

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 43»

**Итоговый проект
по информатике на тему:
«Польза и вред
компьютерных
игр»**

Выполнил:

ученик 9 Б класса

Лемешко Кирилл Ильич

Руководитель:

учитель информатики

Сташкус Нонна Леонидовна

Тверь
2024

Содержание

Введение	Стр.3
История создания компьютерных игр	Стр.5
Жанры компьютерных игр	Стр. 6
Причины увлечения компьютерными играми	Стр. 6
Польза компьютерных игр	Стр. 7
Чем вредны компьютерные игры	Стр.11
Практическая часть	Стр. 15
Заключение	Стр. 20
Список используемой литературы	Стр. 22
Приложение	Стр. 23

Введение

Игра - неперенный спутник развития человечества. На стадии археокультуры игры выполняли чрезвычайно важные функции. Они использовались для социализации подрастающего поколения, для подготовки к коллективной охоте, для тренировки. Но учебно-тренировочные функции были не главными в древней игровой деятельности; главное поле игры – это праздники, ритуалы, первобытное искусство (танцы, музыка, мифы). Все эти занятия представляют собой археокультурную творческую и коммуникативную деятельность.

Сегодняшние темпы компьютеризации превышают темпы развития всех других отраслей. Без компьютеров и компьютерных сетей не обходится сегодня ни одна средняя фирма, не говоря о крупных компаниях. Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине и даже в самолете. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании.

Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. Эти игры с детских лет сопровождают подрастающее поколение, вызывая, с одной стороны, замедление развития и даже атрофию опорно-двигательного аппарата и мышечной мускулатуры и, с другой стороны, - быстро развивая интеллект, логическое мышление и воображение человека. Компьютерный игрок привыкает перемещаться из одного виртуального мира в другой, быстро воспринимать незнакомые ситуации и адаптироваться к ним. В бурно изменяющемся обществе XXI века развитая интеллектуальная гибкость обеспечит приспособление к новым, неожиданным реалиям. Компьютерные игры выполняют, таким образом, функцию социализации молодежи в постиндустриальном обществе. И все-таки ЗА или ПРОТИВ компьютерных игр. Мы попытаемся ответить на этот вопрос в нашей работе.

Цель: выяснить положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр в жизни школьника, и ответить на главный вопрос: играть в компьютерные игры – это хорошо или плохо?

Задачи:

- Выяснить какие компьютерные игры бывают?
- Выяснить, чем полезны и вредны компьютерные игры.
- Выяснить, как выбирать игры с пользой для себя.
- Выяснить причины увлечения компьютерными играми

- Найти и изучить в литературе и интернете сведения о влиянии компьютерных игр на человека.
- Сделать выводы и дать рекомендации.

Актуальность проекта: в наше время высокоразвитых технологий, когда компьютер стал общедоступным и необходимым элементом повседневной жизни, возникает вопрос о его влиянии на человека. Является он полезным или негативным фактором? Особенно острый характер этот вопрос приобретает, когда речь заходит о влиянии компьютерных игр на детей, поскольку именно игры настойчиво вытесняют все другие виды деятельности из детского мира. Ответ на этот вопрос не может быть однозначным, ведь даже полезные и жизненно необходимые вещи могут стать опасными.

Я выбрал эту тему потому, что меня заинтересовало, как же воздействуют компьютерные игры на ребенка, в какие игры можно играть, а в какие нельзя и почему?

Я считаю, что выбранная мною тема важна, так как большинство школьников проводят много времени за компьютером, он является неотъемлемой частью их жизни и не все из них знают, какие правила надо соблюдать, чтоб сохранить своё здоровье.

История создания компьютерных игр

В 1952 году, появилась программа ОХО, имитирующая игру "крестики-нолики", созданная А. С. Дугласом как часть его докторской диссертации в Кембриджском Университете. Эта компьютерная игра была запрограммирована на EDSAC компьютере, изображение на котором формировалось при помощи лучей катодов.

Другой компьютерщик - Уильям Хигинботам - создал свою первую видео игру «Теннис для двоих» приблизительно в 1958 году.

