Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Камышловский педагогический колледж»

РЕФЕРАТ

 «Компьютерные игры и их влияние на организм человека»

44.02.01 Дошкольное образование

Исполнитель:

Волкова Юлия

студентка 1 ДО группы

Руководитель:

Федосеев Иван Петрович

2016

**Оглавление**

[Введение. 3](#_Toc453013573)

[Глава 1 Общее представление о компьютерных играх. 4](#_Toc453013574)

[1.1 История появления компьютерных игр. 4](#_Toc453013575)

[1.2 Классификация компьютерных игр. 5](#_Toc453013576)

[1.2.1 По жанрам 6](#_Toc453013577)

[1.2.2 По количественной составляющей и способу взаимодействия игроков 7](#_Toc453013578)

[1.2.3 По визуальному представлению 7](#_Toc453013579)

[Глава 2. Влияние компьютерных игр на здоровье человека. 8](#_Toc453013580)

[2.1 Влияние на зрение 9](#_Toc453013581)

[2.1.1 Компьютерный зрительный синдром 9](#_Toc453013582)

[2.1.2 Ухудшение зрения 10](#_Toc453013583)

[2.1.3 Быстрая утомляемость глаз 10](#_Toc453013584)

[2.1.4 Сухость глаз 10](#_Toc453013585)

[2.2 Влияние на мышцы и кости 11](#_Toc453013586)

[2.3 Влияние на психику 12](#_Toc453013587)

[2.4 Влияние на нервную систему 13](#_Toc453013588)

[2.5 Психологическая зависимость 14](#_Toc453013589)

[Глава 3. Результаты исследований на примере студентов первого курса Камышловского педагогического колледжа. 15](#_Toc453013590)

[Заключение 19](#_Toc453013591)

[Список литературы. 20](#_Toc453013592)

[Приложение 21](#_Toc453013593)

Введение.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит игрокам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Ни один взрослый, а тем более ребенок уже не представляет свою жизнь без компьютера. Постепенно реальное пространство вытесняется виртуальным, и это неизбежный ход развития современного общества. Наше поколение детей уже не знает жизнь без компьютеров, что откладывает определенный отпечаток на их психику. Конечно, «игровая» зависимость волнует сегодня всех.

Компьютерные игры составляют одну из значительных частей досуга человека. С появлением компьютера человек стал много времени проводить за ним. Вторая половина 20-го века – время глобальной компьютеризации человеческого общества. Получение, хранение, обработка и передача информации происходит в сотни и тысячи раз быстрее, чем это сделал бы человек с помощью обычных средств связи.

 За не долгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них.

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

**Гипотеза:** компьютерные игры влияют на здоровье и психику человека.

**Цель работы:** Изучить сведения о компьютерных играх, привлечь внимание подростков к проблемам, связанным с компьютерной зависимостью. Исследовать, какое влияние оказывают компьютерные игры на организм человека.

**Задачи:**

* ознакомиться с литературой по данной теме;
* получить целостное представление о компьютерных играх;
* Узнать какое влияние оказывают компьютерные игры на здоровье человека;
* провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости и проанализировать полученные данные

**Объектом**исследованияявляется компьютерные игры.

**Предметом**данного исследования является процесс влияния компьютерных игр на человека.

Данный проект способствует развитию у учащихся умений работать с информацией - находить, управлять, анализировать, оценивать и создавать информацию в различных формах и разными способами.

Глава 1 Общее представление о компьютерных играх.

1.1 История появления компьютерных игр.

Научно-технический прогресс послужил причиной появления такого чуда современности как компьютер и компьютерные технологии. Изобретение компьютеров послужило переломным моментом в развитии многих отраслей промышленности. Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников.

Первая попытка дать компьютеру геймерскую огранку произошла в 1952 году. Такая возможность появилась, когда к монитору подсоединили электроннолучевую трубку. Монитор демонстрировал состояние одной из ртутных линий задержки, которые использовались как оперативная память. И хотя патент на подобное «развлекающее устройство» был оформлен в США еще в 1948 году, к компьютеру это устройство не имело никакого отношения. И официальных свидетельств о его реализации тоже не наблюдалось.

Пионером компьютерных игр стала (вполне привычная нам в виде настольной) игра «Крестики-нолики». Самые обыкновенные, с полем 3х3 клеточки. Наибольшей проблемой была не ограниченная мощность компьютеров, а ограничение машинного времени. Ведь основными сферами использования компьютеров были военная, правительственная и научная.

