

# Тема 4.3. Защита на здравето и благосъстоянието

МУЛТИМЕДИЕН ТЕКСТ (ПОМАГАЛО) ТИП ЛЕКЦИЯ (УЧЕБНИК)

## ЩЕ НАУЧИТЕ:

- Основни проблеми и рискове, свързани с използването на дигитални устройства и дигитални среди и влиянието им върху физическото, психическото и емоционалното състояние на човека.
- Как можем да се защитим?

## НОВИ ПОНЯТИЯ:

Понятие	Описание
Принципи на безопасно използване на технологиите	Правила за използване на дигиталните устройства по начин, който да е безопасен и не вреди на здравето на потребителя.

## СЪДЪРЖАНИЕ

1	Основни проблеми и рискове, свързани с използването на дигитални устройства и дигитални среди и влиянието им върху физическото, психическото и емоционалното състояние на човека .....	2
1.1	Физически рискове: .....	2
1.2	Психически рискове: .....	2
1.3	Емоционални рискове: .....	3
2	Как можем да се защитим?.....	3

# 1 ОСНОВНИ ПРОБЛЕМИ И РИСКОВЕ, СВЪРЗАНИ С ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ДИГИТАЛНИ УСТРОЙСТВА И ДИГИТАЛНИ СРЕДИ И ВЛИЯНИЕТО ИМ ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКОТО, ПСИХИЧЕСКОТО И ЕМОЦИОНАЛНОТО СЪСТОЯНИЕ НА ЧОВЕКА

---

В последните години използването на дигитални устройства и дигитални среди е значително увеличено. Това води до значителни промени в начина, по който обществото функционира, но също така представлява сериозни рискове за физическото, психическото и емоционалното здраве на потребителите, особено на децата и младежите.

Някои от основните проблеми и рискове, свързани с използването на дигитални устройства и дигитални среди и тяхното влияние върху физическото, психическото и емоционалното състояние на хората са:

## 1.1 ФИЗИЧЕСКИ РИСКОВЕ:

1. Зрителни проблеми - излагането на дълъг период на време на светлинните източници на дигитални устройства може да доведе до дискомфорт и зрителни увреждания като например напрежение в очите, главоболие и сухота в очите.
2. Проблеми със съня - използването на дигитални устройства преди лягане може да наруши съня и да доведе до сънни проблеми като например безсъние.
3. Проблеми със седенето - използването на дигитални устройства може да доведе до намаляване на физическата активност, лошо и неправилно седене, което може да доведе до болки в гърба, шията и ръцете, , затлъстяване, забавяне в развитието на фината моторика, гръбначни изкривявания.

## 1.2 ПСИХИЧЕСКИ РИСКОВЕ:

1. Зависимост - дигиталните устройства и дигиталните среди могат да доведат до засилена зависимост, което може да доведе до пропускане на учебни занятия и/или работа, прекомерна употреба и изолация от социалната среда.
2. Негативно влияние върху настроението - използването на социалните медии може да доведе до негативни емоции като тревога, депресия и ниско самочувствие, особено при младежите, където имиджът и приемането от обществото имат голяма важност.
3. Увеличаване на онлайн опасности - децата и младежите могат да станат жертва на различни онлайн опасности, като кибертормоз, хакерство, кражба на лични данни и др.
4. Проблеми с мисленето – хората, които играят дигитални игри и прекарват много време в интернет, проявяват затруднение с мисленето

– мислят по-повърхностно, имат слаба памет, проявяват затруднения с логическото мислене и креативността.

### 1.3 ЕМОЦИОНАЛНИ РИСКОВЕ:

1. Кибертормоз - децата и младежите могат да станат жертва на онлайн тормоз, който може да доведе до негативни емоции като страх, тревога и депресия.
2. Постоянна свързаност - използването на дигитални устройства може да доведе до постоянна свързаност и прекомерна наситеност на вниманието, което може да намали способността на потребителя да се концентрира и да управлява своите емоции.
3. Проблем с поведението и развитието – поради бързото сменяне на кадрите при филмите (24 кадри в секунда) човешкия мозък свиква с бързото обработване на информацията и това води до свръх стимулация на мозъка, което е вредно и е причина за трудно фокусиране, проблем с концентрацията и мисленето.
4. Онлайн измама - децата и младежите могат да станат жертва на онлайн измами, която може да доведе до усещането на изоставяне и отчужденост.
5. Комуникативни проблеми – прекомерното използване на интернет и социални мрежи намалява живото общуване между хората, което води до намаляване на срещите и живата комуникация, стават по-агресивни и асоциални, често не правят разлика между реален и виртуален свят.

## 2 КАК МОЖЕМ ДА СЕ ЗАЩИТИМ?

---

Ето няколко прости правила, които ако се спазват може човек да се предпази от рисковете, свързани с използването на дигитални устройства и дигитални среди и влиянието им върху физическото, психическото и емоционалното състояние на хората:

- ✓ Ограничаване на използването на дигитални устройства и дигитални среди, особено по време на хранене и преди лягане.
- ✓ Използване на филтри и ограничения, които предотвратяват достъпа до неподходящо или вредно съдържание в интернет.
- ✓ Обучение за онлайн опасностите и насърчаване на отговорно поведение в интернет. Безопасното сърфиране в интернет включва – да не се предоставят лични данни, приятелите в интернет не са реалните, да не се говори в интернет с непознати, както и в живота, да не се използва език на омразата при виртуалната комуникация, да не се споделят злепоставящи снимки/информация лична и за други хора, използване на силни пароли и сигурни настройки на поверителността.
- ✓ Редовни прегледи на съдържанието, което децата и младежите използват, и насърчаване на отворен диалог с тях, за да се разбере

какво гледат и какви са техните мнения по отношение на съдържанието.

- ✓ Родителите да дават личен пример на децата си. Децата подражават на родителите си. Няма как да има резултат, ако родителите изискват правилата да се спазват от децата, а те самите да ги нарушават. Родителите трябва повече да общуват с децата си – заедно да играят, пеят, танцуват, рисуват и т.н.
- ✓ Контрол над информацията, която децата и младежите ползват в интернет – интернет не е място за бягство от скуката.
- ✓ Неспазването на личните правила трябва да имат и релевантни наказания, които да се спазват, за да се спазват и правилата.
- ✓ Насърчаване на физическа активност и общуване в реалния свят, за да се избегне изолацията и прекомерната употреба на дигиталните устройства.
- ✓ Насърчаване на здравословен баланс между онлайн и офлайн активности.

В заключение можем да кажем, че използването на дигитални устройства и дигитални среди има своите предимства, но също така носи и рискове и проблеми, особено за децата и младежите. Важно е да се осъзнаят тези рискове и да се предприемат мерки за защита на потребителите. Образованието и информацията, подкрепата и контрола са ключови за предотвратяване на негативните ефекти от използването на дигитални технологии.