В 1962 году Стив Расселл изобрел SpaceWar (Космические войны). Стоит сказать, что эта игра, стала первой компьютерной игрой, которая была предназначена именно для игры на компьютере, то есть для компьютерного использования. Стив Расселл использовал компьютер универсальной ЭВМ, для того, чтобы спроектировать свою игру.

Через 5 лет, в 1967 году, Ральф Баер впервые написал видео игру, в которую можно было играть на телевизоре. Игра, которую удалось написать Ральфу Баеру назвалась «Преследование».

В 1972 году была создана игра Pong (Понг) . Pong (Понг) создал Нолан Бушнелл в соавторстве с Алом Олкорном. В 1975 году Atari выпустили Pong (Понг) в качестве домашней видео игры.

В 1976 году Башнелл продал Atari фирме Warner Communications за двадцать шесть миллионов долларов, и та ориентировала его на домашний рынок, нечто вроде современных приставок, но с единственной игрой.

А дальше все понеслось с невероятной скоростью, как лавина по склону горы. В 1977 году фирма Apple начала продажи Apple II, в 1978 знаменитейшая игра Space Invaders родилась все в той же японской фирме Taito, а в 1979 разработчиками из Atari основана фирма Activision. Тогда же появилась Atari 800, где впервые был задействован восьмибитный процессор.

Индустрия в эти годы благополучно взяла крупный рубеж: больше одного миллиарда долларов (а если пересчитать эту цифру на современные доллары, получится около двух с половиной миллиардов). Продано было около 300000 приставок и игровых автоматов. А на следующий год бум достиг вообще невообразимого размаха. Продаж уже больше шести миллиардов долларов, игры так и сыпались: Donkey Kong от Nintendo, Galaxian, Centipede, Tempest, сестричка Pac-Man'a по имени Ms.Pac-Man.

Время шло, компьютеры потихоньку становились все мощнее, игры все красивее, где-то года с 1987 на IBM PC стали появляться игры, похожие на сегодняшние, как раз тогда начал широко применяться видеоадаптер VGA, а потом и SVGA, и показ 256 цветов вместо 16 очень сильно поднял качество графики.

Жанры компьютерных игр

Сейчас существуют следующие жанры компьютерных игр:

1) **Action** (транслит. — «экшен» в переводе с англ. — «действие»; «игры на ловкость») — жанр компьютерных игр, в которых успех игрока в большой степени зависит от его скорости реакции и способности быстро принимать тактические решения

2) **Спортивный симулятор** — симулятор спортивных состязаний.

3) **Гонка** — соревнование, подразумевающее одновременный старт группы нескольких (двух или более) участников и фиксацию порядка финиша каждого из участников.

4) **Стратегия** — общий, недетализированный план, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели.

5) **Квест**, (или приключенческая) — один из основных жанров компьютерных игр, представляющий собой интерактивную историю с главным героем, управляемым игроком.

6) **Обучающие и развивающие игры** — обучающие и развивающие очень познавательны: помогают получать знания об окружающем мире, учат писать, считать.

7) **Игры – приключения** — это игры на основе мультипликационных фильмов. Они очень красочны и эмоциональны.

Причина увлеченности компьютерными играми

Порой человек, не в силах оторваться от экрана, сам не замечает, как медленно втягивается в игровой процесс. Польза от переключения на приятное увлекательное занятие и возможность расслабиться перерастают во вред зависимости. И на это есть своя причина: увлекаясь какой-либо компьютер-

ной игрой, мы автоматически принимаем на себя образ игрового персонажа, как бы надеваем на себя его маску. И тогда появляется способность напрямую влиять на игровой мир, подстраивая под себя всю виртуальную реальность.

В голове у компьютерного игрока возникает своего рода иллюзия власти и всемогущества: именно он получает свойства подчинять себе установленный мир, установить там собственные правила и добиваться всех поставленных целей. И человек, получив такое величие и превосходство в компьютерном мире, постепенно перестает нуждаться в мире реальном. В этом просто нет необходимости – ведь в физической реальности уже нельзя так легко манипулировать окружающими. В реальной действительности — уже в маске обычного человека — игрок теряет свое могущество. Именно поэтому компьютерные игроки, пребывая в физическом мире, так ждут возвращения в свою, собственную Вселенную.

