

Влияние компьютерных игр

на здоровье школьников

Команда 9-а класса:
"Men of games"

Работу выполнили

Садыков Равиль
учащийся 9-а кл.



Хисаметдинов Дамир
учащийся 9-а кл.

Научный руководитель:
Романов К.М.
Учитель информатики
МОУ «Красногорская СОШ №2»

Гипотеза:

- Мир игр является культурой для нынешнего поколения.

Большинство домашних компьютеров используется не только для работы и обучения, но и для компьютерных игр разных жанров.

Проблема вопрос:

Мы часто задавали такой вопрос-
Сколько существует жанров компьютерных игр и в какие игры играют
больше всего в младшем и среднем звене?
Нас заинтересовало насколько полезны те или иные жанровые игры
в младшем и среднем возрасте?
Отсюда и возник данный проблемный вопрос-

- Как направить компьютерные игры в нужное русло?

План исследования:

- ВВЕДЕНИЕ
- КОМПЬЮТЕР ДОРОВОЬЕ
- Класс ф
- Резул ы ения
- Комп терн зни
- ЗАКЛ ЧЕН
- ЛИТ АТ

Цель исследования:

Задачи исследования:

Введение:

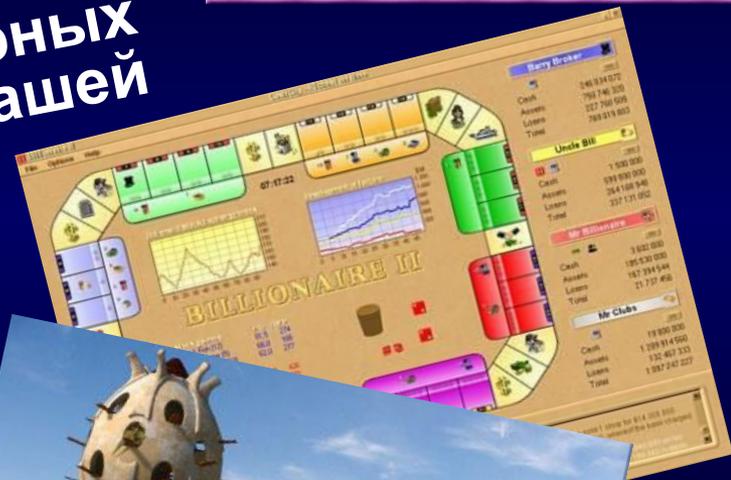
- Большинство домашних компьютеров используется не только для работы и обучения, но и для компьютерных игр разных жанров. Игры должны создаваться не только для развлечения, но и для развития детской логики и мышления.
- Но таких игр в настоящее время очень мало, поэтому мы поставили перед собой цель изучить жанры компьютерных игр и выделить из них те, которые наиболее позитивно действуют на развитие ребёнка и человека в целом.



Компьютерные игры и здоровье

- Другим моментом, которое вызывает беспокойство учителей и родителей, является содержание видеоигр. В них часто присутствуют **агрессивность, жестокость и детективность**, что не может не сказаться на нравственном и эмоциональном состоянии ребенка.
- Хорошая компьютерная игра позволяет не только отдохнуть и развлечься. **Многие игры считаются обучающими и развивающими.** Они помогают освоить работу с компьютером, помогают изучать английский язык.
- **Только три ученицы** (из 15 Красногорских школьников, имеющих дома ПК) изучает английский язык, используя компьютер, 15% изучают с помощью компьютера школьные предметы.

- Если вы почти не знакомы с компьютерными играми, то сразу выбрать жанр по вкусу, может быть, не сможете. Но со временем у каждого человека вырабатываются какие-то пристрастия. Почти у каждого жанра есть особенности поклонники. Об особенностях различных жанров компьютерных игр мы расскажем в нашей презентации.



Жанры компьютерных игр

- **Аркадные игры.**
- **Логические игры.**
- **Аркадно - логические игры.**
- **Активные игры**
- **Деловые игры**
- **Единоборства**
- **Имитаторы**
- **Квесты**
- **Ролевые игры**
- **Спортивные игры**
- **Стратегические игры**
- **Традиционные игры**

Аркадные игры

Аркадные игры развивают реакцию и способность принимать решения в сложной обстановке.

Логические игры.

