

Научно-исследовательская работа

Предмет:

Окружающий  
мир

**ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ И ЧЕМ ВРЕДНЫ  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ**

*Выполнил:*

***Винокуров Владислав Эдуардович***  
*учащийся 3 класса*

*МАОУ лицей №1, Россия, г. Канск*

*Руководитель:*

***Шиврина Татьяна Анатольевна***  
*Учитель начальных классов,*

*МАОУ лицей №1, Россия, г. Канск*

## **Введение**

Мне нравится играть в компьютерные игры. Но дома от мамы я слышу: «Не сиди долго у компьютера, не играй в планшет и приставку, это вредно!». Мне стало интересно, правда ли что компьютерные игры так вредны?

Я считаю, что выбранная мной тема исследовательской работы важна, так как большинство моих одноклассников проводит много времени за компьютерной игрой.

**Объект исследования:** компьютерная игра.

**Предмет исследования:** плюсы и минусы компьютерных игр.

**Цель исследования:** выявить положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр на школьников.

**Задачи исследования:**

1. Выяснить, в какие игры играют мои одноклассники, как много времени проводят за игрой.
2. Выяснить, чем полезны и вредны для детей компьютерные игры.
3. Узнать, какие правила нужно соблюдать при игре на компьютере.
4. Представить комплекс упражнений для глаз, который снимает напряжение во время работы за компьютером.
5. Выяснить, как выбирать игры с пользой для себя

**Гипотеза исследования:** предположим, что компьютерные игры не только развивают, но и вредят здоровью детей.

**Методы исследования:**

1. Сбор информации
2. Анализ литературы по теме исследования
3. Анкетирование одноклассников
4. Обобщение результатов

**Практическая значимость:** если одноклассники узнают, чем полезны и вредны компьютерные игры, то будут выполнять рекомендации по охране своего здоровья

## Основная часть

Чтобы ответить на поставленные вопросы, я воспользовался возможностями сети Интернет и посещением библиотеки, изучил теорию и узнал, игра – это вид деятельности, направленный не на получение результата, а на получение удовольствия от самого процесса игры.

«Компьютерные игры – это специальные компьютерные программы, которые выводят на экран картинку, превращая тем самым экран в поле игры. Значит, все наши игры на телефоне, игровой приставке или планшете – это действительно компьютерная игра. В ходе сбора информации я понял, что компьютерных игр огромное количество для всех возрастов, характеров и интересов. Найдя нужную информацию, я проанализировал её и выяснил, какие бывают разновидности компьютерных игр для детей.

Итак, виды компьютерных игр:

1. Обучающие. Игры, в которых ребёнок учится буквам, цифрам, иностранным языкам, рисованию и другим полезным навыкам и знаниям. Эти игры могут в игровой форме дать знания в области истории, математики и других наук [2, с.63].
2. Логические игры и головоломки. Логические игры и головоломки – это оригинальные и увлекательные игры на логику самого различного типа. У логических игр и головоломок есть несколько уровней, с каждым новым уровнем задание усложняется. [5, с.118].
3. Гонки. Игры, в которых игрок принимает участие в гоночном соревновании среди наземных, водных, воздушных или космических транспортных средств. [3].
4. Спортивные игры. Развивают ловкость, координацию и концентрацию внимания. Спортивные игры мотивируют заниматься настоящим спортом. [3]
5. Военные игры («стрелялки»). Главной целью этого вида игр является уничтожение всех противников, пока противники не уничтожили Вас. [5, с.228].

6. Приключенческие игры. Такие игры очень популярны, они позволяют погрузиться в фантастический мир, стать участником интересных событий, выполнить какое-нибудь важное задание [3].

7. Ролевые игры. В ролевой игре игрок управляет одним или несколькими персонажами. Можно проходить игру разными стилями — например, воином, лучником или магом [5, с.123].

Таким образом, изучив подробно информацию про разные виды игр, я выяснил, что компьютерные игры могут нести и вред, и пользу.

Какая же польза?

Компьютерные игры развивают у ребенка: память и внимание; логическое мышление; быстроту реакции; можно весело провести свободное время.

А какой же тогда вред? [4].

1. Если играть в жестокие игры, то они приводят к насилию и агрессии.
2. Если подолгу засиживаться за компьютером, то ухудшится зрение, снижается желание общаться, могут появиться болезни позвоночника.
3. Компьютерные игры вызывают привыкание, снижение успеваемости в школе.
4. А вред излучения электромагнитных волн очень опасен [4].

После того, как я убедился, что не все компьютерные игры для детей полезны, я решил узнать, а что думают мои одноклассники о пользе и вреде компьютерных игр, в какие игры они играют и как много времени ребята проводят за игрой.

Я раздал анкеты с вопросами 23 ученикам моего 3 «Б» класса. Анкеты были мной обработаны, и я увидел отношение моих одноклассников к компьютерным играм.

