

«Компьютерные игры: польза и вред»

Числов Данил Владиславович

2 «б» класс

МБОУ «Кишертская СОШ

имени Л.П.Дробышевского»

с. Усть-Кишерть

Кишертский район

Пермский край

Руководитель:

Аксёнова Людмила Геннадьевна,

учитель начальных классов

МБОУ «Кишертская СОШ

имени Л.П. Дробышевского»

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Польза и вред компьютерных игр.....	4
1.1 Жанры компьютерных игр.....	4
1.2 Вред компьютерных игр.....	5
1.3 Польза компьютерных игр.....	6
Глава 2. Компьютерные игры и мои одноклассники.....	8
Заключение.....	10
Список источников.....	11
Приложение.....	12

Введение

XXI век - век высоких технологий. Сегодня компьютер является необходимым предметом интерьера дома. Стационарные компьютеры, ноутбуки, планшеты... Даже малыши тянутся к ним, и родители позволяют постучать по клавиатуре или поводить пальчиком по экрану. Каждый ребёнок, играющий в компьютерные игры, знает, как это увлекательно и интересно. Я, конечно же, тоже иногда играю. Бывает, игра так «затягивает», что и не замечаешь, как пролетело время. Мама мне не разрешает засиживаться долго за этими играми, говорит, что это вредно. Мне стало интересно, права ли мама? Правда ли, что компьютер плохо влияет на здоровье? Я решил провести исследование и найти ответ на свой вопрос. Я считаю, что эта тема актуальна, так как многим ребятам нравятся компьютерные игры. Так появилась тема исследовательской работы «Компьютерные игры: польза и вред».

Цель работы: отношение моих одноклассников к компьютерным играм.

Задачи исследования: изучить литературу по теме работы, провести анкетирование моих одноклассников, обработать и проанализировать полученный материал, создать буклет о пользе и вреде компьютерных игр.

Гипотеза: компьютерные игры вредны для младших школьников.

Объект исследования: свободное времяпровождение моих одноклассников.

Предмет исследования: компьютерные игры.

Методы исследования: поиск и изучение литературы, анкетирование моих одноклассников, беседы с врачом – невропатологом и врачом – офтальмологом.

Глава 1. Польза и вред компьютерных игр

История компьютерных игр начинается в 1940-х и 1950-х годах, но длительное время они не были популярны, и только в 1970-х и 1980-х годах, когда появились для широкой публики аркадные автоматы, игровые консоли и домашние компьютеры, компьютерные игры становятся частью поп-культуры.

В наше время за компьютерными играми любят проводить свой досуг не только дети и подростки, но и вполне взрослые люди, порой даже весьма солидного возраста. И если раньше заботливые родители были абсолютно уверены, что вред от компьютерных игр для их чад неизбежен, то сегодня выросшее на компьютерных играх поколение заставляет в этом усомниться.

Со времени своего возникновения компьютерные игры сильно изменились: игровые миры стали намного обширнее и детальнее, сюжеты – более замысловатыми.

1.1 Жанры компьютерных игр

Компьютерные игры делятся на множество жанров. Именно они частично определяют, будет ли компьютерная игра безвредной или же поспособствует развитию определенных отрицательных качеств у человека, ею увлекающегося. Один из наиболее популярных сегодня жанров компьютерных игр – это шутер. Название происходит от английского слова shooter, что переводится как «стрелялка». По сути, основная цель данной игры заключается в нахождении выхода из лабиринта и истреблении противников, будь то инопланетные монстры, солдаты вражеской армии или другие персонажи. Нередко разработчики добавляют дополнительные задания, например, поиск ключей или разгадывание логических задач. Также очень популярны игры категории экшен, в которых успех игрока зависит от скорости реакции и способности быстро принимать тактические решения. Этот жанр близок к шутеру, но отличается преобладанием сюжетной составляющей. Кроме того, многим нравится играть в стратегии, спортивные и логические игры. Ну и, конечно же, нельзя не упомянуть о ролевых играх, большая

часть из которых имеет онлайн-режим. В таких играх человеку предлагается полностью вжиться в роль своего персонажа, контактируя во время игрового процесса с другими персонажами.

