биыл жасөспірімдердің 4 пайызы жыныстық қатынасты көрсететін әлемдік желілерді көрген, 14,5 пайызы беймәлім адамдармен кездесуге келіскен, 19 пайызы парносайттарға енген, 38 пайызы зорлық-зомбылық туралы ақпараттарды тамашалаған, 16 пайызы нәсілшілдік мазмұндағы сайттарға кірген» - деп. Мінеки, қазіргі таңда көптеген жеткіншектердің өзіне-өзінің қол жұмсауының бір сыры осында жатқан тәрізді.

Жеткіншіктер үшін ғаламтордың бір зиянды жағы: мұнда әр түрлі құмар ойындары, зиянды бағдарламалар көп. Алаяқтар мен хакерлер жастарды ғаламторға тәуелді етіп, бұлыңғыр қарым-қатынас, жыныстық байланыс жасауға шақырып, виртуальды әлемге қызықтырып, ақыл-ойы әлі қалыптаспаған ұл-қыздарымызды еліктіріп, есінен айырады. Әрине, қазіргідей техникалық-ғылыми прогресс дамыған заманда компьютердің, ғаламтордың дұрыс пайдалана білген адамға пайдасы зор. Ол талас туғызбайтын ақиқат. Тек оған біздің көптеген жастарымыздың таным-түсінігі жетпей жататыны болмаса...

**Ғаламтордың зиянынан сақтандыру**

Жастарды ғаламтордың зиянынан сақтандыру үшін кез келген ата-ана баласына оны пайдаланудың шарттарын айтып түсіндіруге, ондағы ақпараттардың үнемі шындыққа жанаспайтынын, оған сын көзімен қарау қажеттігін, ол ақпараттарды кітаптағы, энциклопедиядағы ресми газет-журналдардағы ақпараттармен салыстырып, қабылдау керектігін ескертуге тиіс. Және де ғаламтордағы зорлық-зомбылыққа, қылмысқа, жыныстық бұзылуға тәрбиелейтін бағдарламалардан, діншілдік, нәсілшілдік туралы ақпарттардан сақтандыру – ата-аналар мен ұстаздардың да негізгі міндеттерінің бірі. Осы орайда есте болатын бір жағдай, он жасқа дейінгі балалар ата-анасы рұхсат берген са йттарға ғана енуге тиіс. Бұл ақпараттық технологиялар мамандарының, дәрігерлердің талабы. Ең бастысы, кәмелетке жасы толмаған балалардың электронды поштасына енуге ата-анасының мүмкіндігі болуға тиіс. Ол ең бірінші, сол баланың қауіпсіздігі, бақытты болашағы үшін қажет. Әсіресе, балалар он төрт жасқа толғанында өз-өзімен болып, оқшаулана бастағанында, ата-анасы олардың беймәлім адамдармен ғаламтор арқылы танысуына жол бермеуге міндетті. Мамандардың ақыл-кеңесіне құлақ ассақ, ғаламтор балаларға қауіпсіз болсын десек, оны үнемі жаңа бағдарламалармен жабдықтап, спамфильтр орнатуымыз, қауіпсіздік туралы ақпараттарды біліп отыруымыз керек. Баламыздың ғаламтордағы компьютерлік ойындарға тәуелділігін тексеріп, сол бойынша тиісті шаралар қолданып отыруымыз да – ата-аналық парызымыз.

**Компьютерді дұрыс орналастыру**

1. Монитор экраны көзден 50, тіпті 70 сантиметр қашықтықта тұруға тиіс.
2. Экранның жоғарғы бөлігі көздің тұсынан төмендеу тұрғаны жөн.
3. Жұмыс жасайтын жерде бірнеше компьютер болса, ара қашықтығы 1 метрдей болсын.
4. Мүмкіндігінше, компьютердің артының қабырғаға қарап тұрғаны дұрыс.
5. Компьютер тұрған бөлмеде шаң болмауы қажет. Шаң - өте зиянды.
6. Компьютер тұрған бөлменің ауасын тазалап тұрады, компьютердің жанына су құйылған ыдыс қояды.
7. Компьютерде 1-2 сағаттан артық отырмайды. Жұмыс барысында мүмкіндігінше, 5-10 минут үзіліс жасап тұрады.
8. Үзіліс кезінде көзге жаттығулар жасайды: көзді жоғары-төмен, оңға-солға, айналдыра қозғалтады, алысқа көз жібереді, терезеге қарайды, сонан соң көзді жақын маңайға қарауға бағыттайды.
9. Компьютерлік көру қабілетінің синдромдарын жою үшін экран бетіне түсіп тұратын сәулелі шағылысу дақтарын жояды.