Негативное воздействие продолжительных по времени компьютерных игр на здоровье ребенка

Шрамко Алексей,
11 класс, МОУ «Средняя обще-образовательная школа №1»

г.Горняк, 2010г.

Цели и задачи

Цель исследования: доказать негативное воздействие компьютерных игр на здоровье ребенка.

Задачи:

- описать виды компьютерных игр и их влияние на ребенка;
- проанализировать причины появления компьютерной зависимости;
- выявить последствия увлечения компьютерными играми;
- определить меры предупреждения негативного влияния компьютера.

Объект исследования: длительная работа школьников за компьютером дома, в школе и внеучебных заведениях.

Предмет исследования: отрицательное влияние компьютерных игр на здоровье ребенка и меры предупреждения компьютерной зависимости.

Методы исследования: анкетирование, тестирование, эксперимент, наблюдение, анализ.

Результаты эксперимента

Фамилия	Класс	Зрение		Давление		Пульс		Двигательная реакция	
		до	после	до	после	до	после	до	после
Хаймин А.	10	0,1-0,1	0,1-0,1	108/67	110/70	63	64	+	+
Шрамко А.	10	0,1-0,9	0,1-0,9	110/60	130/60	78	65	+	+
Шефер А.	10	0,1-0,1	0,1-0,1	110/70	105/67	70	76	+	+
Сутормин М.	7	0,1-0,1	0,1-0,1	104/63	116/70	69	80	+	+
Карманов О.	10	0,1-0,1	0,1-0,1	107/80	99/63	82	64	+	+
Михайлов А.	10	0,1-0,1	0,1-0,1	111/62	133/99	78	102	+	+
Еременко С.	6	0,9-0,9	0,9-0,9	98/70	98/68	88	96	+	+
Шохин И.	7	0,1-0,1	0,1-0,1	120/60	127/76	61	71	+	+
Оразбаев А.	11	0,1-0,1	0,1-0,1	112/70	120/75	78	80	+	+
Петенев А.	6	0,1-0,1	0,1-0,1	105/70	109/80	67	75	+	+

Гипотеза исследования:

непродолжительная по времени игра за компьютером ухудшает самочувствие ребенка, а длительное времяпрепровождение перед монитором приводит к нарушениям его психического и физического здоровья.

Практическая значимость результатов:

- выявлены меры предупреждения компьютерной зависимости;
- составлены рекомендации родителям для предотвращения развития компьютерной зависимости;
- доведены правила защиты человека от негативного влияния компьютера до сведения учащихся и их родителей через выпуск бюллетеней и публикацию в прессе.

Играть, но не заигрываться

Готовясь к научно-практической конференции школьников, я изучил много литературы, из которой узнал о негативном влиянии ролевых компьютерных игр (RPG), различных "стрелялок" (3D-шутеров), "бродилок" (квестов) на здоровье человека. Мне хочется рассказать об этом взрослым, родителям, которые даже не подозревают об отрицательных последствиях чрезмерного увлечения ребенка компьютером.

По санитарным нормам, непрерывная длительность работы на компьютере для старшеклассников не должна превышать 50 мин. с перерывом не менее 20 мин., для учащихся 8-9 классов — 25 мин., для учащихся 6-7 классов — 20 мин., для учащихся 2-5 классов — 16 мин. А первоклассники должны просиживать у компьютера не больше 10 мин.

По данным психологов, от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее ей подвержены подростки. Зачастую, когда дети погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться, и их психика страдает, что выражается в появлении приступов панического ужаса, тревоги, болезненного раздражения, навязчивых состояний. Проведенные исследования доказали, что если ребенок младше 10 лет пристрастился к компьютеру, это может замедлить его развитие.

От многочасового просиживания перед компьютером страдает не только психика, но и физическое здоровье, в первую очередь зрение. Результаты обследования детей, которые ежедневно по несколько часов проводят за компьютером, показали, что у них снижен иммунитет, нарушено кровообращение головного мозга, со сбоями работают сердечно-сосудистая, эндокринная, мочевая системы. Не проходят бесследно долгая неподвижная поза и эмоциональное напряжение, возникающее во время игры. Повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма — это тоже негативные последствия чрезмерного увлечения компьютерными играми.