1.2. Вред компьютерных игр

Хотя распространённые «ужастики» о вреде компьютерных игр сильно преувеличены, приходится согласиться, что некоторые игры действительно имеют свойство оказывать негативное влияние на тех, кто в них участвует. Кроме того, даже положительные игры могут быть вредными при определённых условиях. В первую очередь от бесконечного просиживания за монитором ухудшается зрение, дети становятся жертвами гиподинамии, то есть ослабления мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни со всеми вытекающими негативными последствиями: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, искривление позвоночника и другие. Кроме того, у детей, увлекающихся играми, в которых преобладает насилие, зачастую повышенная агрессивность. Ведь для успешного решения жизненных проблем необходимы такие качества, как терпение, уравновешенность и умение ладить с окружающими, чему вряд ли научат жестокие игры.

Даже самая безобидная и простая компьютерная игра может увлечь не на шутку, возникает игровая зависимость. Главная опасность игровой зависимости заключается в том, что она наступает незаметно – поначалу компьютерные игры для человека остаются лишь невинным хобби, но со временем он уже не может без них жить. И тогда игра занимает в его жизни все больше и больше времени, предназначенного для более важных дел.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми также нередко приводит к ухудшению отношений игрока с окружающими людьми: близкими, друзьями, родственниками. Ведь время, которое раньше занимало общение с реальными, живыми людьми, теперь принадлежит виртуальным персонажам из игры. В

конечном итоге человек может остаться совсем один в придуманном кем-то игровом мире, далеком от реальности, то есть происходит социальная изоляция.

Безусловно, чрезмерное увлечение компьютером вредит здоровью, и с этим спорить сложно.

1.3. Польза компьютерных игр

Узнав, что компьютерные игры могут приносить вред, мне стало интересно, а могут ли они быть полезными. Оказалось, что у компьютерных игр есть неоспоримая польза.

Учёные, которые тщательно наблюдали за играющими детьми, отметили, что компьютерные игры развивают мелкую моторику. Этому способствует необходимость управлять мышкой или джойстиком. Параллельно тренируется нервная система. Ребёнок, играющий в компьютерные игры, обладает хорошей реакцией, а также прекрасно улавливает и соотносит зрительные сигналы. Кроме того, играющие в компьютерные игры намного быстрее обрабатывают визуальную информацию. Все дело в быстро меняющихся разноцветных картинках, деталях, за которыми игрок должен внимательно следить. Таким образом, происходит постоянная тренировка зрительного внимания.

Некоторые виды игр учат грамотному планированию. В них для того, чтобы победить, недостаточно просто вовремя нажимать на кнопку – нужно продумать все варианты, и шаг за шагом достигать намеченных целей. А логические игры помогают развивать смекалку и математические способности. Таким образом, компьютерные игры способствуют интеллектуальному развитию.

Немалая доля компьютерных игр основана на реальных событиях. Играя в такие игры, можно углубить свои знания. Значит, игры позволяют пополнить запас знаний.

Не стоит недооценивать роль компьютерных игр в таком важно деле как снятие стресса после тяжелого дня, отвлечение от обычной жизни. Когда неудачи

сыплются буквально градом, а окружающие неустанно доставляют неприятности, важно иметь возможность отвлечься и просто расслабиться. А погружение в виртуальный мир является одним из самых простых и действенных способов на время абстрагироваться от внешних проблем.

Таким образом, влияние компьютерных игр нельзя оценивать однозначно. Они могут принести как вред, так и пользу. Всё зависит от того, в какие игры играть и сколько времени посвящать этому занятию. Если правильно относиться к компьютерным играм, они могут стать источником ценных знаний и полезных навыков, а также способом приятно провести время. Главное не позволять, чтобы они занимали в вашей жизни слишком много места.

