

Компьютерные игры и их влияние на организм человека

Подготовила:
Порядина Галина Алексеевна

План:

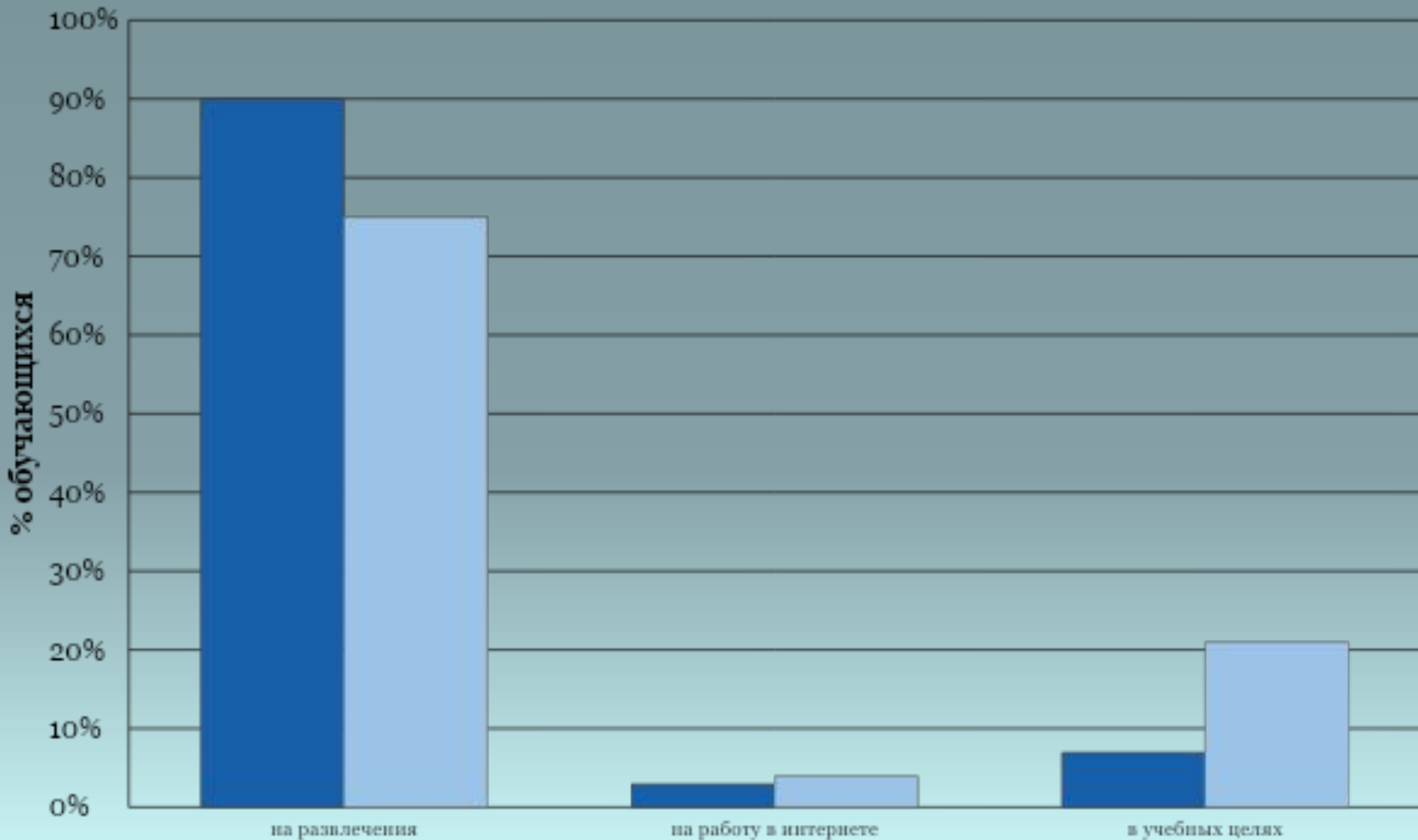
1. Компьютеризация человечества
2. Цели использования компьютера
3. Компьютерные игры
4. Игромания
5. Игровая зависимость
6. Стадии развития игровой зависимости
7. Негативное влияние компьютера на организм человека
8. Заключение

Компьютеризация человечества

Вторая половина 20-го века – время глобальной компьютеризации человеческого общества. Получение, хранение, обработка и передача информации происходит в сотни и тысячи раз быстрее, чем это сделал бы человек с помощью обычных средств связи.