Психологические исследования показали, что зачастую во вред игровой зависимости попадают не удовлетворенные жизнью люди, страдающие от одиночества или отсутствия цели в жизни. Благодаря свойствам виртуального пространства они обретают все те возможности, которых лишены в реальной жизни. За счет достижения определенных целей и задач в игре самооценка таких людей имеет свойство повышаться, человек получает искусственно самоутверждение.

Считается, что с помощью компьютерных игр нам свойственно убегать от своих реальных проблем, и чем глубже проблемы – тем сильнее желание забыть о реальности тем глубже погружение в мир игры.

Полезность компьютерных игр

- Обучающие и логические игры полезны для умственного развития ребенка, они заставляют думать и тренируют память;
- Игры развивают реакцию, внимание и моторику рук малыша;
- Исследователи отмечают, что после экшн-игр дети быстрее читают и лучше усваивают прочитанное;
- Люди, которые часто играют, отличаются большим упорством и настойчивостью (успешнее справляются со сложными задачами, не сдаются, пока не достигнут цели);
- Симуляторы дают представление о разных сферах деятельности человека, могут помочь в выборе увлечения, профессии;
- посредством игр дети учатся работать с техникой, начинают разбираться в различных гаджетах (без этого сейчас никак).

Когнитивные способности. У поклонников экшенов улучшается пространственное воображение, способность мысленно вращать трёхмерные объекты, они быстрее и точнее могут переключать своё внимание, они визуализируют процессы с более высоким пространственным разрешением. Ориентирование в пространстве улучшается довольно быстро, причём зачастую результат получается не хуже, чем после прохождения специальных физических тренировок. Видеоигры способствуют более активному и эффективному взаимодействию нейронов, что повышает способность к концентрации и распознаванию шаблонов. Лучше всего дела обстоят у поклонников шутеров, а наименьшие улучшения отмечены у любителей головоломок и ролевых игр. Хотя надо отметить, что современные игры зачастую очень сложны, что сильно затрудняет вынесение каких-то вердиктов относительно их влияния на когнитивные способности.

Сетевые игры помогают детям и подросткам учиться разрешать проблемные ситуации, заставляя применять разные подходы. Интерактивные игры также могут стимулировать творческие способности, изобретательность. Хотя пока нет полной ясности относительно корреляции навыков, полученных в играх, с реальными жизненными ситуациями, но имеющиеся данные всё же обнадеживают.

Мотивация. При решении специфических игровых задач, невзирая на препятствия, у молодёжи может вырасти уверенность в себе, они поймут цену упорству и настойчивости.

Благодаря немедленной обратной связи при решении проблем игроки получают наглядное представление о своих способностях и уровне интеллекта, о которых они могли не подозревать. Игры помогают детям осознать, что интеллект — вещь инкрементальная, то есть он может увеличиваться со временем, благодаря прилагаемым усилиям.

Кроме того, немедленная обратная связь позволяет игрокам находиться в «зоне ближайшего развития» (это понятие введено Львом Выготским). С ростом сложности игры уровень мастерства игроков тоже повышается, как и в результате длительной практики. А с помощью периодических подкреплений игры стимулируют не сдаваться, несмотря на всё новые и более сложные вызовы.

Как и в предыдущем разделе, пока имеется мало доказательств, что полученная в ходе игр мотивация может переноситься в реальную жизнь. Хотя многие навыки решения виртуальных проблем могут быть применены и в повседневных ситуациях. Кроме того, большое значение играет характер игрока, его индивидуальные особенности.

Эмоции. Большинство людей играют в видеоигры для удовольствия, для повышения настроения. Помимо эскапизма (это особенно важно для подростков), успешная игра способствует снижению раздражительности и расслаблению. Многие игроки отмечают ощущение гордости, а глубокое погружение в игру даёт ощущение контроля, при котором полностью забываешь о себе. Это ментальное состояние, описываемое игроками, соответствует понятию «потока». Согласно мнению психологов, состояние «потока» способствует росту уверенности в себе и в своих силах, что, теоретически, может позитивно влиять на душевное состояние.