Глава 2. Компьютерные игры и мои одноклассники

Узнав о пользе и вреде компьютерных игр, мне стало интересно, а знают ли об этом мои одноклассники. Я провёл анкетирование, в котором приняли участие 20 человек. На вопрос «Чем ты занимаешься в свободное время (досуг)?» 5 человек ответили, что гуляют, трое играют с братом или сестрой, 17 – играют в компьютерные игры (в компьютере, или планшете, или в телефоне). Оказалось, что во всех семьях есть компьютеры. У многих ребят есть личные планшеты, а сенсорные многофункциональные телефоны есть абсолютно у каждого. Современный смартфон обладает свойствами, характерными для персонального компьютера. Значит, каждый одноклассник при себе имеет постоянно мини-компьютер. В школе нам не разрешают играть в телефоны, уточняя об его прямом назначении в учебном заведении. Зато дома мы «отрываемся». Все ребята отметили, что используют гаджеты для выполнения заданий на сайте «Яндекс Учебник», а также для игры. Играют от 30 минут до двух часов каждый день. На вопрос «Если бы сам распоряжался временем, сколько бы ты играл?» ребята затруднились ответить. Указывали время от одного часа до «пока не надоест» или «мама не заругается».

Из любимых компьютерных игр называли «Роблокс» (побег из действительности в «идеальную» вселенную, которую сам сложил из кубиков), «Энгри Бёрдз» (мир бесконечных сражений злых птичек против их заклятых врагов-свиней), «Майнкрафт» (масштабная стройка из самых разнообразных материалов, а также выживание в неблагоприятной среде), «Элбэикс» (Битвы маленьких гигантов покажут, как сражаются люди с настоящими трансформерами – роботами, оснащёнными мощными пушками, защитными шлемами и бронёй), LEGO, азартная бегалка «Том за золотом», «Бименджи драйв» (крутейший аварийный симулятор, поражающий любого человека небывалой реалистичностью), «Сли Ням» (преодоление трудностей в собирании необычных

бубликов вместе со слизнями), гонки на мотоциклах, «Сталкер» (выживание в постапокалиптическом мире в зоне отчуждения).

На вопрос о пользе или вреде компьютерных игр мнение ребят разделилось. Половина одноклассников отмечает вред игр в снижении зрения, раздражении, искривлении позвоночника. «Пользу» «нашли» в развлечении, (чтоб не было скучно), развитии мышления и памяти.

Проанализировав данные анкет, можно сделать вывод, что большинство моих одноклассников выбирают игры, в которых рискуют жизнью, сражаются, убивают, разрушают, гонятся на большой скорости. Причём, действуют в одиночку! Может быть, поэтому в нашем классе случаются потасовки?

Из бесед с врачом-невропатологом Ходыкиной Ларисой Леонидовной я узнал, что отмечается рост детей с повышенной нервозностью, раздражительностью. Лариса Леонидовна не отрицает, что частые и длительные игры могут спровоцировать всплеск агрессии.

Ребята знают, какие действия происходят в компьютерной игре, но совершенно не знают, какой реальной игрой «вживую» можно их заменить. Мама рассказала, какое же у них было детство без компьютеров. Оказывается, что игра «Выше ноги от земли» - та же самая игра, что и «Гонки», только с пользой, а «Казачьи разбойники» - это «Стратегия». Играть в «Морской бой» с другом за столом увлекательней, чем водить глазами по монитору. Получается, что компьютерные игры получили свою «жизнь» на основе реальных настольных и подвижных игр, в которые играли раньше ребята – наши ровесники!

Врач-офтальмолог Мохнаткина Елена Сергеевна отметила, что сейчас идёт рост детей с проблемами со зрением. Снижается острота зрения, развивается близорукость. Длительное просиживание за гаджетами - прямая дорога к ухудшению зрения.