- Это головоломки. В таких играх не надо никуда спешить. Можно спокойно думать над каждым ходом. Бывают головоломки по складыванию картинок, передвижению фигурок. Очень часто в логических играх используются лабиринты.
- Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. В них играют с помощью мыши.

Аркадно - логические игры.

- Примером такой игры является всем известный «Тетрис». В этих играх тоже надо думать, но делать это приходится быстро.
- Такие игры вызывают сообразительность и скорость реакции.

АКТИВНЫЕ ИГРЫ

- Это боевики, связанные со стрельбой, засадами и погонями. Они развивают реакцию и ловкость, но могут утомлять, поэтому школьники младших классов в них обычно не играют. В таких играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов. Многие активные игры сделаны так, что можно играть не только против компьютера, но и против партнера.

Деловые игры

- Такие игры длятся обычно несколько часов. Управляют компьютером в деловых играх с помощью мыши, как и в стратегические игры, в них охотно играют старшеклассники и взрослые.
- Деловые игры очень полезны. Они помогают познакомиться с интересными профессиями.

Единоборства

- Отличительная особенность этих игр – необычайно сложное управление. Сложность этих игр в том, что бойцы могут выполнять много разных ударов и приемов, для которых надо пользоваться разными комбинациями клавиш. Многие из этих комбинаций «секретны», о них не сообщается в инструкции к игре, и их надо обнаружить самому.
- Игры – единоборства развивают координацию движений, расчетливость и точность.

Игры-имитаторы.

- Очень интересные, но и очень сложные программы. С их помощью можно учиться управлению самолетами, танками, автомобилями, космическими аппаратами, боевыми роботами. Для управления такой техникой приходится использовать много клавиш клавиатуры. Без подробной инструкции с этими программами разобраться сложно.
- Из-за сложности имитаторов дети играют в них довольно редко.

Квесты

- Так называют очень красивые и интересные игры, в которых герой путешествует по своему компьютерному миру и решает головоломки.
- Цель игры известна с самого начала, например, спасти, принцессу, похищенную злыми волшебниками. Главная задача - пройти игру до конца.
- Если решение всех головоломок известно, то игру можно пройти за несколько часов. Но если решения нет, то приходится пробовать разные действия, и игра растягивается на много дней.
- **Большинство квестов сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык. Управление этими играми несложное и выполняется с помощью мыши.**

Ролевые игры

- Это очень длинные и неторопливые игры. В одну игру можно играть много месяцев. Обычно ролевые игры построены по сказочному сюжету.
- Играющий управляет небольшим отрядом (от 3-х до 6-ти) героев, с которыми путешествует по неисследованным землям. Ему приходится одевать, обувать, кормить, поить, вооружать, обучать, воспитывать и лечить своих героев.
- В этих играх много замков, подземелий, в которых проживают страшные чудовища. В ролевых играх противников называют "монстрами".
- Управляют ролевыми играми с помощью мыши или клавиатуры.

Спортивные игры.

- Это футбол, хоккей, баскетбол, бейсбол и др. Они очень сложны для управления. За перемещением игроков по полю и движением мяча или шайбы уследить не просто.
- В спортивные игры, как и в активные, интереснее играть не против компьютера, а против партнера. Длятся спортивные игры обычно недолго – от нескольких десятков минут, до часа.

Стратегические игры

- Это самые любимые игры старшеклассников. Здесь воюют большие армии. Для войны приходится заниматься производством военной техники, а для этого надо строить заводы. Чтобы заводы работали, надо строить шахты и электростанции. В эти игры можно играть день или два.
- Для управления применяются мышь и клавиатура одновременно.

Традиционные игры

- К этим играм относятся шашки, шахматы и другие настольные игры. Эти игры служат для отдыха.
- В традиционные игры играют люди всех возрастов и профессий. Для управления игрой используется мышь.

Полезные и отрицательные стороны компьютерных игр:

- **Основные полезные стороны игр:**
Компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.
- **Отрицательные стороны игр:**
Психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как “наркотики”, ухудшение физической, учебной подготовки.

Цветовой тест Люшера

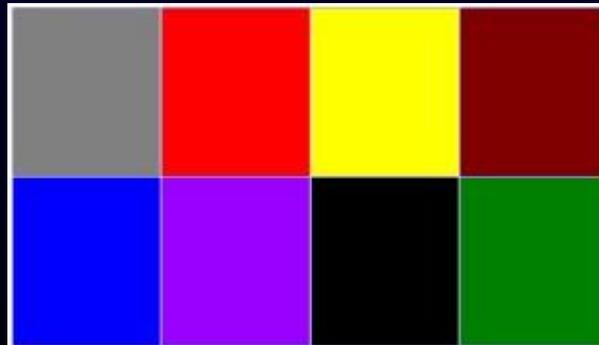
Не только игры, но и цвет влияют на играющих.