В средствах массовой информации тревожные истории о жертвах компьютерных игр уже не редкость. В Екатеринбурге погиб от инсульта подросток после 12 часов непрерывной игры на компьютере. Вскрытие показало: мозг юного любителя ПК был полностью разрушен. Медики сделали заключение, что компьютерные игры спровоцировали приступ, дав толчок к развитию патологии мозга, уже имеющейся у ребенка.

Какой же выход? Можно ли уберечь детей? Конечно, совсем запрещать играть на компьютере не стоит, тем более что есть развивающие игры. Однако максимально уменьшить негативное влияние компьютера можно. Для этого родители должны прислушаться к советам специалистов:

— больше общайтесь с ребенком. Статистика свидетельствует, что компьютеромана-ми становятся дети, у которых общение с родителями сводится к 15-20 минутам в день;

— интересуйтесь играми, в которые играют дети;

— проверяйте, на какие сайты заходит ваш ребенок, какой информацией интересуется;

— контролируйте компьютерное общение ребенка, никогда не отпускайте одного на свидание с новыми знакомыми по Интернету;

— ограничивайте пребывание ребенка за компьютером хотя бы до двух часов в день;

— постарайтесь, чтобы кроме компьютера, ребенок имел другие увлечения, находите время для совместных прогулок и развлечений.

Некоторые родители придерживаются мнения: пусть лучше их чадо сидит дома за компьютером у них на глазах, чем неизвестно с кем общается на улице. При этом они забывают, что близкое и доверительное общение родителей с детьми — наилучшая защита от всяческих неприятностей.

А. ШРАМКО,
ученик 11 класса СШ №1.

Чем чревата неадекватная тяга ребенка к компьютерным играм?

1. Возможна сильная зависимость ребенка от компьютера. Он начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно хочет играть, тратит все свои деньги, чтобы купить новые игры, говорит только о компьютерных играх.

2. Компьютерные игры оказывают неблагоприятное воздействие на развитие психики ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным.

3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портится зрение и появляются другие нарушения здоровья.

Девятиклассник умер от... передозировки КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

За монитором он проводил больше 12 часов в день

Елена ПАНКРАТЬЕВА
(«КП» - Екатеринбург»)

Егор Лунев из Екатеринбурга с самого начала школьных каникул проводил все свободное время в компьютерном клубе. 31 мая парень сидел за компьютером 12 часов подряд. Неожиданно он свалился со стула на пол. Изо рта пошла пена. Эпилепсия!

Когда «Скорая» привезла Егора в девятую горбольницу, он уже не мог разговаривать. В реанимации парень пролежал неделю. А восьмого июня умер, не приходя в сознание. Обширный ишемический инсульт.

– Эмоциональный стресс стал причиной эпилептического припадка, – считает лечащий врач мальчика, главный детский невролог Екатеринбурга Алексей Сулимов. – Мозг Егора долгое время не получал достаточного количества кислорода. Но мальчик так и не смог оторваться от компьютерной игры... После экзаменов организм школьников максимально истощен. А эмоциональный стресс от компьютерных игр просто добил парня.

Егор был абсолютно здоров. На учете у невропатолога не состоял, да и во время вскрытия врачи не нашли в его организме заметных отклонений. Врачи убеждены: причина инсульта - злоупотребление компьютерными играми.

У работников компьютерного салона «Екатерининский», где произошла трагедия, своя версия случившегося:

– Мальчик к компьютеру даже не подходил! Он с друзьями играл на аттракционах с пневматическими пистолетами.

Однако этому никто не верит. Егора часто видели в этом клубе именно за монитором.

– Каждый месяц к нам в отделение привозят до трех детей, которым стало плохо после долгих игр за компьютерами, – говорит Алексей Сулимов. – Разумный выход из этой ситуации: устраивать для посетителей-школьников обязательный перерыв каждый час! Иначе такое будет повторяться регулярно. К тому же большинство компьютерных клубов не соответствует санитарным нормам: мониторы старые, с мощным электромагнитным излучением, помещение плохо проветривается, в нем царит полумрак. И это тоже отражается на здоровье детей.