На вопрос - Как часто ты играешь в компьютерные игры?

- ✓ 7 человек ответили - Каждый день.
- ✓ 15 человек играют в компьютерные игры несколько раз в неделю.
- ✓ Не играет в компьютерные игры – 1 человек.

На вопрос - Сколько часов непрерывно ты играешь в компьютерные игры?

ребята ответили следующее:

- ✓ Менее 1 часа играет 15 человек.
- ✓ 5 человек играет по 1 или 2 часа.
- ✓ Более двух часов играют 3 человека.

На вопрос - Как ты думаешь, полезно ли играть в компьютерные игры?

- ✓ 4 человека сказали, что в компьютерные игры играть полезно.
- ✓ 18 человек сказали, что это вредно.
- ✓ И только 1 человек затруднился ответить на данный вопрос.

На вопрос - Ты играешь в компьютерные игры с разрешения родителей?

- ✓ утвердительно ответили – 14 человек.
- ✓ 7 человек сказали - Не всегда.
- ✓ И 2 человека играют в игры, не спрашивая разрешения родителей

На вопрос - Интересуются ли Родители, в какие игры ты играешь?

- ✓ Да – ответили 15 человек.
- ✓ Нет - ответили 8 человек.

На вопрос В какие игры тебе больше всего нравится играть? Самые распространенные ответы ребят были такие:

- ✓ стрелялки – 8 человек
- ✓ гонки -6 человек
- ✓ обучающие игры нравятся - 5 детям
- ✓ приключения и спортивные игры привлекают- 4 человек.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы

- ✓ Мои одноклассники понимают, что часто нельзя играть в компьютерные игры.
- ✓ Почти все понимают, что играть в агрессивные – это вредно.
- ✓ Ребята понимают, что все проблемы со здоровьем из-за долгого просиживания перед экраном компьютера.
- ✓ 60 процентов моих одноклассников играют с разрешения родителей в компьютерные игры.

- ✓ 64 процента родителей моих одноклассников интересуются, во что играют их дети.

Я также проконсультировался с участковым врачом нашей поликлиники по вопросу влияния компьютерных игр на здоровье и выяснил, что компьютерные игры больше несут вреда:

1. Снижение остроты зрения.
2. Нагрузка на позвоночник.
3. Влияние на психику.
4. Ребята мало времени проводят на улице.

Врач предложил следующие рекомендации:

- ✓ вести активный образ жизни, посещать бассейн,
- ✓ играть в спортивные игры на свежем воздухе,
- ✓ не забывать про правильное питание,
- ✓ использовать специальную гимнастику для глаз после 15 минут работы за компьютером.

- 1) Расстояние от глаз до монитора 60 см (вытянутая рука).
- 2) Расстояние от глаз до клавиатуры 40 см.

Следуя рекомендациям врача, я хочу предложить некоторые *упражнения для глаз*, которые снимают напряжение во время работы за компьютером:

1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд.
2. Быстро поморгайте глазами в течение 1 минуты.
3. Смотрите поочередно: сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Так надо повторять не менее 5 раз.
4. Вращайте глазами по кругу – сначала в одну сторону, затем в другую.
5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть....ОДИН, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ.....
6. А теперь откройте глаза – и приступайте к занятиям!

## **Заключение**

Таким образом, изучив и осмыслив литературу по теме исследования, на основании проведённого опроса, я пришел к выводу, что компьютерные игры могут быть как вредными, так и полезными. Моя гипотеза подтвердилась. В разумных пределах – выполняя рекомендации по времени, сохранению здоровья, выбору игр, компьютерные игры не навредят.

**АНКЕТА  
«КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ и Я»**

Дорогие ребята!

*Приглашаю Вас, принять участие в заполнении анкеты, которая поможет выяснить, в какие игры любят играть ученики 3 «Б» класса, и как много времени ребята проводят за игрой.*

*Заполнить анкету не трудно: выберите подходящий в ней вариант ответа и выделите галочкой, а где необходимо напишите свой вариант ответа.*

