

Влияние компьютерных игр

**Выполнили Басюк Д. Велиев К. Мустакимов И. Бачев Ю.
Проверил преподаватель группы 21м1 Игошева Е.В.**

Актуальность

- Компьютерная зависимость
- Агрессия
- бегство от реальности

Цель проекта:

- исследовать влияние компьютера на психологическое состояние школьников, разработать рекомендации для сохранения нормального психологического состояния.

Задачи:

- Провести теоретический анализ научной литературы по данной теме.
- Изучить влияние компьютера на психическое состояние подростков, возникновение компьютерной зависимости.
- Разработать рекомендации для родителей, памятки для обучающихся по профилактике компьютерной зависимости
- ЗаклЮчение выводы

- **Гипотеза**
 - Влияние компьютера на психологическое состояние будет отрицательным
-

- **Объект исследования:**

- анкетный опрос, тестирование.

- **Предмет исследования:**

- Особенности психического состояния подростка.

Особенности влияние компьютера на здоровье человека

- Компьютерные игры в большей мере оказывают негативное влияние не только на психику, как мы видим, но и на само здоровье в целом. Много детей и подростков жалуется на утомляемость после игры, на боль в кистях рук, тазовых органах, в области шеи и затылка, а также это и влияние на пищеварение, но в большей степени на зрение.

- **Синдром компьютерных глаз.**

Синдромом компьютерных глаз называют проблемы с органом зрения, которые вызывает частая и длительная работа с компьютером. Это не какое-либо одно определенное состояние: термин «синдром компьютерных глаз» обозначает весь спектр нарушений, включая сухость, боль и пр. Нагрузки на глаза повышаются при плохом освещении и неправильном расположении монитора. Почему возникает синдром компьютерных глаз? Особенности функционирования глаз во время работы на компьютере: Зрение должно постоянно фокусироваться на экране, поэтому движения глазных яблок ограничены – это неестественное состояние.

- **Кистевой туннельный синдром.**

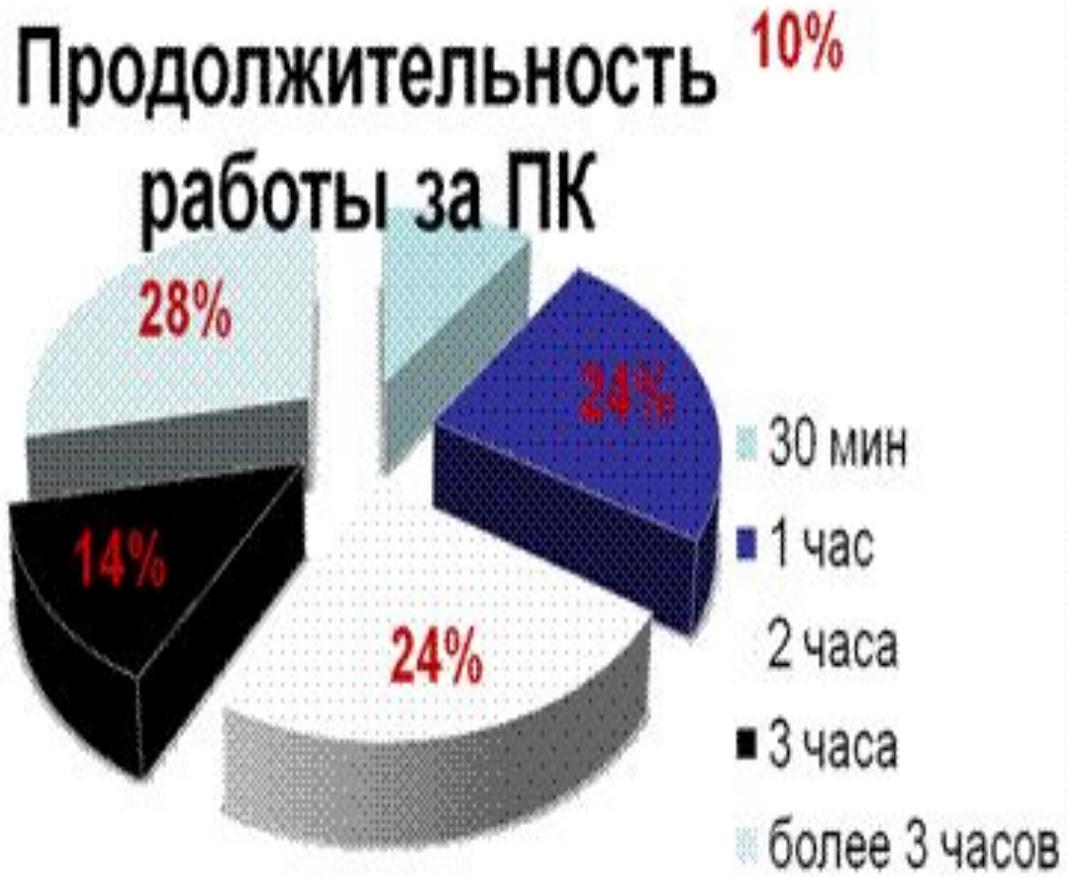
Кистевой туннельный синдром (синдром запястного канала) – заболевание, которое возникает из-за сдавления одного из нервов, иннервирующих кисть, между мышцами и сухожилиями. Разные виды монотонной работы, во время которых человек вынужден постоянно сгибать и разгибать руку в лучезапястном суставе, в том числе работа на клавиатуре, повышают риск развития синдрома лучезапястного канала.