А сейчас родителям нужно еще внимательнее следить за детьми. На каникулах многие предоставлены сами себе, вот и просиживают за компьютерами.

! До 60 процентов российских подростков чрезмерно увлекаются компьютерными играми

ПИСЬМО В ТЕМУ

Дорогая Комсомолка! Пишу тебе с последней надеждой на поправку... Дело в том, что я очень сильно пристрастился к компьютеру, хожу как зомби работа компьютер... Даже не ем – пишу мыло и играю... Недавно познакомился с девушкой... но у нее есть парень с которым она больше двух лет. Она была последней надеждой на излечение компьютерной болезнью, благодаря ей я не сидел за компьютером два дня вообще, времени небыло... что мне делать... мож вы чем поможете... Думаю нас таких много!

Игорь.

Стиль и орфография автора сохранены.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Нейропсихолог Анна ПОТАНИНА:

- Ребенок, который день и ночь сидит за компьютером, постоянно перегружает одну и ту же зону головного мозга. Это вызывает плохое кровообращение. Последствия могут быть самые разные - от головных болей, усталости, снижения зрения, ухудшения памяти до обмороков и приступов эпилепсии.

Особенно опасна компьютерная наркомания, если у детей плохая наследственность или есть хронические заболевания.

С головой погружаясь в виртуальный мир, дети теряют ориентиры, забывают, как общаться с людьми, как вести себя в реальном мире.

Ваш ребенок болен компьютерной зависимостью, если:

✔ Он стал замкнутым, необщительным, угрюмым или, наоборот, нервным и перевозбужденным.

✔ Плохо спит.

✔ Забросил привычные занятия - например, перестал гулять во дворе, звонить друзьям.

✔ Вы заметили, что он ворует у вас деньги.

✔ Скрывает от вас, сколько времени проводит за компьютером.

✔ Часто жалуется на головные боли, боль в глазах.

Что делать?

Если зависимость только начинает формироваться, попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер - это всего лишь полезная для жизни машина. Больше времени проводите вместе, играйте в «живые» игры, выезжайте на природу, чаще ходите на тусовки, где много его сверстников, запишите чадо в спортивную секцию.

Если не можете справиться сами, обращайтесь к специалистам - психологам, психиатрам, наркологам.

Светлана ДАНИЛОВ.

ОПРОС WWW.KP.RU

НАСКОЛЬКО, ПО-ВАШЕМУ, ОПАСНА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА?

С ней нужно жестоко бороться! - 51%

Ничего страшного, дети со временем «переболеют» - 30%

Зато ребенок не шляется по улицам - 19%

Опрос проведен на сайте «Комсомольской правды» - www.kp.ru. В опросе приняли участие 335 человек.

в соответствии со статьей 29.10 КоАП

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю

_____11_____
(регистрационный номер дела)

Постановление № __11__
по делу об административном правонарушении

"24" марта 2005г. г.Горняк

Начальник территориального отдела территориального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в Локтевском, Третьяковском районах, г.Змеиногорске и Змеиногорском районе С.А.Слепнев, в соответствии со **СТ.23.13; Гл.29 КоАП РФ**, рассмотрев материалы дела об административном правонарушении № 9 в отношении:
Ф.И.О.: Пипшина Антонина Ивановна
число, месяц, год рождения: 06 февраля 1945 г., место рождения: с.Мамонтово Мамонтовского района АК,
место жительства: г.Горняк Локтевский район, ул.Некрасова 43 «А» кв.11;
место работы: компьютерный центр, индивидуальный предприниматель,
сведения о документе, удостоверяющем личность: паспорт № 219970 0100, выдан 28.11.2000 года ОВД Локтевского района Алтайского края.
по **ч. - Статьи: 6.3** Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях,

установил:

22.03.2005 года в 11.00 часов местного времени при плановом обследовании компьютерного центра, расположенного по адресу: г.Горняк ул. Ленина 10, принадлежащего индивидуальному предпринимателю Пипшиной Антонине Ивановне на предмет соответствия требованиям санитарного законодательства, было установлено, что санитарно-эпидемиологическое заключение на эксплуатацию компьютерного центра и оказание услуг компьютерным центром отсутствует. Рабочие столы по отношению к световым проемам расположены не боковой стороной, что является нарушением ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от30.03.1999 г.(ст.ст.11, 12. 24); СанПин 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к ПЭВМ и организации работы» (п.1.7, п.6.1.).