Положительные эмоции, возникающие в результате регулярного глубокого погружения в игру, также могут повысить восприятие и заставить по-новому взглянуть на свою жизнь. Барбара Фредериксон, автор психологической теории broaden-and-build, считает, что положительные эмоции способствуют расширению спектра желаемых типов поведения и построению социальных связей, помогающих достигать целей и справляться с неудачами. Пока не ясно, укладываются ли в эту теорию эмоции, возникающие в ходе видеоигр, однако большинство геймеров высоко ценят получаемую ими эмоциональную отдачу.

Социальные навыки. Современные видеоигры как никогда ранее нацелены на интенсивную социальную активность. Несмотря на стереотипное восприятие геймеров как нелюдимых интровертов, свыше 70% игроков активно взаимодействуют в виртуальных мирах со своими друзьями, играя с ними в командах или соперничая. Благодаря социальной активности во время игр, молодёжь учится общаться с другими людьми, что может проецироваться и на реальную жизнь.

Несмотря на агрессивный сюжет многих игр, они всё же учат игроков работать в команде, уделяя внимание взаимодействию с каждым из участников. Согласно результатам исследования, если играть в шутер в компании с друзьями, то уровень враждебности и агрессивности снижается сильнее, чем если играть в ту же игру в одиночку. Учитывая критику со стороны обеспокоенной общественности, в этой сфере имеет смысл провести дополнительные исследования. Но можно с определённой долей уверенности говорить, что совместная игра улучшает социальные навыки и снижает уровень агрессии.

Лекарство от старости.

Исследования показали, что гоночные симуляторы позитивно влияют на память и внимание пожилых людей.

Исследования показали, что дети, которые играют в спортивные компьютерные игры, с огромной вероятностью заинтересуются спортом и в реальной жизни. Такие игры позволяют получить данные об особенностях того или иного вида спорта, узнать правила.

Компьютерные игры способствуют активности мозга.

Исследования показали, что люди, которые играют в компьютерные игры, быстрее принимают решения, лучше ориентируются в ситуации, обладают высокой скоростью реакции.

Дети, которые проводят умеренное количество времени за видеоиграми лучше социализированы.

Исследование проводили ученые из Оксфордского университета при участии 5000 детей. Наблюдение показало, что дети, которые играли в компьютерные игры около 1 часа в день, лучше социализированы и имеют более крепкие отношения со сверстниками по сравнению с теми детьми, которые не играют вообще. Как полагают ученые, это связано с тем, что видеоигры дают детям очень обширную тему для разговоров.

Игры обучают маленьких детей и младших школьников, учат внимательности и усидчивости.

Учат их действовать в различных ситуациях, способствуют развитию моторики рук, зрительной памяти, музыкального слуха. Для этого разработано множество обучающих игр, в том числе по изучению иностранных языков.

Особую пользу приносят обучающие игры.

Компьютерные обучающие игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- визуальное восприятие объектов;
- память и внимание;

- логическое мышление;
- зрительно-моторную координацию.

Компьютерные обучающие игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать;
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки.

Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий.

Игры на компьютере - это те же занятия, а ребенка всегда легче привлечь к игре, чем заставить учить алфавит или, скажем, складывать цифры.

Играя в компьютерные игры, ребенок попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий! Когда герои компьютерной игры предлагают малышу починить стену домика (правильно сложив пазл) или расположить числа по порядку, чтобы добраться до сокровищ, дети ощущают свою значимость. А если в конце задания ему говорят «Молодец!», «Ты справился отлично!», это вызывает у ребенка восторг!

Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного и полностью направлены на то, чтобы малыши развивались и совершенствовали свои знания. А удобное и понятное управление и выполненное профессиональными актерами озвучивание сделают каждую игру настоящим праздником.

Чем вредны компьютерные игры

Влияние компьютера на психику.

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. 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.

2) Сознание начинает существовать уже "по ту сторону экрана". Чем увлечённее 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.

С каждым годом увеличивается число убийств, совершенных на фоне компьютерных игр. Также с компьютерными играми связано огромное количество самоубийств. В 2001 году Россию потрясло самоубийство шести школьников, увлекшихся игрой "Последняя Фантазия".

Рассмотрим, чем же опасны разные виды компьютерных игр.

