

**«Влияние на
организм младшего
школьника
компьютерных
игр»**

**Разработчик:
Клюева Оксана
Васильевна
педагог-психолог
МБДОУ ДСОВ «Сказка»**

п.Уньюган2016

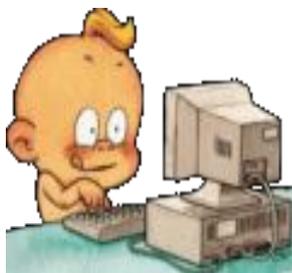


Объект исследования:

процесс использования компьютера.

Предмет исследования:

виды компьютерных игр, и влияние их на развитие детей от 7 до 15 лет.



Цели проекта:

- Изучение воздействия компьютерных игр и компьютера на организм детей.
- Разработать рекомендации по предотвращению вредного влияния компьютерных игр на детский организм.



Задачи проекта:

- ***Изучить информацию по данной теме.***
- ***Определить основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.***
- ***Провести тестирование для младших школьников и родителей на определение компьютерной зависимости .***
- ***Разработать памятки младшим школьникам и родителям обучающихся "Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников"***



Методы исследования:

- **социологический опрос;**
- **анализ результатов.**

Продукт проекта:

информационный буклет

Форма продуктов проектной деятельности:

- **проектно-исследовательская работа.**
- **буклет с рекомендациями.**
- **мультимедийная презентация для защиты проекта.**



Гипотеза :

***длительное занятие компьютерными
играми вредит здоровью младшего
школьника.***



Актуальность проекта определяется тем, что компьютерные игры используются детьми разного возраста и по-разному влияют на здоровье в зависимости от времени, места, продолжительности игр. Недостаточное знание детей и их родителей о вреде и пользе компьютерных игр в настоящее время составляет большую проблему.

Участники проекта:

родители

младшие школьники (2-4 класс),



Значение и польза компьютерных игр в развитии личности

Правильно ли это – ограничивать доступ к компьютеру?

В спорах о зависимости от компьютера, мы как-то забыли, что зависимость может существовать от чего угодно. Например, от работы с текстом (чтение, СМС), от определённых видов еды или даже от привычек. Замечено, что кто в детстве расстреливал виртуальных монстров, позже к компьютерным игрушкам относился прохладнее. Конечно, «игровая» зависимость волнует сегодня всех родителей. Хотя если вспомнить чуть более ранние времена, то и от мультиков детей было довольно сложно оторвать. Еще раньше – от книг. Так что везде можно найти свои минусы и плюсы.

Рассмотрим, чем могут быть полезны компьютеры и компьютерные игры.



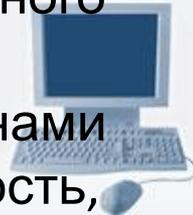
- В современном мире компьютер становится основным орудием труда человека, каким раньше был рабочий станок или инструмент земледелия. С его помощью работают с документами, ищут и находят необходимую информацию, учатся, общаются по электронной почте с друзьями и коллегами со всего света, играют. Поэтому нельзя недооценивать влияние компьютера, компьютерных игр и компьютерного спорта.
- Результаты исследований ученых, проведенных в 2002 году, показали, что подростки, проводящие перед монитором в среднем по два-четыре часа в день, лучше успевают в школе, имеют больше друзей и социально активнее, чем их сверстники, которые не увлекаются компьютерными играми.
- Те молодые люди, которые регулярно посвящали время компьютерным играм, чаще поступали в университеты, а в дальнейшем получали более престижную и высокооплачиваемую работу.



- Игроку приходится сталкиваться с технической документацией, благодаря чему он начинает лучше разбираться в определениях и терминах, а также лучше усваивает английский язык. Компьютерные игры способствуют повышению компьютерной грамотности.
- Для более успешной игры, игроку необходимо уметь настраивать свой компьютер, и данная потребность становится хорошей мотивацией к постоянному совершенствованию знаний о программном и аппаратном обеспечении. Игроки гораздо более оперативно и качественно вводят, ищут и обновляют информацию текстового характера, у них повышается скорость печати.
- Постоянное общение с игроками со всего мира в сети Интернет расширяет круг знаний о других странах, об их культуре, образе жизни, и способствует изучению иностранных (в частности английского) языков.



