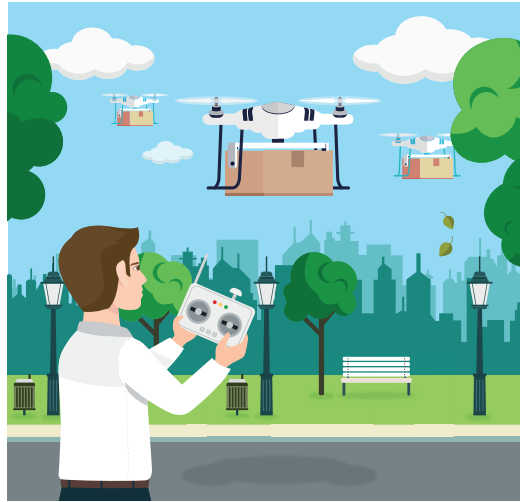




Տեխնոլոգիա, բազմաֆունկցիոնալ սարքեր, անհատական համակարգիչ, մշուշոտ տեսողություն, չոր աչքեր, գլխացավ, սթրես, կախվածություն, իրական հարաբերություններ, առցանց հարաբերություններ, տեխնոլոգիական նորամուծություններ:



1. Առօրյայում օգտագործվող ի՞նչ սարքավորումներ գիտեք:
2. Տեխնոլոգիական ի՞նչ գործիքներից եք օգտվում մեկ օրվա ընթացքում:
3. Ինչպե՞ս են դրանք ձեզ օգնում:

Մարդկությունը զարգացման երկար ճանապարհ է անցել: Կյանքի բոլոր ոլորտներում հսկայական փոփոխություններ են տեղի ունեցել: Պետք է նշել, որ զարգացման արագությունը տարբեր ժամանակահատվածներում տարբեր է. այն գնալով աճում է: Առօրյա

կյանքում անհնար է արդեն խուսափել տեխնոլոգիայի օգտագործման անհրաժեշտությունից: Այն մուտք է գործել կյանքի գրեթե բոլոր ոլորտներ՝ անկախ մեր կամքից: Այդուհանդերձ, տեխնոլոգիաների կիրառումն ունի և՛ դրական, և՛ բացասական կողմեր: Մարդկանց անընդհատ մտահոգում է հետևյալ հարցը. «Տեխնոլոգիան օգնում է, թե՞ վնասում»: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ընձեռած հնարավորությունները չափազանց կարևոր են այսօր. դրանց շնորհիվ մարդկանց կյանքում բազմաթիվ գործողություններ դարձել են ավելի արդյունավետ, հեշտ և արագ իրագործելի: Համակարգիչներն օգտագործվում են բժշկության, տնտեսագիտության, գյուղատնտեսության, գիտական հետազոտությունների, արդյունաբերության, կրթական և այլ ոլորտներում: Ժամանակակից տեխնոլոգիաները ճանապարհ են հարթել բազմաֆունկցիոնալ սարքերի համար, ինչպիսիք են խելացի ժամացույցը և խելախոսը (*Smartphone*): Ժամանակակից համակարգիչներն ավելի արագագործ են, ավելի շարժական և ավելի հզոր, քան երբևէ: Բջջային հեռախոսները, օրինակ, վաղուց դադարել են օգտագործվել միայն որպես կապի միջոց. դրանց կիրառելիությունը մեծապես աճել է՝ գրեթե հասնելով անհատական համակարգիչների մակարդակին: Ամեն տարի ի հայտ են գալիս տեխնոլոգիական նորամուծություններ, որոնք բարելավում են մարդու առօրյա կյանքը: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների շնորհիվ ապրանքների և ծառայությունների արտադրության վրա հիմնված գործընթացներն ավելի արագ են և արդյունավետ:

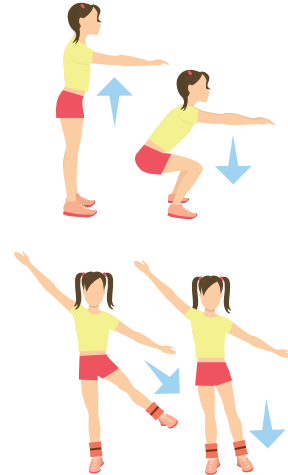
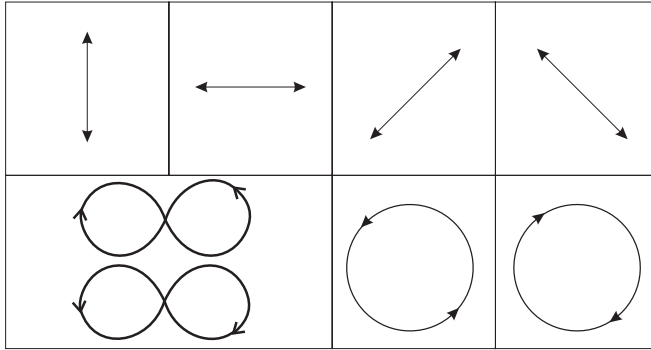