- **Влияние компьютера на позвоночник.**

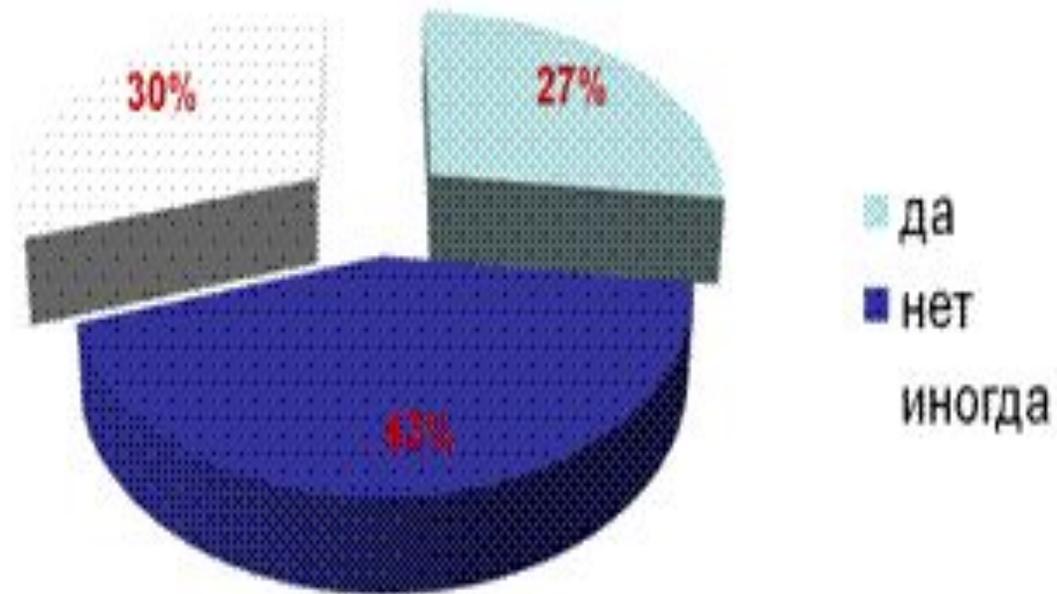
Неподвижная поза. Это приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника. Длительные статические нагрузки приводят к преждевременному изнашиванию позвонков и межпозвоночных дисков. Согнутая спина. Если монитор расположен слишком низко, во время работы на компьютере человек вынужден постоянно наклоняться вперед, выгибать спину «колесом».