Существует мнение, будто бы выразительность цвета основана на ассоциациях. Красный цвет возбуждает потому, что он напоминает нам о явлениях, связанных с огнем, с кровью. Зеленый цвет воскрешает мысль об освежающем воздействии природы. Синий же цвет, возможно, вызывает у нас представление, связанное с прикосновением к холодной воде, дыханием темной ночи.

Физическое воздействия цвета на человека - это только предположения. На самом деле всё зависит от человеческих глаз (зрения). Влияние происходит не только от самого цвета но и от оттенка. Яркие цвета придают усталость глазам, тёмные или мутные придают грусть и скуку. Самые предпочтительные – это светлые оттенки, которые не раздражают зрение и при этом создают нежное воздействие на человека, создаётся признак спокойствия и доброты.

Цветовой тест Люшера

- Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием.
- Из имеющихся в арсенале психологов прожективных тестов только тест швейцарского психолога М.Люшера за короткое время /10 мин/ может дать столь глубокую и обширную, свободную от сознательного контроля испытуемого характеристику его внутренних диспозиций. Применение теста не ограничивается ни интеллектуальными, ни языковыми, ни возрастными рамками, ни состоянием, в котором находится испытуемый. Тест тонко работает даже с дальтониками и теми, кто, как им кажется, выбирает нарочно не то, что им нравится.