1. Самый опасный вид игр - игры-стрелялки, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессией, озлобленностью. И немудрено – часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрым человеком. Смысл их подавляющего большинства заключается в том, чтобы как можно быстрее и больше убить или взорвать. В этих игрушках кровь льётся ведрами, а информационной начинки практически никакой. По мнению специалистов, участие в таких играх приводит к тому, что игроки начинают использовать подобные методы решения проблем в реальной жизни.

2. Вредны также бродилки, леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться. Конечно, совершенно невозможным для игрока представляется нажать на паузу во время очередной гонки или прохождения лабиринта.

3. Меньше воздействуют на психику «спортивные» игры. Эти игрушки по психическому воздействию примерно нейтральны – вреда не приносят, но и пользы от них тоже никакой, только напрасная трата времени.

Современное поколение, много времени проводящее перед 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%». Вред наносится не только в процессе игры, но и в многочасовом занятии перед монитором.

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. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего

рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие возникают болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

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.

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.

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.

Стресс при потере информации.

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

Пыль и грязь.

В компьютере и вокруг него со временем скапливается немало пыли и грязи, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от аллергии до "болезней грязных рук".

Игровая зависимость

Врачи ставят зависимость от компьютерных игр в один ряд с наркоманией и алкоголизмом. Все эти недуги вызывают быстрое и болезненное привыкание, подчиняют себе волю людей, «отрывают» от полноценной социально адаптированной жизни. Редко игроман может проявить силу воли и само-

стоятельно расстаться с пагубной привычкой. В большинстве случаев такие люди нуждаются в помощи и поддержке близких, а также в лечении у психотерапевта.

Механизм влияния компьютерных игр на головной мозг такой же, как и у наркотиков или алкоголя. Просто при употреблении наркотических веществ эндорфин вырабатывается вследствие химических реакций, происходящих в организме, а в случае с игроманией этот гормон продуцируется как ответная реакция на чувство азарта, радости от виртуальных побед и достижений. Стремясь к постоянному чувству счастья, человек все больше времени проводит за компьютерными играми. Недуг развивается постепенно, если окружающие вовремя не заметят изменения в поведении, то со временем она сформируется в тяжелую форму игровой зависимости. Когда настоящего игромана отрывают от любимого занятия, он начинает испытывать физические и психологические мучения. В такой ситуации с помощью одних разговоров от проблемы не избавиться, потребуется лечение у специалиста. В большинстве случаев зависимость от компьютера, интернета, игр наблюдается у молодого поколения. Довольно редко сознательный взрослый человек проводит дни и ночи в онлайн-играх. Психотерапевты условно делят зависимость от компьютерных игр на две группы: влечение к локальным играм и тяга к сетевым онлайн-играм. По определенным симптомам, можно отличить обычного любителя поиграть на компьютере от игромана.

У зависимого человека, который нуждается в лечении, наблюдаются следующие изменения в поведении:

- неспособность планировать свое расписание и время;
- пренебрежение жизненно необходимыми делами, например, учебой, работой, заботой о внешности; агрессивное поведение по отношению к факторам, отвлекающим от игр;
- никакие события не могут заставить игромана добровольно отвлечься от компьютера;
- во время игры настроение всегда хорошее, а когда нет возможности заняться любимым делом, то человек становится злым и раздражительным;
- постоянно растущие денежные «вливания» в платные игры и различные дополнения к ним; время, которое человек проводит, играя, постоянно увеличивается;
- непрерывное желание проверить, доступно ли обновление игры;

- пренебрежительное отношение к собственной гигиене, здоровью и другим факторам в пользу игры;
- отказ от общения с окружающими, замена их виртуальными персонажами.

Последние два пункта являются наиболее серьезными симптомами. Если их заметили у любителя провести время за компьютером, то знайте, человек нуждается в лечении у специалиста. Остальные признаки не менее тревожны, но в некоторых случаях проблему получается решить простой беседой. Продолжительные игры на компьютере откладывают отпечаток не только на психическое здоровье человека, но и на физическое. Зависимый от игр постоянно испытывает следующие ощущения: боли в запястьях и спине; повышенная утомляемость; головная боль и мигрень; проблемы со сном; постоянная сонливость, усталость, чувство разбитости. Если у игромана уже появились функциональные нарушения со стороны органов и систем, то для лечения недостаточно одной психологической помощи. Надо будет обратиться к врачам для устранения приобретенных физических заболеваний.

