

Влияние компьютерных игр



Компьютерные игры

Компьютерная игра — компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса, связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра.

Жанры компьютерных

Игр

- Приключенческая игра — главной частью игры является история.
- Экшн — игра, характеризующая частым и активным нажатием кнопок управления. Assassins Creed, Mass Effect
- Стратегическая игра — необходимость игроку делать нетривиальный выбор. Stonkers, Викинги
- Компьютерный симулятор — игрок делает множество упражнений и оттачивает свою технику. Sims, Phoenix
- Головоломка — требует аналитического мышления. Pazzle, Limbo
- Обучающая игра — игрок обучается во время выполнения каких-либо действий в игре. Смешарики, Скоро в школу
- Игрушки — программы, взаимодействуя с которыми, игрок получает удовольствие.

Польза компьютерных игр

- Компьютерные игры помогают ребенку привыкнуть к управлению компьютером.
- Компьютерная игра формирует внимание, мышление, организацию деятельности, усидчивость, настойчивость.
- Игра за компьютером - это сложнейшая координация движений рук, зрительного восприятия и зрительной памяти, это анализ ситуации и процесс принятия решения.
- Хорошая игра может помочь ребенку преодолеть робость, сформировать коммуникативные навыки.
- Некоторые игры могут научить навыкам выживания при каких-либо катастрофах. Некоторые развивают логически-тактическое мышление, научат быстро думать и чётко действовать
- Сам характер игр – постоянное преодоление препятствий делает геймера более целеустремленным и жизнестойким.

Вред от компьютерных Сидячее положение в течение длительного времени

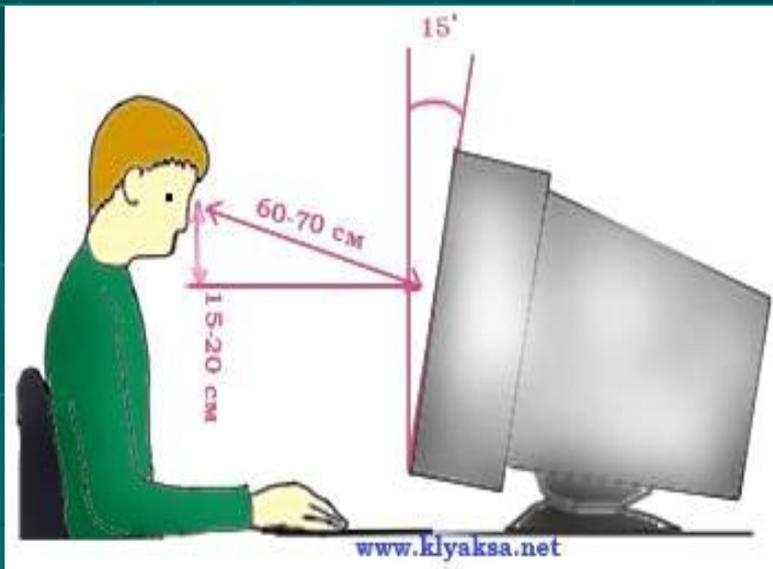
В детском или юношеском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлению позвоночника.



При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах и заболеваниям, требующим длительное и малоприятное лечение.

Повышенная нагрузка на зрение

Растущая компьютеризация принесла с собой так называемый *компьютерный зрительный синдром*. Именно из-за зрительной нагрузки у ребенка возникает головная боль и головокружение.



Жжение в глазах, чувство «песка» под веками, боли при движении глаз встречаются у значительного процента пользователей ПК.

Перегрузка суставов кистей

При работе с компьютером человек совершает тысячи однообразных движений, что со временем может привести к защемлению нерва в запястном канале и в последствии к хроническим заболеваниям вплоть до оперативного вмешательства.