На основании изложенного, и руководствуясь СТ.СТ. 29.9-29.11. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях,

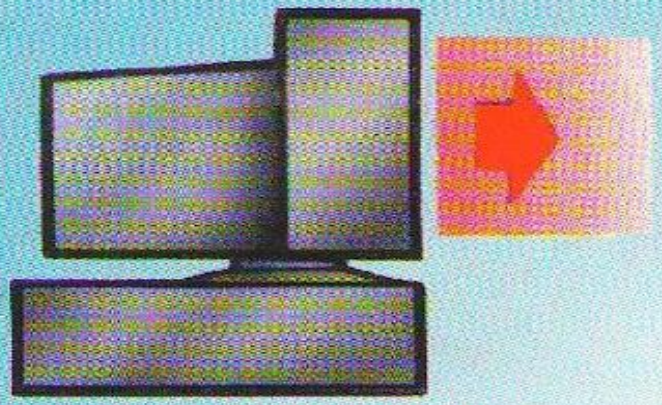
ПОСТАНОВИЛ:

Признать: Ф.И.О.: Пипшину Антонину Ивановну
число, месяц, год рождения: 06 февраля 1945 года, место рождения: с.Мамонтово, Мамонтовского района Алтайского края
место жительства: г.Горняк ул.Некрасова 43 «А» кв.11, АК
место работы: компьютерный центр, индивидуальный предприниматель,
сведения документа, удостоверяющим личность: паспорт № 219970 0100 выдан 28.11.2000 года ОВД Локтевского района АК
виновной в совершении административного правонарушения, ответственность за которое предусмотрена ч. - СТ. 6.3. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, и назначить ей наказание в виде: *штрафа в размере десяти минимальных размеров оплаты труда (одна тысяча рублей)*
(указать вид административного наказания

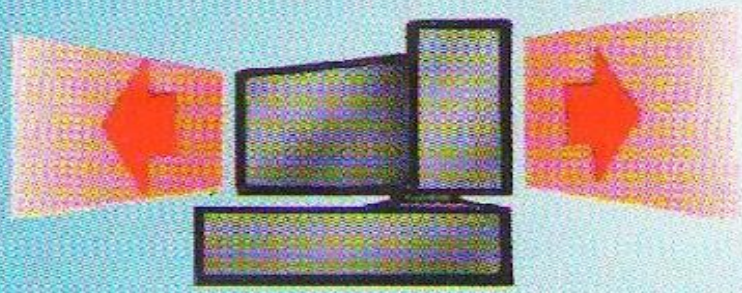
в соответствии со ст. 3.2. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях)

2.Издержки по делу об административном правонарушении:
издержек нет

ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ



- УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ И ИНФРАКРАСНОЕ ИЗЛУЧЕНИЯ



- ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ
- РЕНТГЕНОВСКОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

- СТАТИЧЕСКОЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО
- БЛИКИ И МЕРЦАНИЕ

Комплекс упражнений для глаз

Длительность работы учащихся на ПК

- Непрерывная длительность работы учащихся X — XI классов на ПК не более 50 мин с перерывом не менее 20 мин, с выходом из класса и обязательным проветриванием
- Длительность работы на ПК не должна превышать:

для учащихся VIII - IX классов - 25 мин,
VI - VII классов - 20 мин,
II- V классов - 16 мин,
I классов (6 лет) - 10 мин.

- Для учащихся VIII — XI классов должен проводиться комплекс упражнений для глаз через 16 — 20 мин работы на ПК, для остальных классов — после установленной длительности работы.
- Во время уроков могут выполняться физкультпаузы целенаправленного действия (см. СанПиН 2.2.2.542-99).