Սակայն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների երկարատև օգտագործումը կարող է առաջացնել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական խնդիրներ: Ֆիզիկական վնասներից են տեսողության վատթարացումը, աչքերի լարվածությունը (մշուշոտ տեսողություն, չոր աչքեր), անքնությունը, գլխացավերը, պարանոցի, մեջքի և ուսագլխի ցավերը: Հոգեբանական վնասներից են սթրեսը, կախվածությունը:

Հնարավոր բացասական հետևանքների մասին տեղեկացված լինելը կնպաստի, որ դրանք բացահայտվեն և նվազագույնի հասցվեն:

Տեխնոլոգիաներից օգտվելու կանոններ

- ✓ Համակարգչի դիմաց անցկացնել օրական ոչ ավելի, քան 2–3 ժամ:
- ✓ 5–7–րդ դասարանների աշակերտների համար մեկ դասաժամի ընթացքում համակարգչով աշխատելու ժամանակը չպետք է գերազանցի 20–25 րոպեն:
- ✓ Ուղիղ նստել, չփռվել աթոռին, պահպանել էկրանի մակերեսից պատշաճ հեռավորություն (աչքերից մինչև էկրան հեռավորությունը պետք է լինի 50–70 սմ):
- ✓ Էլեկտրոնային սարքերը հեռու պահել ննջասենյակից:
- ✓ Լիցքավորել դրանք մեկ այլ սենյակում:
- ✓ Իրական շփումները գերադասելի են առցանց հարաբերություններից:
- ✓ Համակարգչով 10–15 րոպե աշխատելուց հետո անհրաժեշտ է վարժություններ կատարել՝ թեթևացնելու համար աչքերի հոգնածությունը և մկանային լարվածությունը:



Այսպիսով, տեխնոլոգիան անհերքելի անհրաժեշտություն է մեր կյանքում: Վստահաբար կարող ենք ասել, որ ապագայում տեխնոլոգիաները կշարունակեն հեղափոխել մեր կյանքը:



Հարցեր և առաջադրանքներ

1. Ինչպե՞ս են տեխնոլոգիաները ազդում մարդու կյանքի վրա:
2. Թվարկել տեխնոլոգիաների դրական որոշ կիրառություններ:
3. Որո՞նք են տեխնոլոգիաների բացասական ազդեցությունները:
4. Ինչպե՞ս եք պատկերացնում տեխնոլոգիան ապագայում:
5. Անվտանգության ի՞նչ կանոններ պետք է պահպանվեն համակարգչից օգտվելիս:

Առաջադրանք 1

Ո՞ր պնդումն է ճիշտ:

հհ	Պնդումներ	Ճիշտ	Սխալ
1	Բջջային հեռախոսները միայն որպես կապի միջոց են ծառայում:		
2	Տեխնոլոգիաների շնորհիվ մարդկանց կյանքում բազմաթիվ գործողություններ դարձել են ավելի արդյունավետ, հեշտ և արագ իրագործելի:		
3	Տարբեր ժամանակահատվածներում տեխնոլոգիաների զարգացման արագությունները նույնն են:		
4	Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների երկարատև օգտագործումն առաջացնում է ֆիզիկական և հոգեբանական խնդիրներ:		
5	Համակարգչի դիմաց անցկացնել օրական ոչ ավելի, քան 4-5 ժամ:		

Առաջադրանք 2



Տեխնոլոգիաների վատ և լավ ազդեցությունների մասին համացանցում տեղեկատվություն որոնել և ներկայացնել մեկական օրինակ՝ անպայման նշելով աղբյուրները:



Ստուգի՛ր գիտելիքներդ

- Որքա՞ն է 5-րդ դասարանի աշակերտի համար մեկ դասաժամի ընթացքում համակարգչով անընդմեջ աշխատելու թույլատրելի ժամանակահատվածը:
ա. 20-25 րոպե

բ. 10-15 րոպե

գ. 35-40 րոպե

դ. Չի սահմանափակվում:

2. Որքա՞ն է 5-րդ դասարանի աշակերտի համար մեկ օրվա ընթացքում համակարգչով անընդմեջ աշխատելու թույլատրելի ժամանակահատվածը:

ա. 2-3 ժամ

բ. 4-5 ժամ

գ. 6-7 ժամ

դ. Չի սահմանափակվում: