

# Влияние компьютера на психику

Тулынкина Елена

8 «а» класс

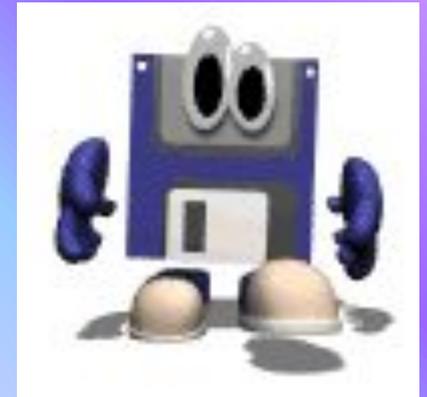
Школа №12

г.Петрозаводск



# Содержание

1. Дети и компьютер
2. Детская психика
3. Влияние компьютера
4. Упражнения



# Дети и компьютер



Что происходит, когда дети сидят около компьютера по несколько часов подряд? Мы будем говорить о том, когда дети играют в компьютерные игры: всякие "стрелялки", "бродилки", "страшилки", "гонки"... Перед глазами ребенка разыгрывается сюжет, в котором его персонаж является главным героем. Ребенок им управляет и переживает с ним его виртуальную жизнь. Но эмоции у ребенка возникают настоящие. Он радуется, расстраивается, путается, гордится собой, испытывает чувство досады, проигрывает и побеждает.

# Детская психика



Если в реальной жизни скорость протекания психических процессов имеет свою динамику, и у каждого она индивидуальная, то в компьютерной игре смена кадров и событий происходит так быстро, что подчас детская психика не успевает полностью эмоционально отреагировать на эту информацию. Известно, что одним из факторов возникновения стресса являются неотрагированные вовремя эмоции, отсюда у детей, которые много времени проводят за компьютером, появляются все признаки стрессового состояния - раздражительность, повышенная утомляемость, головная боль, страхи, нарушение сна, тревожность. То же самое можно наблюдать у людей, которые слишком много смотрят телевизор.

# Влияние компьютера

## Влияние компьютера



Длительная работа за компьютером негативно сказывается на функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Это может означать для простого человека все что угодно! От испорченного зрения до варикозного расширения вен на ногах. Честно говоря, все это можно "заработать" и без компьютера, ведя несбалансированный образ жизни. Компьютер является лишь еще одним звеном в той же цепи: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неорганическое питание.

Все вышеперечисленные недуги безусловно отразятся и на Вашем психическом состоянии. На психику влияют более виртуальные вещи – игры. Это то что "затягивает", то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие не представляют своей жизни - это маниакальная зависимость от интернета или от игр.



# Упражнения

## УПРАЖНЕНИЯ



### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка способствует снятию локального утомления. По содержанию они различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-то причинам выполнить нет возможности.

### ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

1. И. п. - о. с. 1 -2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - руки дугами в стороны опустить вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - и. п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 -4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.