*Заранее благодарю Вас!*

**1. Как часто ты играешь в компьютерные игры?**

- каждый день
- несколько раз в неделю
- не играю

**2. Сколько часов непрерывно ты играешь в компьютерные игры?**

- менее 1 часа
- 1-2 часа
- более 2 часов
- свой вариант \_\_\_\_\_

**3. Как ты думаешь, полезно играть в компьютерные игры?**

- вредно
- полезно
- затрудняюсь ответить

**4. Ты играешь в компьютерные игры с разрешения родителей?**

- да
- нет
- не всегда

**5. Родители интересуются, в какие игры ты играешь?**

- да
- нет
- не всегда

**6. В какие игры тебе больше всего нравится играть?**

- стрелялки
- обучающие
- гонки
- свой вариант \_\_\_\_\_

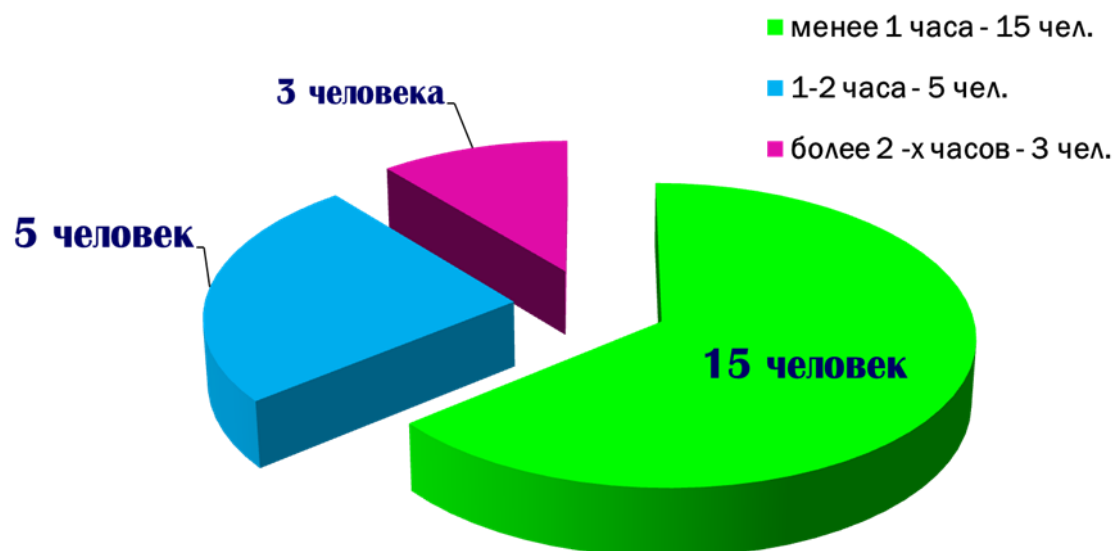


РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как часто ты играешь в компьютерные игры?



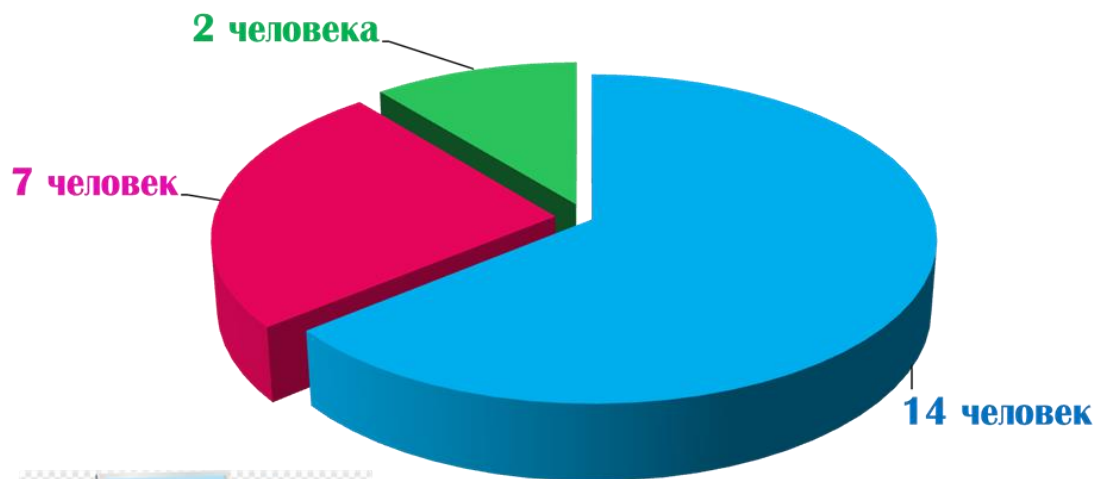
Сколько часов непрерывно ты играешь в компьютерные игры?