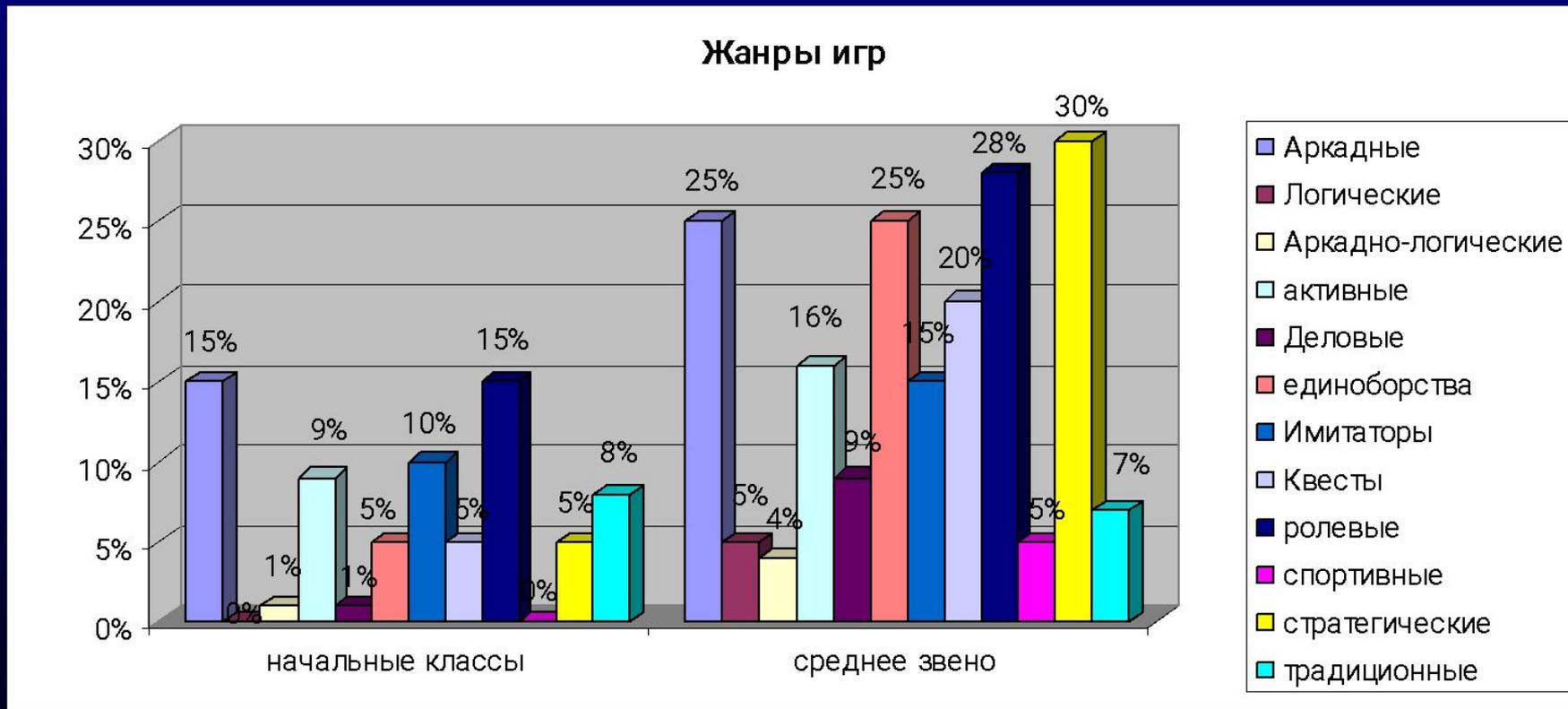


Тестирование прошло удачно. Нам ещё с начала нашей работы предлагали провести этот тест, но мы думали, что это бесполезная трата времени. После теста мы были поражены, человек и правда зависит от игр, и по данному тесту можно узнать о психологическом состоянии человека.

Ниже мы приводим результаты тестирования.



- Так как вопросом в нашей работе является “Влияние компьютерных игр на здоровье школьников”, то мы решили провести анкетирование «Какие жанры игр предпочитают школьники.
- В анкетировании участвовали 4, 8, 9 классы в количестве 70 человек. **Картина получилась следующая:**



Исследовав полученные результаты с качественной точки зрения, нами был сделан вывод, что эмоциональное состояние играющего зависит от:
типа игры;
результата игры;
времени проведенного за игрой.

Маленький эксперимент

- Мы провели небольшой эксперимент в домашних условиях:
- Посадили ученика начальных классов играть в простую спокойную компьютерную игру «Тетрис» и посадили на стол рядом с ним котенка. Котенок спокойно лежал на столе и смотрел как ученик играет в игру.
- Через несколько минут мы предложили ученику сменить игру и он стал играть в более азартную боевую игру. Ученик некоторое время играл спокойно, но, затем увлекшись игрой вошел в азарт, и, котенок, до этого спокойно смотревший на экран монитора, моментально спрыгнул со стола и удивленно посмотрев на своего хозяина ушел в другую комнату.