Влияние компьютера на психическое здоровье

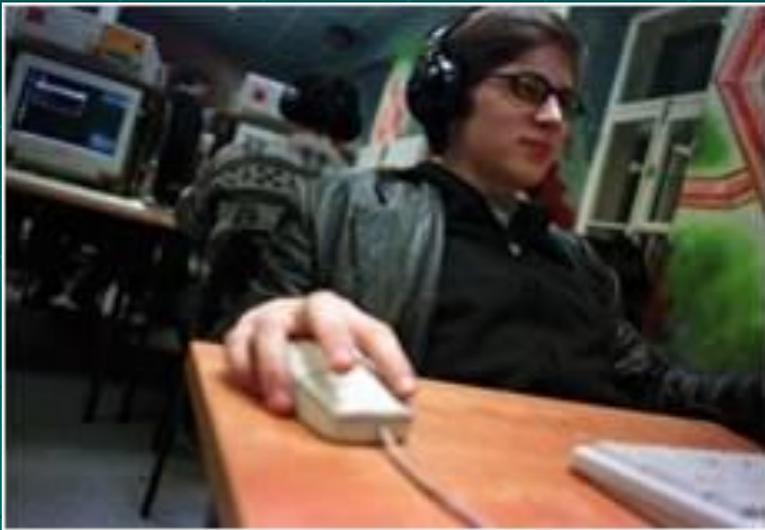
Работа на компьютере добавляет в нашу жизнь ряд специфических факторов стресса: *потеря информации, неустойчивая работа, сбои и зависания компьютера, информационные перегрузки, спам.*



У учащихся, которые подолгу играют в компьютерные игры наблюдаются изменения в высшей нервной деятельности, последствия которых непредсказуемы, поскольку современная мультимедиа-техника появилась недавно.

Компьютерная зависимость

Наиболее часто проявляется в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.



КЗ со временем может привести к тяжелым социальным последствиям и даже к правонарушениям! (о чем мы только что говорили)

По мнению социологов многие распространенные компьютерные игры могут травмировать психику несовершеннолетних детей, провоцируют ребенка на агрессивные действия, вызывают у него проявление жестокости по отношению к персонажам игры; воспроизводят игровые сюжеты, связанные с безнравственностью и насилием.

Подобные игры можно назвать боевиком, где игроку предстоит резать, пронзать и рассекать врагов, открывая для себя новые приемы и комбинации ударов, превращаясь в совершенную машину для убийства и где содержится призыв к игроку: «Придите в ярость!».



Теория социального обучения утверждает, что игры, содержащие модели агрессивного поведения, культивируют враждебность ребенка. Компьютерные «стрелялки», где подросток тренируется в убийстве людей, пусть даже виртуальных, неизбежно подрывают у него естественное для любого нормального человека неприятие крови, страданий и смерти. Разрушаются те фундаментальные психологические барьеры и нравственные критерии, которые, собственно, и делают нас людьми.

Борьба с этим пагубным явлением практически не ведется. Повсеместное внедрение в нашу жизнь подобных бесчеловечных компьютерных развлечений стало мощнейшей диверсией против подрастающего поколения России и изощренной формой геноцида.



Памятка о безопасном использовании компьютерных игр

1. Заканчивай занятия компьютерными играми за 2 часа до сна.
2. Регулярно через 20-30 минут игры делай перерывы и меняй положение тела.
3. Не проводи за компьютером более 1 часа в день.
4. Прерывайся на паузы для физкультминутки.
5. Высота стола должна быть 680-800мм, иметь подставку для ног.
6. Кресло обязательно должно быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки.
7. Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см, оптимально 60 - 70 см.
8. Играть нужно при освещении, в темноте портится зрение.
9. Нижний уровень экрана должен находиться на 20 см ниже уровня глаз.
10. Высоту клавиатуры надо отрегулировать так, чтобы кисти рук располагались горизонтально.
11. Спинка кресла должна поддерживать спину пользователя.
12. Каждые 10 минут отводите взгляд на 5-10 секунд в сторону от экрана.

**Спасибо
за внимание!**