Ведь, как говорит мама, раньше проводили время не в одиночку, сидя за компьютером или телефоном, а бегая или катаясь на велосипеде на улице наперегонки с друзьями, вместе обсуждали условия игры, а не выполняли чужие приказы. Значит, сейчас мы теряем драгоценное время за компьютерными играми! А может, теряем детство?

Заключение

В ходе исследовательской работы я узнал, что компьютерные игры в разумных пределах могут принести большую пользу. Но чрезмерное увлечение ими наносит ещё больший вред физическому и психическому здоровью. Моя гипотеза «Компьютерные игры вредны для младших школьников» подтвердилась. Мои одноклассники должны знать, как компьютер влияет на здоровье. Ребятам не стоит долго засиживаться за гаджетами, а выполнив задание, играть с друзьями в подвижные или настольные игры, в помещении или на улице. Так они будут здоровее и дружнее.

Список источников

1. www.syl.ru
2. ru.wikipedia.org
3. <https://koskomp.ru/kompyuter-i-zdorove/kompyuternye-igry-yeto-vred-ili-polza/>

Приложение

Приложение 1. Как компьютер влияет на здоровье

Чтобы избежать проблем со здоровьем, следует соблюдать следующие правила.

Время работы за компьютером для младших школьников специалисты рекомендуют ограничить 30-40 минутами, при этом не каждый день. Сидеть за компьютером перед сном не стоит.

Сидеть за столом надо так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещённое место, но так, чтобы на экране не было бликов от окна, люстры, настольной лампы. Сзади, за спиной не должно быть окна. Иначе его отражение светлым пятном падает на экран монитора и создаёт дополнительную зрительную нагрузку. Если размещение рабочего места не обеспечивает устранения бликов на экране монитора, следует выполнить следующие действия:

- изменить наклон экрана;
- если возможно, то передвинуть предметы в комнате, которые отражаются на экране;
- зашторить окна;
- выключить лампы освещения или попробовать опустить их ниже (если есть такая возможность).

Правильно подобранное освещение — это одно из необходимых условий для нормальной зрительной работы. При слабом освещении нам приходится напрягаться, при слишком сильном мы чувствуем себя ослепленными. Освещение должно быть мягкое и равномерное. Сидеть за компьютером в комнате без света категорически нельзя!

Помните о том, что надо часто моргать. Чем меньше мы моргаем, тем суше становится глаз. А это может вызвать развитие заболевания, называемое синдромом «сухого глаза». Прежде чем приступить к работе, поморгайте в течение минуты.

Экран компьютера следует часто протирать чистой тряпкой или специальной салфеткой (продаются в специализированных магазинах). Слой пыли и грязи может быть одной из причин низкого качества изображения.

Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лёжа. Нельзя работать за компьютером во время еды.

Выбирайте развивающие и познавательные игры. Такие игры расширяют кругозор и общую осведомленность, развивают логическое мышление. Игры, содержащие сцены убийств, кровь, драки, сопровождающиеся звуковыми эффектами в виде истерических криков, воплей и т.д. блокируют процесс позитивного личностного развития, делают человека безнравственным, чёрствым и жестоким.

После работы на компьютере, а также в перерывах делайте упражнения для глаз. Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

Посмотрите на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстояние 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приближайте его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдаляйте от носа на то же расстояние.

Приложение 2. Анкета

1. Чем занимаешься в свободное от учёбы время (досуг)?
2. Есть ли у тебя компьютер, планшет или телефоне?
3. Если есть, то как ты используешь его?
4. Играешь ли ты в игры на гаджете?
5. Как часто играешь?
6. Сколько времени проводишь за игрой?
7. Если бы сам распоряжался временем, сколько бы времени играл?
8. Есть ли у тебя любимая компьютерная игра? Если есть, то какая?
9. Можно ли заменить твою виртуальную игру реальной? Если можно, то какой?
10. Компьютерные игры полезны или вредны?