- Соответственно, полученные умения разностороннего подхода к возникшей проблеме, впоследствии могут быть спроецированы и на реальную жизнь, где игрок начинает оценивать сложные жизненные ситуации более рационально и взвешенно.
- Дивергентные личности ищут неоднозначные, открытые способы решения проблем. Они не останавливаются на одном пути, а стремятся найти несколько их вариантов, сколько возможно. Поиск новых стратегий в игре и умение выходить из критических ситуаций способствуют развитию дивергентности мышления. Игры повышают креативность, интуицию и способность к адаптации в состояниях психической нагрузки.
- Компьютерные игры помогают реализовывать абстрактные желания, превращая их в команды и программы, расширяют мировоззрение, за счет того, что игрок стремится воспринять игровую ситуацию с различных сторон, и на основе данного анализа принимает верное решение.
- Постоянные коммуникативные контакты с другими членами игрового сообщества повышают коммуникабельность,



Вред от компьютера и компьютерных игр

В чём же вред игр? Вред наносится не только в процессе игры, но и в многочасовом занятии перед монитором.

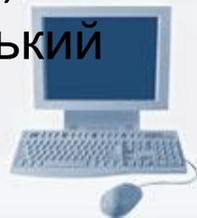
1. Положение сидя

За компьютером человек сидит в расслабленной позе, которая является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз.

Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

2. Электромагнитное излучение

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



3. Воздействие на зрение.

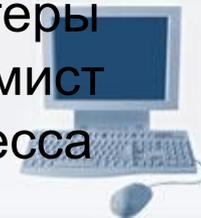
Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах, неправильное расположение экрана.

4. Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

5. Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.



Влияние компьютера на психику

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. Когда не остается сил бороться с чем-то, единственная возможность для труса - убежать от проблемы, отвернуться от реальности. Чем больше игрок проводит времени за компьютером, тем страшней становится зависимость, изменяя сознание жертвы.

Переживания, связанные с виртуальными героями, переживаются, как свои собственные, а в кровь выбрасывается адреналин - сам по себе наркотик, заставляющий работать участки мозга, ответственные за удовольствие.

Сознание начинает существовать уже "по ту сторону экрана". Чем увлеченней играет геймер, тем меньше он реагирует на внешние раздражители. Необходимость есть и спать подменяются нуждой убийства виртуальных монстров, а разум человека перестает слышать естественные сигналы организма.



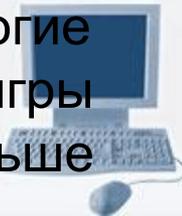
В результате - дисфункция сердечно-сосудистой системы, истощение организма, потеря сознания и омертвление тканей. Человек медленно умирает, сам этого не осознавая.

С компьютерными играми связано огромное количество самоубийств. Так в 2001 году Россию потрясло самоубийство шести школьников, фатально увлекшихся игрой "Последняя Фантазия". В том же году широкий общественный резонанс приобрел суицид Шона Вуллей из США, "не вернувшегося" из игры "Everquest". "Это было похоже на любую другую зависимость, - рассказала журналистам Элизабет, мать погибшего, - Ты либо умрешь, либо сойдешь с ума, либо выкарабкаешься. Мой сын умер." После случившегося она создала программу по лечению игровой зависимости, которая в настоящий момент не справляется с потоком клиентов.



Некоторые фанаты компьютерных игр не отрываются даже чтобы сходить в туалет и, чтобы ничего не пропустить в игре, используют бутылки. Если в ролевой онлайн-игре в указателе статуса появится AFK (Away from Keyboard, «Не за клавиатурой»), каждая секунда может поставить под угрозу достигнутый успех в игре. В такой ситуации человеку грозит полный отрыв от реальности. Заигрываясь, школьники приходят в школу на неделю позже, а офисные сотрудники забывают после выходных выйти на работу.