Лишь спустя шесть лет появилась вторая известная миру компьютерная игра. И это не смотря на стремительное усовершенствование компьютерных технологий! Игра называлась «Теннис на двоих», но помимо названия информации об игре сохранилось мало. Это была «видеоигра», и в отличие от пошаговых аналогов, где игроки могут сделать перерыв и поразмышлять, здесь приходилось действовать в реальном времени, управляя теннисистом. Игра представлялась в виде стандартного осциллографа, подключенного к аналоговому компьютеру. Прилагались также два устройства для управления. Один «опытный образец» был построен в Брукхэвенской лаборатории, США.

Настоящим прорывом в мире компьютерных игр стала созданная в 1962 году в Массачусетском технологическом институте игра SpaceWar! Впервые именно для этой игры был разработан игровой контроллер. Впервые появляется виртуальный мир - примитивный, но не имеющий аналога в мире реальном. Игра SpaceWar! была предназначена для компьютера PDP-1, компания DEC. Поскольку компания распространяла игру вместе с компьютером в качестве тестовой программы, SpaceWar! вскоре стала популярна по всему миру, получив статус массовой игры.

 Одним из первых создателей компьютерных игр в России был Алексей Пожитнов, работавший в Академии Наук, который в 1985 году создал небезызвестный «тетрис», завоевавший весь мир.

С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей. Особенным успехом компьютерные игры пользуются у школьников младших и средних классов. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистические игры с хорошим графическим и звуковым оформлением.

1.2 Классификация компьютерных игр.

В настоящий момент существует несколько типов компьютерных игр, которые могут быть классифицированы по нескольким признакам:

1.2.1 По жанрам

**Шутер** - в играх данного типа игрок, как правило, действуя в одиночку, должен уничтожать врагов при помощи холодного и огнестрельного оружия, для достижения определённых целей на данном уровне, обычно, после достижения заданных целей игрок, переходит на следующий уровень. Врагами часто являются: бандиты и другие «плохие парни». Полезны тем, что игроки учатся разбираться в технических особенностях оружия, улучшается пространственная память, повышается командный дух и способность работать в коллективе.

**Файтинг** - поединки двух и более противников с применением рукопашного боя.

**Аркада** - игры, в которых игроку приходится действовать быстро, полагаясь в первую очередь на свои рефлексы и реакцию. Аркады характеризуются развитой системой бонусов: начисление очков, постепенно открываемые элементы игры и т. д.

**Симулятор** - основным принципом симулятора является точное воспроизведение особенностей какой-то тематической области (например: автосимулятор должен максимально точно воспроизводить физические особенности машин). Полезны тем, что игрок приобретает навыки владения техникой, которые могут быть применены в реальной жизни.

**Стратегия** - игра, требующая выработки стратегии, например, для победы в военной операции. Это игры, где играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя: командира отряда спецназа, главнокомандующего армией и даже главы государства. При этом человек не видит на экране своего героя, а сам придумывает себе роль. Полезна тем, что вырабатывается сбалансированное мышление, мозговая дисциплина, позволяющая выстраивать картины, несвершившихся событий. Улучшается долговременная память.

**Квест** - игра-повествование, в которой управляемый игроком герой продвигается по сюжету и взаимодействует с игровым миром посредством применения предметов, общения с другими персонажами и решения логических задач. Полезны тем, что у игрока вырастает количество вариантов разрешения событий, которые можно применить в повседневной жизни, развивается интуитивное и логическое мышление.

**Ролевые игры** - у главного героя (героев) и других персонажей и врагов (чаще в меньшей степени) присутствует некоторое количество параметров (умений, характеристик, навыков) которые определяют их силу и способности. Обычно, главная характеристика персонажей и врагов это уровень, который определяет общую силу персонажа и определяет доступные навыки и предметы экипировки. Все эти параметры надо совершенствовать путём убийства других персонажей и врагов, выполнением заданий и использованием эти самых навыков. Присутствует проработанный и обширный мир, сильная сюжетная линия, разветвлённые диалоги с разными вариантами ответов, множество разных персонажей со своими целями и характерами. Полезны тем, что приобретаются навыки деловых коммуникаций, в том числе, на различных иностранных языках, улучшаются пространственное мышление и кратковременная память.

**Головоломки и настольные** - компьютерная реализация настольных игр, например шахматы, карты, шашки, «Монополия» и другие.

1.2.2 По количественной составляющей и способу взаимодействия игроков

Игра может быть однопользовательской - рассчитанной на игру одного, или многопользовательской - рассчитанной на одновременную игру нескольких человек; а также вестись на одном компьютере, через интернет, электронную почту, или массово.

1.2.3 По визуальному представлению

В играх могут быть использованы графические средства оформления, она может быть двухмерной или трехмерной.