Практическая часть

Я провёл опрос. Целью моего опроса выяснить, какую роль играют современные компьютерные игры в жизни школьников. Анкета была проведена в 7-9 классах по следующим вопросам:

1. Играешь ли ты в компьютерные игры?

- a. Да
- b. Нет

2. Как часто ты играешь в компьютерные игры?

- a. Каждый день
- b. Через день
- c. По выходным

3. Сколько в день ты уделяешь компьютерным играм?

- a. 30 минут
- b. 1-2 часа
- c. 3-4 часа
- d. 5 и более

4. В какие игры ты играешь?

- a. Стрелялки
- b. Гоночки
- c. Стратегии
- d. Обучающие
- e. Логические
- f. Поиск предметов
- g. Спортивные

5.С какого возраста ты играешь в компьютерные игры?

- a. 5-6 лет
- b. 7-8 лет
- c. 9-10 лет
- d. 11-12 лет
- e. 13-14 лет

6.Если появится свободное время, ты сядешь играть за компьютер, пойдёшь гулять с друзьями, прочитаешь интересную книгу или займёшься другим делом?

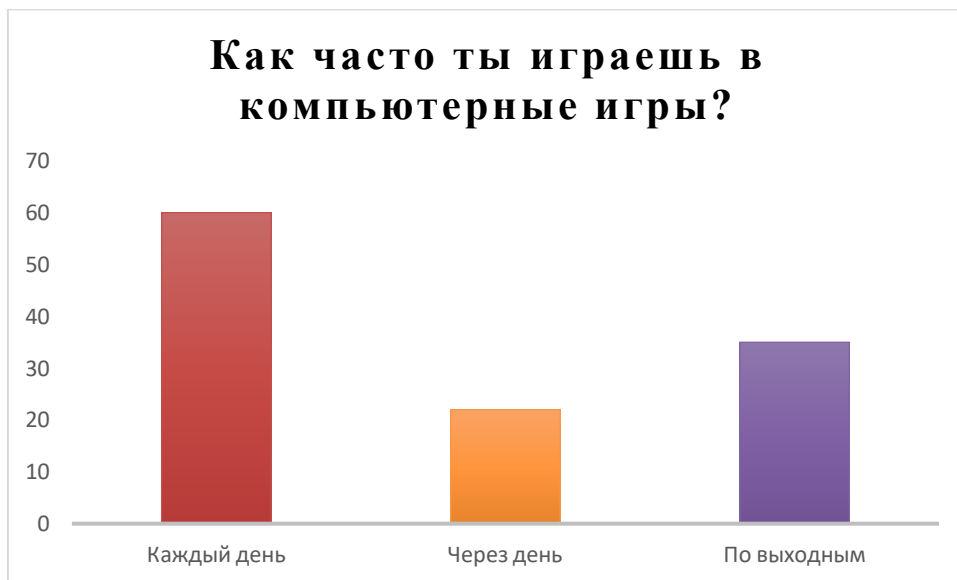
- a. Сяду за компьютер
- b. Пойду гулять с друзьями
- c. Буду читать книгу
- d. Займусь другим делом

7.Готов ли ты отказаться от компьютерных игр.