**Как ты думаешь, полезно ли играть в компьютерные игры?**

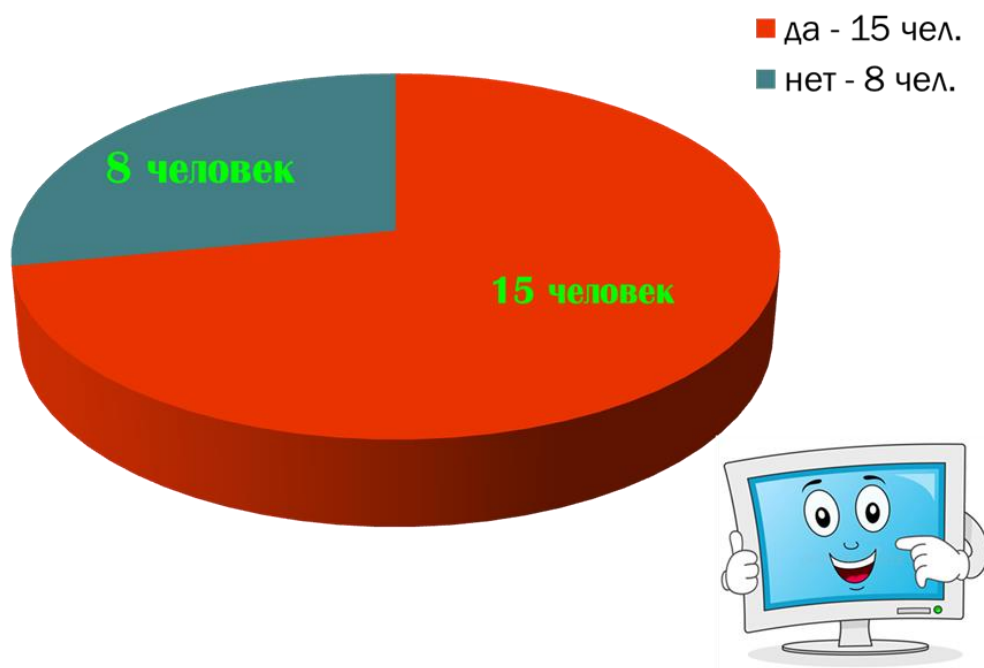


**Ты играешь в компьютерные игры с разрешения родителей?**



- да - 14 чел
- не всегда - 7 чел.
- нет - 2 чел

**Родители интересуются, в какие игры ты играешь?**



**В какие игры тебе больше всего нравится играть?**



МАОУ Лицей № 1 г. Канска

**ПРАВИЛА**  
**ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**  
**ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**  
(Рекомендации для родителей)



Составитель: Винокуров Владислав,  
учащийся 3 «Б» класса

КАНСК 2021

✓ **Организуйте рабочее место**

Позаботьтесь о том, чтобы ребёнку было комфортно и удобно сидеть за компьютерным столом.

Мебель должна подходить ребёнку по росту, расстояние до монитора не должно быть меньше 70 см.

Не ставьте компьютерное место рядом с окном, ведь монитор не должен бликовать.

✓ **Не экономьте на компьютере**

Современные компьютеры не столь опасны для здоровья, как их предшественники.

Особое внимание уделите монитору. Самый безопасный вариант – это плазменный экран.

И обязательно отрегулируйте цвета и контрастность, чтобы лично вашим глазам было максимально комфортно.

✓ **Не ставьте компьютер в детской**

По крайней мере, до тех пор, пока ребёнку не достигнет 8-9 лет.

Свой компьютер - это, можно сказать, личное пространство, и оно необходимо.

✓ **Строго определите временные рамки**

Для детей до 6 лет - 10-15 минут, для детей постарше – не более получаса работы на ПК с перерывом на отдых.

✓ **Физкультминутки для глаз**

Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно.

Во время выполнения следует отвернуться от монитора или выйти из помещения, где находится компьютер.

МАОУ Лицей № 1 г. Канска

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ  
ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ  
РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**  
Памятка



Составитель: Винокуров Владислав,  
учащийся 3 «Б» класса

КАНСК 2021

**Упражнение 1**

Сначала глаза помещают в левый нижний угол, перемещают его в правый верхний угол.

Затем глаза помещают в правый нижний угол, переводят к левому верхнему углу.

В итоге должно получиться соединение треугольников.

**Упражнение 2**

Рисование знака бесконечности. Сначала необходимо делать движения в правую сторону, затем — в левую.

При выполнении движения глазных яблок голова должна оставаться зафиксированной. После рисования фигуры необходимо быстро поморгать глазами.

**Упражнение 3**

Необходимо представить перед собой воображаемый циферблат.

Взгляд последовательно должен останавливаться на каждой воображаемой цифре, доходя с 1 часа до 12 часов.

Сначала необходимо прочитывать циферблат по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

**Упражнение 4**

Мысленно представить перед собой треугольник. Останавливать взгляд на каждом из углов по несколько секунд. Сначала это делать по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки.

**Упражнение 5**

Смотря прямо перед собой, необходимо прикоснуться кончиками правого и левого указательного пальца к кончику носа.

Затем постепенно разводить пальцы в стороны, при этом следить боковым зрением за ними.

**Упражнение 6**

Берут простой карандаш. Концентрируют взгляд на нем, на расстоянии не более 5 см. Затем перемещают взгляд на самый дальний предмет в комнате.

**Упражнение 7**

Точечный массаж с помощью пальцев. Сначала закрывают глаза. Точечные мягкие движения осуществляют от надбровных линий к переносице, затем легкими круговыми движениями массируют глазные яблоки.