Глава 2. Влияние компьютерных игр на здоровье человека.

С каждым годом все большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены все большее время проводить за экраном компьютерного монитора. Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях. Вполне понятно, что вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, стали подниматься все чаще и чаще, вызывая многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля.

Можно выделить несколько факторов риска, которым сопровождается влияние компьютера на организм человека:

* проблемы, обусловленные наличием электромагнитного излучения;
* проблемы зрения;
* проблемы, связанные с мышцами и суставами;
* стресс, депрессия и другие нервные расстройства, которые обуславливаются влиянием компьютера на психику человека.

Стоит отметить, что в каждом из этих случаев степень риска оказывается в прямой зависимости от времени, которое отводится работе за компьютером или же нахождением вблизи него.

Как известно из школьного курса физики, любое устройство, производящее или же потребляющее электрическую энергию, генерирует (или, другими словами создает) электромагнитное излучение, которое концентрируется вокруг самого устройства в виде так называемого электромагнитного поля. Вполне естественно, что конструктивные особенности приборов определяют степень интенсивности данного излучения. Так, например, тостер или тот же самый холодильник создают довольно низкие уровни электромагнитного излучения, тогда как другие – вроде микроволновой печи, телевизора или компьютерного монитора – создают гораздо более высокие уровни излучения.

К сожалению, до настоящего времени ученые все еще не могут сказать чего-либо вразумительного о влиянии электромагнитного излучения на организм человека, да и если говорить, положа руку на сердце, за компьютерами человек сидит еще так много лет, чтобы делать какие-либо определенные выводы. Вместе с тем, результаты некоторых исследований, проведенных в данной области, позволили выделить возможные факторы риска. В качестве примера можно назвать мнение некоторых специалистов о том, что электромагнитное излучение может обуславливать расстройства нервной системы человека, вызывать снижение иммунитета, расстройства сердечно - сосудистой системы, а также появление некоторых аномалий в процессе беременности, что в конечном итоге не может не сказаться на здоровье будущего ребенка.

2.1 Влияние на зрение

Современные жидкокристаллические мониторы гораздо безопасней своих предшественников с лучевой трубкой, но это не исключает того что и они могут наносить вред зрению. Нередко при длительной работе за компьютером появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по нескольку часов в день, это называется "компьютерный, зрительный синдром". Нередко люди просто напросто, так увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становиться сухой и обветривается, из-за этого при моргании появляются болезненные ощущения. Вообще на глаза негативно действует любое занятие, требующее усиленной концентрации зрения на каком либо предмете, поэтому зрению нужен регулярный отдых, а компьютерные игры нередко имеют свойство затягивать, особенно это касается детей.

2.1.1 Компьютерный зрительный синдром

Многие пользователи компьютеров жалуются на покраснение глаз, зуд и "мурашки" в глазах, реже - неприятные ощущения, боли, двоение и потемнение в глазах, а так же быстрое утомление и "сухость глаз" При офтальмологических обследованиях операторов выявляется снижение зрения, нарушение аккомодации, сухость конъюнктивы и изменения в центральной части сетчатки

2.1.2 Ухудшение зрения

Это связано с физиологией человеческого зрения. Человек видит окружающие предметы двумя глазами одновременно, что обеспечивает объёмность изображения. А работая за компьютером, пользователь часами смотрит на плоский экран. Центральной нервной системе объёмность здесь не нужна. Можно обходиться информацией, которую получает только один глаз. После работы за компьютером объёмное зрение полностью восстанавливается, но различия в "настройке глаз" могут закрепиться при длительной работе за и "отключаемый" глаз начнёт постепенно терять зрение. Эта потеря долгое время может оставаться незаметной. Можно сказать одно - компьютер "обеспечивает" невиданные прежде нагрузки на функции зрения.

2.1.3 Быстрая утомляемость глаз

 Симптом утомляемости это боль и резь в глазах, усталость. Необходимо снизить нагрузку на глаза. Здесь очень большую роль играет интенсивность освещения экрана. Недостаточная - заставит напрягать глаза, а слишком яркая будет слепить. Монитор необходимо расположить так, чтобы середина экрана была немного ниже уровня глаз. Глаза должны смотреть на экран под углом ≈15°. Излишне яркое освещение тоже отрицательно сказывается на глазах, поэтому надо выключить лишнее освещение. Время от времени смотрите вдаль, посидите с закрытыми глазами и пройдитесь немного. Очень полезен для отдыха глаз - зелёный цвет

