Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа №117».

#### «Компьютерная зависимость» Интерактивная беседа для 5-9классов.



социальный педагог МБОУ СОШ №117 Горбунова Н.А

## « Компьютерная зависимость»

## Цель:

Профилактика компьютерной зависимости.

## Задачи:

- дать информацию как формируется компьютерная зависимость;
- дать рекомендации по безопасности работы на компьютере.

Компьютер помогает человеку при решении многих задач, облегчает труд, открывает новые горизонты для мысли и действий, предоставляет новые возможности. Но не стоит забывать о том, что существует и оборотная сторона медали. Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека и т.д.

#### Статистика.

- 48,2 % детей в возрасте 12-15 лет общаются в социальных сетях.
- 12 % играют в компьютерные игры 30 часов в неделю.
- 3,5 % посещают познавательные сайты в Интернете.
- 14,9% скачивают фильмы и музыку.
- 21.4% несколько вариантов из приведенных выше.
- 30% увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности.
- 10% из них находятся в стадии психологической зависимости.

#### Классификация компьютерных игр:

- I. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность принятия роли и ухода от реальности. 1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя. Специфика здесь в том, что вид "из глаз"
- провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими.
- 2. *Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя*. Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя.
- 3. **Руководительские игры**. Играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль.
- **II. Неролевые компьютерные игры.** Играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа. Мотивация игровой деятельности основана на азарте "прохождения" и (или) набирания очков.
- *1. Аркадные игры*. Все, что нужно делать играющему быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством.
- **2.** *Головоломки*. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ.
- **3. Игры на быстрому реакции**. Играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Главное "пройти" игру, набрать большее количество очков.
- **4. Традиционно азартные игры**. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом компьютерные варианты игрового репертуара казино.

### Говорят врачи:

#### Синдром компьютерного стресса (СКС):

- сонливость, утомляемость, головные боли после работы; боли в нижней части спины, в ногах; чувство покалывания, онемения, боли в руках; напряженность мышц верхней части туловища (шея, спина, плечи, руки).
- заболевания глаз: быстрая утомляемость, чувство острой боли, жжение, зуд, слезливость, частое моргание, ощущение натертости.
- нарушения визуального восприятия: неясность зрения на дальнем расстоянии («пелена перед глазами»); неясность зрения на близком расстоянии (изображение на экране плохо фокусируется); двоение в глазах, очки становятся «слабыми» ,медленная рефокусировка, косоглазие.
- ухудшение сосредоточенности и работоспособности (очень часто оказывается следствием визуальных нарушений):
  невозможность сконцентрироваться в течение длительного времени; раздражительность во время и после работы; пропуски строк, слов, ввод повторных строк; ошибки при заполнении колонок («непопадание»), перестановка слов или цифр местами.

#### Признаки компьютерной зависимости.

- Нежелание отвлечься от игры;
- раздражение при вынужденном отвле
- эмоциональный подъем во время игр
- уменьшается общение с друзьями;
- забывание о домашних делах;
- пренебрежение собственным здоровь
- злоупотребление кофе или другими
- капризность, эгоизм, раздражительно контролируемой агрессии;
- реальный мир кажется чужим, полны
- ухудшается зрение, появляется искри



# Советы по безопасной работе на компьютере:

- находиться за компьютером непрерывно 15 мин., а в день 1,5 часа.
- сохраняйте правильную осанку. Спинка стула не должна быть жестко закреплена, не мешая движениям и поддерживать нижнюю часть спины;
- стол высотой 75-85 см от пола;
- плечи расслаблены, а руки согнуты под углом 90 градусов;
- проветривайте помещение по 15 минут один раз в час;
- через 1-1,5 часов делайте перерыв 10минут в виде прогулки по комнате на четвереньках;
- риск шейного хондроза уменьшит правильное расположение монитора - смотреть на монитор лучше немного сверху; поможет упражнение: сомкните руки на затылке и одновременно руками пытайтесь тянуть голову вперед, а головой наоборот, пытайтесь откинуться назад;
- двигайтесь на стуле, меняя позу, встряхивая руками.
  Упражнения для пальцев: сжать в кулаки разжать, сдвинуть пальцы раздвинуть; для запястий вращайте кистями в разные стороны.