За не долгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них. С появлением Интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха и т.д. в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь без компьютера

Цели использования компьютера



Компьютерные игры

С появлением компьютеров почти одновременно появились и компьютерные игры, которые нашли множество поклонников среди пользователей.

Современные игры предлагают красиво нарисованный трехмерный мир, который, заигравшись, можно принять за настоящий по причине высокого качества изображения и звуковых эффектов.



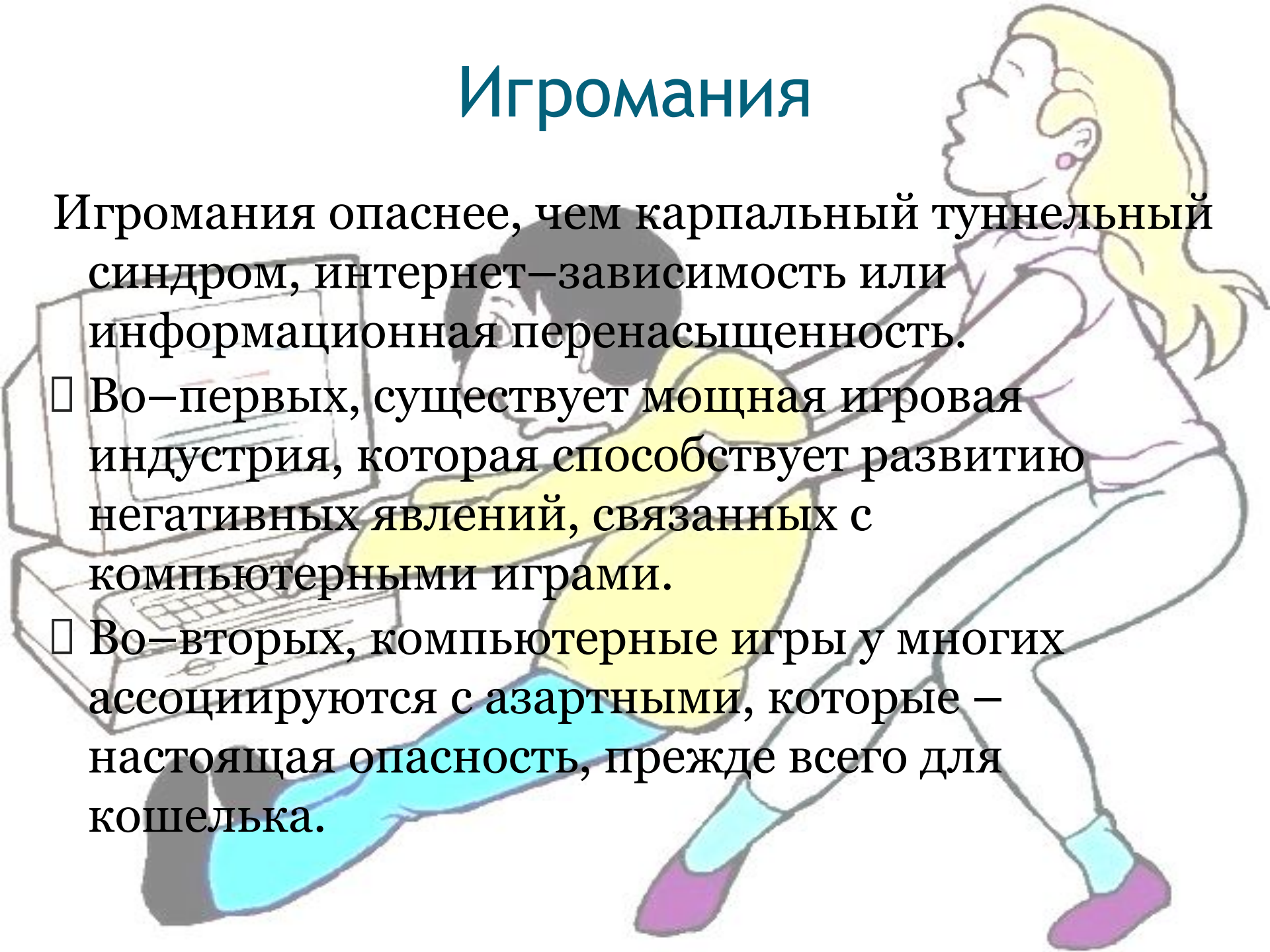
Компьютерные игры



Игромания

Игромания опаснее, чем карпальный туннельный синдром, интернет–зависимость или информационная перенасыщенность.