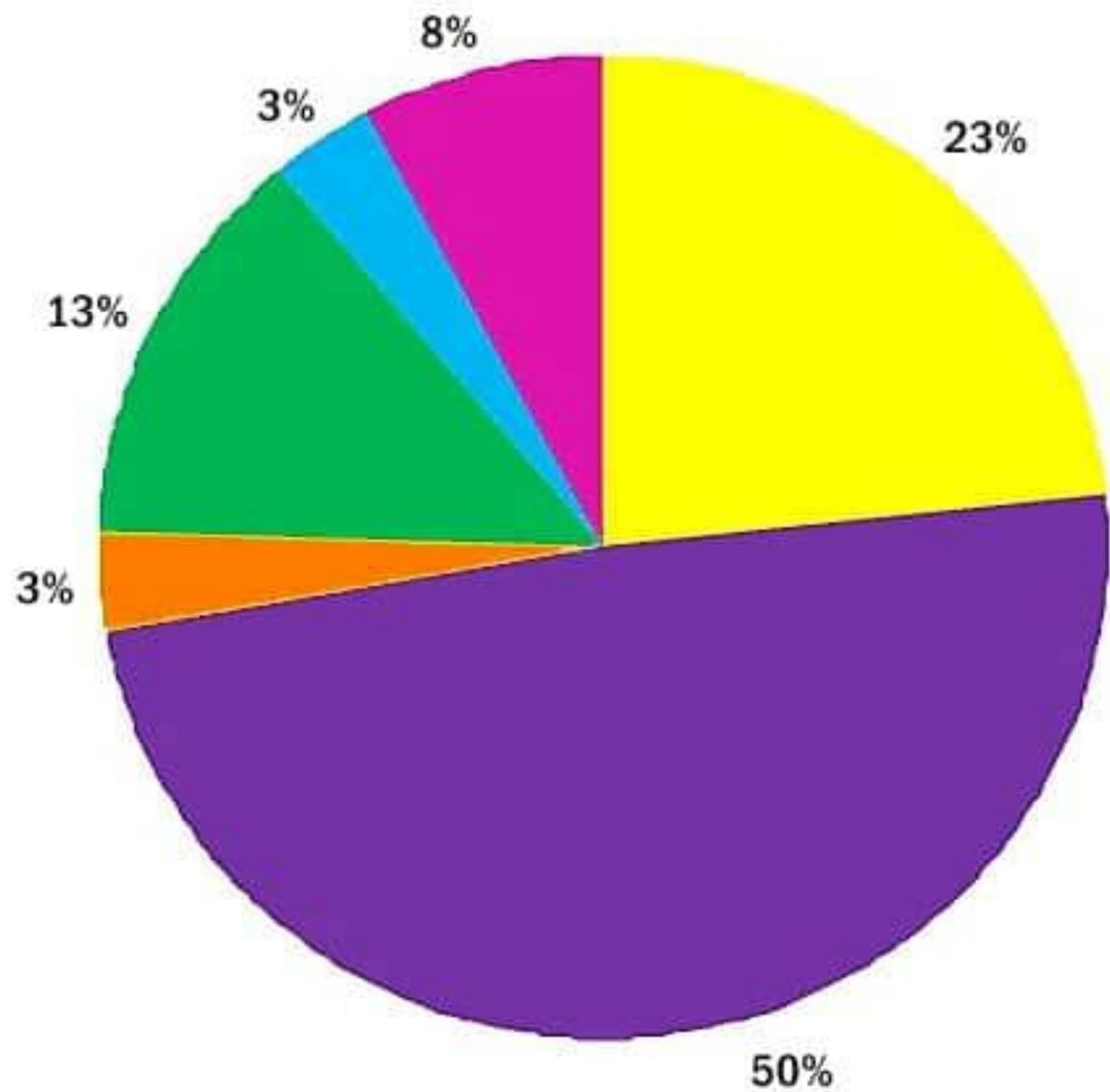
Сколько времени вы проводите за

ьюте



Перерыв во время работы за ПК





- всё свободное время
- несколько часов в день
- до 1 часа в день
- несколько раз в неделю
- несколько раз в месяц
- когда как