Нередко компьютероманы курят за игрой и без меры пьют кофе, чтобы оставаться «в форме», тем самым, причиняя ещё больший вред своему здоровью. Затем они замечают, что снаружи, в реальной жизни, Real Life, как они её называют, уже нет ничего, что могло бы принести им радость. Проблема в том, что нужно помочь этим людям найти новую сферу самоприложения, ведь многие зависят от компьютера потому, что для них компьютерные игры становятся безальтернативными: этим людям просто нечем больше



Современное поколение, протирающее свои штаны за компьютером сложно назвать абсолютно здоровым, но и винить компьютер и компьютерные игры во всех смертных грехах, глупо. Общение с психологами, педагогами и социологами на тему компьютерных игр, об их пользе и вреде для подрастающего поколения не даёт однозначного ответа «вредно на 100%».



Тест для младших школьников (2-4 класс) на определение компьютерной зависимости (автор О.Л.Кутуева)

1. Часто ты проводишь время за компьютером?
 - ежедневно – 3 балла;
 - один раз в два дня – 2 балла;
 - только когда нечего делать – 1 балл.
2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?
 - более 2-3 часов – 3 балла;
 - 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
 - не более часа – 1 балл.



3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда

он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;

- бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;

- выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?

- конечно, на компьютер – 3 балла;

- зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;

- вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.



5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?
- да, было такое – 3 балла;
 - пару раз, возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
 - нет, никогда такого не было – 1 балл.
6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:
- почти все время думаю об этом – 3 балла;
 - могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
 - почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.



7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

- компьютер - для меня все – 3 балла;
- большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
- компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
- каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;
- точно не сажусь за компьютер – 1 балл.



Теперь подсчитайте сумму баллов.

- **8-12 баллов** – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у ребенка нет и речи.
- **13-18 баллов** – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.
- **19-24 балла** – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.



Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников (2-4 класс) для родителей (разработчик Писарев В.Г.)

Уважаемые родители!

Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
 - а) каждый день - 3 балла;
 - б) через день - 2 балла;
 - в) когда нечем заняться - 1 балл.



2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?

а) 2-3 ч и больше - 3 балла;

б) час или 2 ч - 2 балла;

в) час максимум - 1 балл.

3. Кто выключает компьютер ребенка?

а) вы - 3 балла;

б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;

в) ребенок самостоятельно - 1 балл.

4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...

а) сидит за компьютером - 3 балла;

б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;

в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.



5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие

ради того, чтобы поиграть за компьютером?

а) да, прогуливал - 3 балла;

б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;

в) нет - 1 балл.

6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с

вами?

а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко,

почти никогда - 1 балл.

7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?

а) это для него все или почти все - 3 балла;

б) значит много, но есть много других вещей, которые для него

важны



Анализ результатов тестирования:

18-21 балл

Степень выраженности: компьютерная зависимость явно выражена

Рекомендации:

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, - "режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).
2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).
3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.
4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять. Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.
5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.



12-17 баллов

Степень выраженности: ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

Рекомендации для родителей:

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.
2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым

7-11 баллов

Степень выраженности: ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Рекомендации для родителей:

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям



Памятка/буклет для родителей обучающихся "Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников"

1. Общайтесь со своим ребенком "на одной волне". С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.
2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.



3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.

4. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.

5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры...

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.



6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.
7. Культивируйте семейное чтение.
8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
14. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами
не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.



Заключение

- Результат проведённых исследований подтверждает: само по себе существование компьютерных игр не может пагубно влиять на детей. Умеренное использование игр в повседневной жизни не губит детский организм.
- Таким образом, наш проект был не только исследованием, но и закончился практическим результатом - БУКЛЕТОМ.
- А самое главное для родителей: не допустить, чтобы виртуальный мир стал для ребёнка важнее, чем реальный.



Список литературы

1. Бененсон Е. П., Паутова А. Г. Информатика 2-4 кл., изд. Академкнига/ учебник, Москва, 2003г.
2. Макарова Н. В. Информатика 7-9 кл., Питер, 2008г.
3. Симонович С. Компьютер в вашей школе – учебное пособие, Москва, 2001г.
4. В чём вред, а в чём польза от компьютерных игр,
<http://archive/0/n-7264/>
5. Компьютерные игры: вред или польза, <http://www./showthread.php?t=3894>



- СПАСИБО
- ЗА
- ВНИМАНИЕ !