2.1.4 Сухость глаз

У врачей сейчас появились даже новые понятия «офисный глаз» или «мониторный глаз». В условиях, когда слёзной жидкости не хватает, возникают ощущения сухости, рези, жжения, светобоязни зуд и боль. Если у вас появляются те или другие расстройства зрения. То вы, скорее всего, обязаны этому двум причинам •слишком долгая беспрерывная работа на компьютере и слишком близкому расстоянию между глазами и монитором. Не забывайте делать двух - трёх минутные перерывы при работе на компьютере каждые 20-30 минут, посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль. Есть несколько советов, внимая которым вы сможете защитить глаза, профилактировать заболевания и скорректировать начинающиеся нарушения. Чаще моргайте. Это один из способов увлажнить слизистую. Пейте больше чистой воды. Несколько стаканов чистой воды в день помогут нормализовать водно-солевой баланс, улучшат состояние слизистых оболочек и конъюнктивы глаз. Включайте в рацион продукты с витамином. А, С, В. Умеренное потребление рыбы жирных сортов, икры, печени, трески, сливочного масла. Витамин А и его предшественник бета-каротин содержится в моркови, красном перце, помидорах. Петрушке и сельдерее, хурме, в других овощах и фруктах красно-оранжевого цвета. Богатый источник витамина С - цитрусовые. Также необходимо употреблять чёрный хлеб, крупы. Принимайте биодобавки. Они полезны при работе, требующей длительного напряжения зрения, при ослаблении зрительной функции, а также, когда ухудшение зрения обусловлено нехваткой особенно нужных для нормальной работы глаз витаминов и микроэлементов. организму необходимо поступление таких микроэлементов как цинк, селен, каротиноидов, витаминов Е и С, биовеществ, улучшающих обмен кислорода в тканях глаза.

 2.2 Влияние на мышцы и кости

Еще одна опасность, связанная с компьютером, это малоподвижный образ жизни. Люди, чья работа связана с компьютером, вынуждены проводить перед ним достаточно много времени ежедневно на протяжении иногда даже более 12 часов, конечно, такое долгое пребывание в сидячем положении не может не сказаться на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто, люди, работающие за компьютером, просто напросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долго пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний. Еще одна очень распространенная проблема это так называемый "туннельный синдром запястья", который появляется вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей работающих за компьютером, и проявляется у чаще у людей более старшего возраста в виде мучительных болей в руках, так же бывают случае заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером. Чтобы уменьшить вред компьютера для опорно-двигательного аппарата, достаточно регулярно прерываться, вставать и в течение нескольких минут делать несложные упражнения, например приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, можно производить вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать кулаки и т.п. упражнения, которым нас учили в детстве, когда заставляли делать зарядку Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером являются: остеохондроз и искривления позвоночника. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов. Одной из причин развития искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки, как во время работы за столом. Таким образом, ребёнок, который и в школе за партой, и дома за компьютером не сидит прямо, вполне может приобрести искривление позвоночника. Необходимо отметить, что искривление позвоночника может отрицательно сказаться на работе внутренних органов.

2.3 Влияние на психику

Работа на компьютере влияет, прежде всего, на психику детей и подростков, для которых общение с компьютером становиться одной из самых привлекательных видов отдыха. Это связано с тем, что современная компьютерная индустрия выпускает множество всевозможных остросюжетных игр: «стелялок», «бродилок», «догонялок», «убивалок» - многие из которых отличаются агрессивностью и, порой, жестокостью. Но психика детей неустойчива, поэтому чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной очень тяжелых последствий - развивается повышенная возбудимость, у школьников снижается успеваемость, ребенок становиться капризным, перестает интересоваться, чем-либо кроме компьютера.

После продолжительных занятий за компьютером у детей и подростков появляются признаки общего утомления. Проявление утомления зависит от возраста и состояния организма.

С осторожностью следует подходить к компьютерным занятиям, если у ребенка имеются невротические расстройства или судорожные реакции, поскольку компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья.

Итак, надо заботиться о своем здоровье сейчас, чтобы не было мучительно больно в скором будущем.

 2.4 Влияние на нервную систему

Самым уязвимым местом пользователя ПК являются не глаза, как принято полагать, а нервы. Например, мерцание экрана, практически безвредное для глаз, сильно напрягает нервную систему. Шум вентиляторов медленно, но верно расшатывает нервы. Если к этому добавить вышеописанные проблемы с глазами и позвоночником, которые тоже нагружают нервную систему, то общая картина получится печальная.