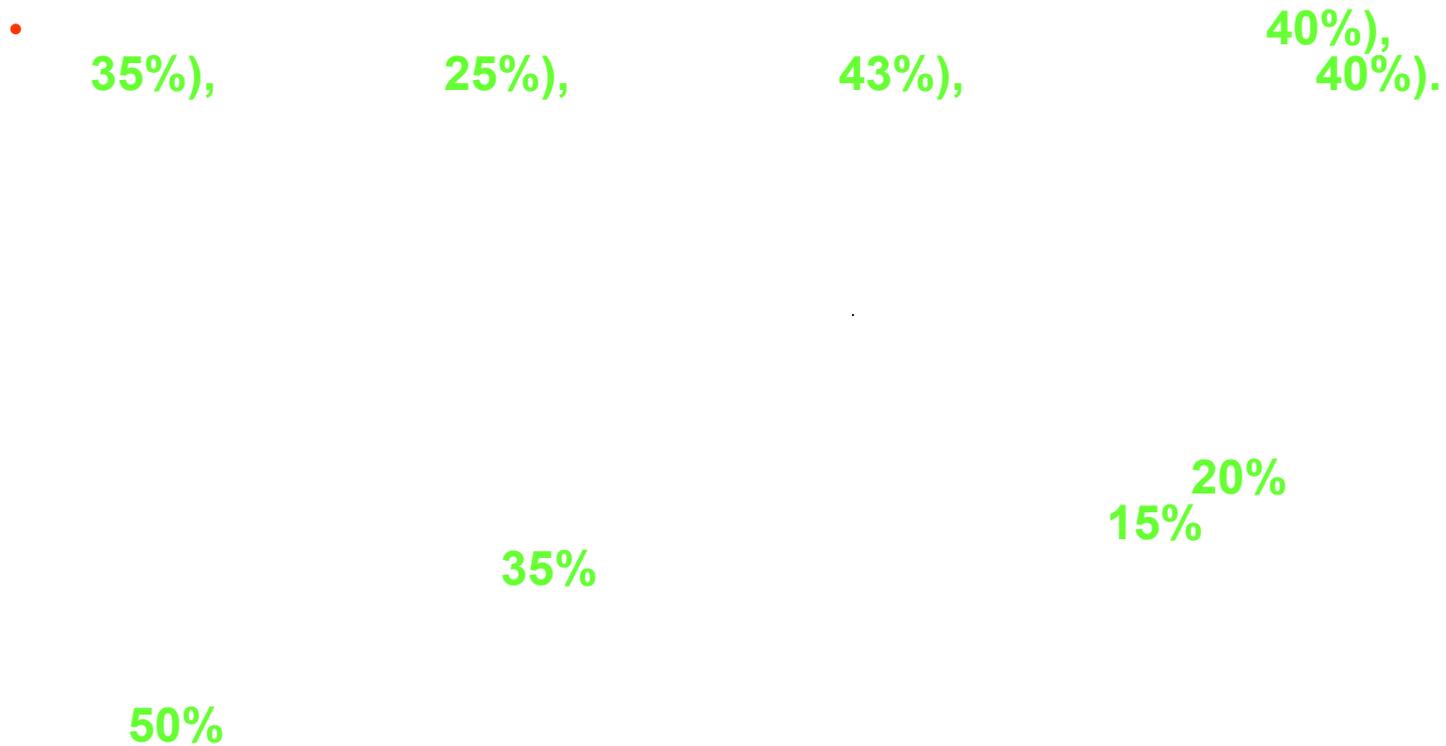
Компьютерные болезни

В последнее время наряду с медицинскими болезнями встают и компьютерные. Мы решили выяснить, какими же болезнями грозится заболеть ребенок, чрезмерно увлекающийся компьютерными играми? И нашли следующее:

- **Синдром зрения** (резь и ощущение «песка» в глазах, боль в области орбит и лба, болевые ощущения при движении глаз, покраснение глаз
- **Мониторная болезнь.** На рубеже 60-х и 70-х в Японии возник термин мониторная болезнь. Ее проявления наблюдались у тех, кто работал с мониторами не только в течение дня, но иногда даже и по ночам. Причиной был признан большой поток информации.

Заклучение

ВЫВОД



5 СОВЕТОВ, ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ С ПК

- **Продолжительность игры должна соответствовать возрасту ребенка. Ребенок должен покидать компьютер с чувством законченного дела.**
- **Управление игрой должно соответствовать возрасту, самое опасное – судорожные напряжения мышц рук (особенно пальцев), лица, спины. Ребенок должен управлять игрой легко и красиво, без напряжения, если у него это не получается, смените игру.**
- **Если ребенок злоупотребляет компьютерными играми, меры надо принять, но не надо бороться ни с играми, ни с ребенком. Эффект будет обратный. Один из приемов – поддержать интерес, но направить его в другое русло. Для этого отлично подходят книги и журналы про компьютерные игры.**
- **Переводите общение с компьютером на общение с людьми. Если ребенок активно общается с друзьями по поводу компьютерных игр, это очень хорошо.**
- **Соблюдать санитарно – гигиенические правила при работе с компьютером.**

Санитарно-гигиенические правила, которые необходимо соблюдать при работе за ПК в день:

- **7мин.-** дошкольник;
- **10мин.-** первоклассник;
- **15мин.-** пятиклассник;
- **20мин.-** шестой, седьмой классы;
- **25мин.-** восьмой, девятый классы;
- **50мин.-** десятый, одиннадцатый классы;
- **4ч.-** взрослые. И только взрослому можно возобновить работу за ПК через **40мин.**

Используемая литература

1. Шафрин Ю., Основы компьютерных технологий – М:АВФ, 1996г, с. 38.
2. Понаморев В.Т., Энциклопедия безопасности – Д:Сталкер, 1997г, с. 45-46.
3. Симонович, Мой первый компьютер – М: АСТпресс, 1997г, с. 71-78
4. Новоселов С.Л., Петку Г.П., Компьютерный мир дошкольника – М: Новая школа, 1997г, с. 71-81.
5. Степанов М., Спектральные очки или еще о компьютерном синдроме зрения, <http://web.unl.udm.ru>
6. Козак Т., Ребенок и компьютер, <http://web.unl.udm.ru>



Спасибо за внимание!