- Во–первых, существует мощная игровая индустрия, которая способствует развитию негативных явлений, связанных с компьютерными играми.
- Во–вторых, компьютерные игры у многих ассоциируются с азартными, которые – настоящая опасность, прежде всего для кошелька.



Игромания

Развитие игровых технологий приводит к росту количества любителей играть – геймеров.



Среди игроманов есть те, которые относятся к своему увлечению спокойно и понимают, что игра – это не жизнь. Однако встречаются те, кто уходит в игру от реальности. Здесь начинаются серьезные проблемы. Игра заменяет таким людям реальный мир.

Игровая зависимость



В последнее время игровую зависимость часто сравнивают с наркотической, алкогольной и другими более известными.

Нельзя сказать, что они одинаково опасны, однако у них есть общие механизмы возникновения.

Игровая зависимость – величина непостоянная. Со временем она может вырастать, как, например, растёт зависимость от наркотических веществ, хотя у многих игроков увлечённость компьютерными играми со временем проходит.

Стадии развития игровой зависимости

Стадия легкой увлеченности возникает после того, как человек несколько раз поиграл в компьютерную игру и увидел красоту графики, оценил реальность звуковых эффектов, а также возможности имитации реальной жизни.

Стадия увлеченности появление потребности играть. Проведение времени за игрой носит систематический характер.

Стадии развития игровой зависимости

Стадия зависимости характеризуется не только значимостью игры, которая становится такой же важной, как сон или еда. Эта зависимость может проявляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной.

Стадия привязанности характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь

Негативное влияние компьютера на организм человека

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации



Нарушение осанки:
Плечи подняты
Спина сгорблена

Нагрузка на зрение:

Расстояние
мало

Центр монитора
слишком высоко

Нагрузка на кисть
правой руки

Край сиденья
давит под колени

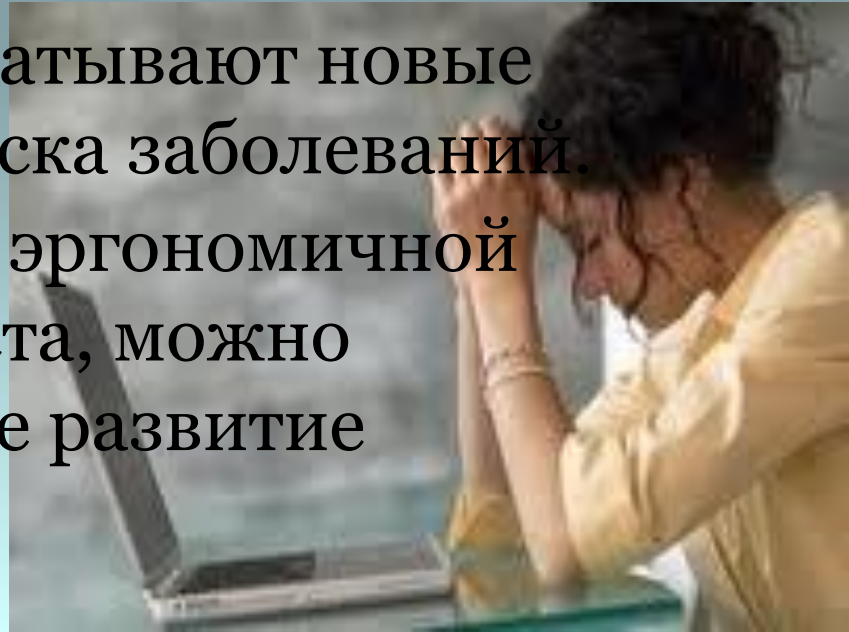
Сдавление
сосудов и нервов
Ноги висят
в воздухе

Заключение

В мире компьютеризации необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с компьютером.

В настоящее время многие фирмы озабочены проблемой заболеваний связанных с компьютером. Они разрабатывают новые средства для снижения риска заболеваний.

Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний.



При работе с компьютером необходимо следить за своим здоровьем, а здоровье человека зависит в первую очередь от него самого.