Ещё одним фактором, влияющим на нервную систему пользователя ПК, является большой поток информации, который он вынужден воспринимать. Даже геймер или постоянный обитатель чатов прогоняют через себя очень много информации самого разного характера, а что уж говорить о программисте или дизайнере. При устном общении можно пропускать часть информационного потока «мимо ушей», что и делают люди, когда не справляются с объёмом информации. При письменно - визуальном общении при помощи ПК это делать сложнее. Также не стоит забывать мелькание рекламных банеров, музыку из колонок, и прочие «сопутствующие факторы».

 2.5 Психологическая зависимость

Психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Под игровой компьютерной аддикцией понимают психологическую зависимость человека от компьютерных игр. Игровым компьютерным аддиктом называют человека, страдающего игровой компьютерной аддикцией.

Под длительным и регулярным нахождением в виртуальной реальности понимают такое поведение человека, когда игровая деятельность занимает более 60 часов в месяц и носит регулярный, систематический характер (перерыв без объективных причин не более 3-х дней).

 Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители работают за границей или часто уезжают в командировку, а также дети преуспевающих бизнесменов. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

 - хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;

- раздражение при вынужденном отвлечении;

- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;

- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр);

- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

- человек предпочитает есть перед монитором;

- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

 Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди, отмечают специалисты. Часто они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. Известен случай, когда самым сильным желанием зависимого подростка было, чтобы не стало его родителей.

Глава 3. Результаты исследований на примере студентов первого курса Камышловского педагогического колледжа.

По результатам анкетирования студентов Камышловского педагогического колледжа получены следующие сведения.

Обследовано 45 студентов первого курса.

Из показателей диаграммы видно что, из 45 человек имеют дома компьютер 28 человек (98%) и умеют им пользоваться, 9 чел. – нет (20%) и у 8человек (18%) есть компьютер, но они не умеют им пользоваться.

Компьютер используют:

* для учебы – 17 человек (38%);
* на развлечения – 13 человек (29%);
* на работу в интернете – 15 человек (33%).

Из полученных данных, видно, что 24 человека (53%) играют в компьютерные игры, а 21 (47%) не играют.

Из опрошенных студентов:

* 38% считают, что компьютерные игры влияют отрицательно
* 22% считают, что компьютерные игры влияют положительно
* а 31% студентам это безразлично
* 9% студентов затрудняются ответить

Из показателей диаграммы видно, что

* 47% студентам безразлично, что люди играют в компьютерные игры;
* 25% относятся положительно:
* 28% относятся отрицательно

У 20% студентов есть постоянное желание играть, а у 80% студентов его нет.

Вывод: У многих студентов дома есть компьютеры, но они их используют не на развлеченная, а для учебы, что, безусловно, радует, но помимо учебы 29% опрошенных используют компьютер на развлечения. Большая часть опрошенных играют в компьютерные игры. 31% из опрошенных безразлично, что люди играют в компьютерные игры. И большая часть из опрошенных студентов считают, что компьютерные игры отрицательно влияют на здоровье. У студентов первого курса нет постоянного желания играть в компьютерные игры, что очень радует.

Заключение

Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры – это наркотики. Они вызывают привыкание. От них сложно отвыкнуть. Не каждый осознает, что такие игры очень вредны.

Если раньше, как рассказывают наши родители, вернувшись со школы, дети сразу бежали на улицу играть в футбол, то сейчас все бегут к мониторам, в компьютерные клубы играть в футбол уже по сети. В такие детские подвижные игры как прятки, догонялки и другие, которые укрепляют и поддерживают здоровье, почти никто не играет. Дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, возникают сложности с личным общением.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.

Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном. Компьютеризация нашей жизни давно стала привычной и принесла с собой наряду с пользой немало проблем. Компьютер – это инструмент, с помощью которого можно и деньги заработать, и пообщаться, и много полезного узнать. Все дело в том, как его использовать.

Человек должен увлекаться многим: и читать и играть, посещать в театры и кино, спортивные объекты. Думаю, что уж если и играть в игры, то не зацикливаться на одной, а периодически менять игру, а лучше даже сменить жанр. Ну и конечно следите за тем, сколько времени за компьютером проводят дети.

Список литературы.

1. Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр. / Наука и жизнь. 2006 №5, 6, 8, 9.
2. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с 86-102.
3. [www.myarh.ru](http://www.myarh.ru)
4. Симонович С. Компьютер в вашей школе – учебное пособие, Москва, 2001г.
5. <http://nsportal.ru>
6. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16-84.
7. Минакова А.В. Психологические особенности лиц, склонных к игровой зависимости. #"justify">. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
8. [www.gradusnik.ru](http://www.gradusnik.ru)
9. [www.portalus.ru](http://www.portalus.ru)
10. Паренс Г. А. Агрессия наших детей. – М: Форум, 1997г.

Приложение