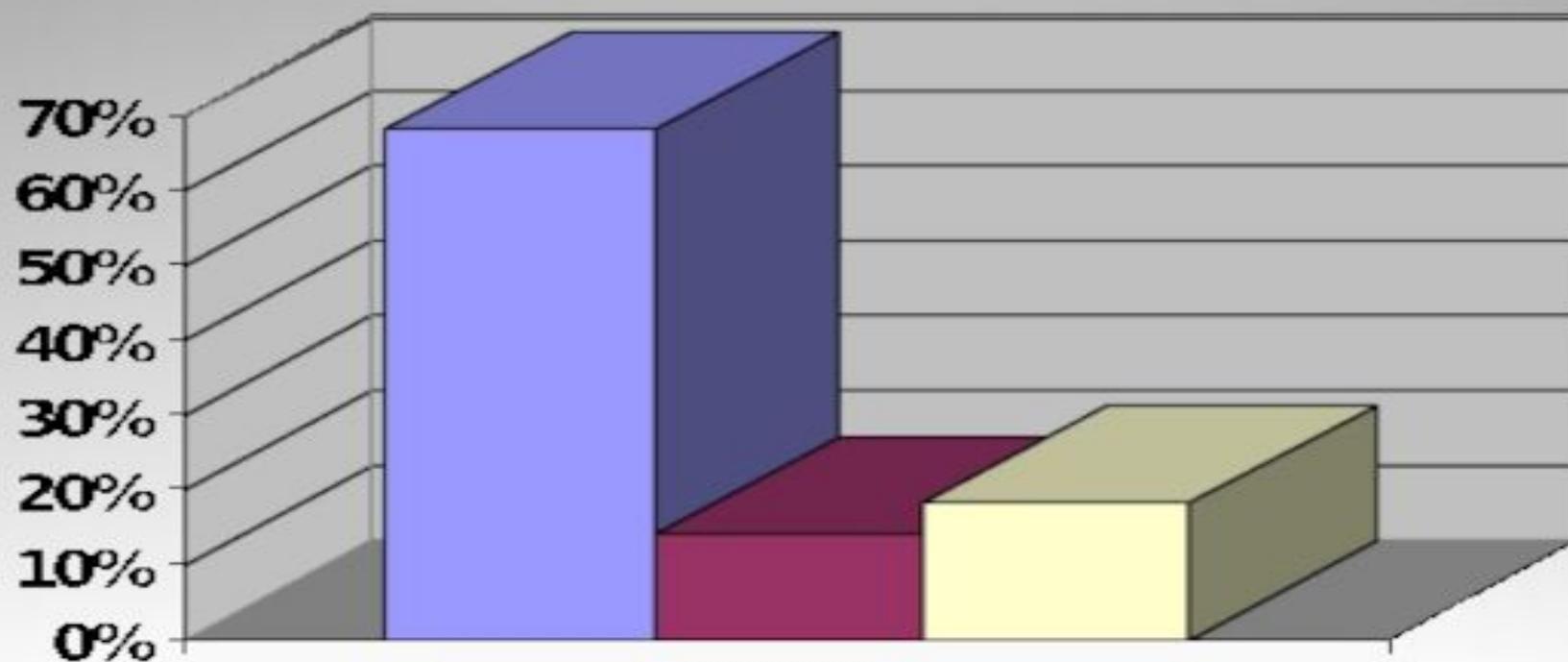
Время работы за компьютером

Кол-во обучающихся



Время

Количество времени, проводимого школьниками за компьютером



 до 1 часа	68%
 1-3 часа	14%
 более 3 часов	18%

Заключение и Выводы

- **Гипотеза опровергнута, так как в результате полученных данных было выявлено компьютер оказывает вредное воздействие на здоровье школьников**
- **Цель достигнута, задачи выявлены выяснилось нужно школьникам давать некоторое время использования компьютером**
- **В результате рассмотрения затронутой темы можно рекомендовать данные материалы для помощи родителям с детьми , для профилактики**
- **После анализа данной темы необходима рассмотрение решения от зависимости школьников компьютером**

Спасибо за внимание!

- Выступал Юра Бачев, Данил Басюк, Ильгиз мустакимов, Кенан Велиев