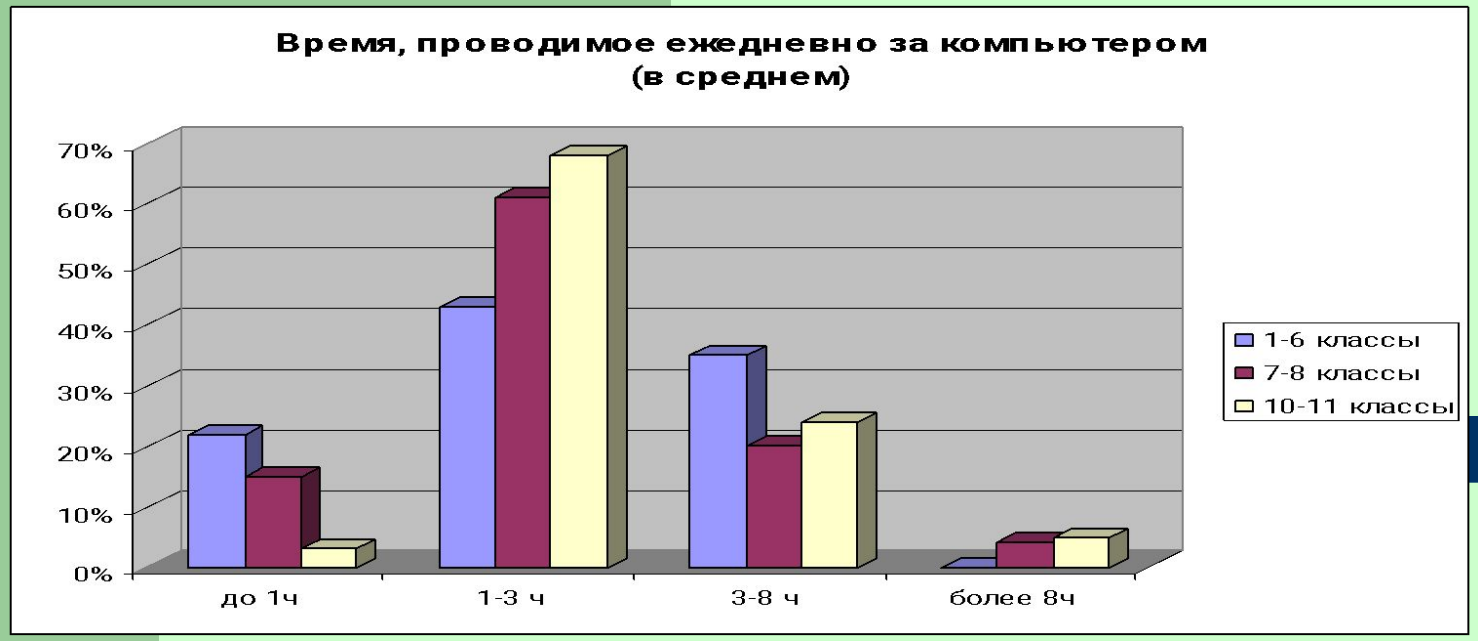

Время, проводимое ежедневно за компьютером
(в среднем)
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
до 1ч
1-3 ч
3-8 ч
более 8ч
1-6 классы
7-8 классы
10-11 классы

Диаграмма сравнения сельской и городской школ
120
100
80
60
40
20
0
Есть ли у вас
Играете в
Сколько сидите
1-3 ч
3-8 ч
более 8ч
полезной
до 1ч
более 1ч
недомогание
болит голова
болят глаза
болит спина
реагируют
плохо
нейтрально
ссоры с
ограничивают
2-4 ч
неограниченно
сш1
Кир.сш

Вывод

На основании результатов данного исследования доказано отрицательное влияние компьютерных игр на здоровье ребенка.

Компьютер — не игрушка, а инструмент для полезной деятельности и служить должен на благо, а не во вред человеку.

Теофраст Парацельс

«Все есть и яд, и лекарство одновременно: - все зависит от дозы»