- a. Да
- b. Нет

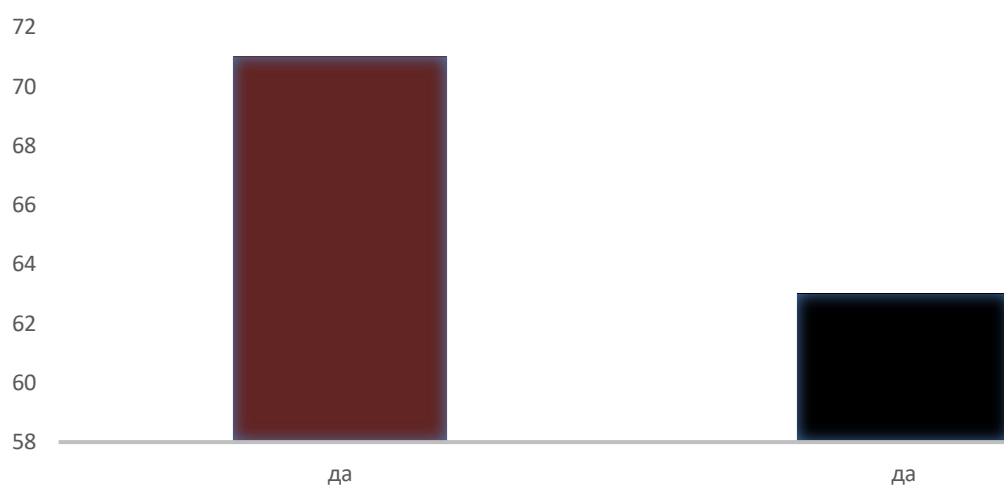
Опрос показал следующие результаты.

Всего в опросе участвовали 134 человека в возрасте с 13 по 16 лет.
(Приложение1).





Готов ли ты отказаться от компьютерных игр?



Заключение

Что же мы имеем в итоге? Как выяснилось, все упирается в чувство меры и разновидность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями... Если вы поняли, что вы лишены всего перечисленного, и в вашей жизни остались только игры – срочно боритесь с этим! А еще лучше – просто не допускать такой ситуации. Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном монитора. Мои исследования данной проблемы показали, что этот вопрос актуален и требует разработки мер по предотвращению нежелательных последствий для школьников, которых всё больше и больше затягивает компьютер.

Я пришел к выводу, что компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Долгая работа за компьютером влияет на здоровье ребенка. При этом они сильно утомляются, плохо засыпают, спят тревожно, наступает умственное переутомление, что служит причиной неврозов и связанных с ними раздражительности, грубости, рассеянности. Неспокойный сон и скрежет во время сна зубами свидетельствует, что у ребенка повышенная возбудимость нервной системы.

В итоге: компьютерные игры могут приносить пользу, а также наносить вред здоровью и если мы будем соблюдать правила работы за компьютером, следить за длительностью пребывания за экраном монитора, прислушиваться к полезным советам, то компьютер будет нам только другом и будет помогать при работе.

Рекомендации детям и подросткам.

1. После каждых 15 минут делайте гимнастику для глаз.
2. Делайте после работы на компьютере физическую разминку тела и кистей рук.
3. Выбирайте игру сознательно, определяя, в чем её полезное влияние.
4. Исключите игры с насилием и жестокостью.

5. Помогите организовывать время так, чтобы его хватало на все.
6. Ограничьте время игры до разумных пределов.
7. Обратись к родителям или психологу, если чувствуешь компьютер-ную зависимость.
8. Чаще общайся с реальными друзьями, чем с виртуальными героями.
9. **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!!!**

Список используемой литературы.

1. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2015. С 100-131.
2. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 2001.
3. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 2003. №3.
4. <http://gebo-kolo.com/images/book/086.pdf> - Бурлаков И.В. «Психология компьютерных игр»
5. http://www.tiflocomp.ru/games/archive/review/sound_role.php - Зелинский А.П. «Развивающая роль звуковых компьютерных игр»
6. Интернет-ресурс <http://atmeclub.com.ua/articles/kak-vyzhit-za-komputerom-skazaniya-ob-er...>

Приложение 1.

Играешь ли ты в компьютерные игры		Как часто ты играешь в компьютерные игры			Сколько в день ты уделяешь компьютерным играм				В какие игры ты играешь							С какого возраста ты играешь в компьютерные игры					Если появиться свободное время				Готов ли ты отказаться от компьютерных игр	
да	нет	Каждый день	Через день	По выходным	30 минут	1-2 часа	3-4 часа	5 и более	Стрелялки	Гонки	Стратегии	Обучающие	Логические	Поиск предметов	Спортивные	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	Сяду за компьютер	Гулять с друзьями	Читать книгу	Другое дело	да	нет
117	17	60	22	35	18	41	33	25	79	40	66	30	50	32	30	35	32	32	13	5	28	83	8	31	71	63