

A yellow pencil with a red eraser and a black band, pointing towards the title.

**Влияние компьютерных  
игр на здоровье детей**



Ученика 4 А класса  
ГОУ СОШ №1996  
Зиновьева Владимира

A purple line starts from the bottom of the text and extends to the right, ending at a yellow pencil with a blue eraser.

Москва, 2011г.

# Введение



Нации и народы, дети которых продолжают играть в традиционные, освященные вековой традицией игры, будут прогрессивно отставать в своем развитии, в то время как нации, в культуру которых вошли компьютеры, искусственный интеллект и другие достижения информационной технологии, окажутся заведомо сильнее.

Г. Стайн.



# Тема, цели и задачи проекта



У детей, чрезмерно увлекающихся видеоиграми, быстро возникает устойчивая привычка и зависимость от них.

И поэтому тема является актуальной для настоящего времени.

Целью исследования является изучение влияния компьютерных игр на здоровье учащихся.

А задачами проекта являются:

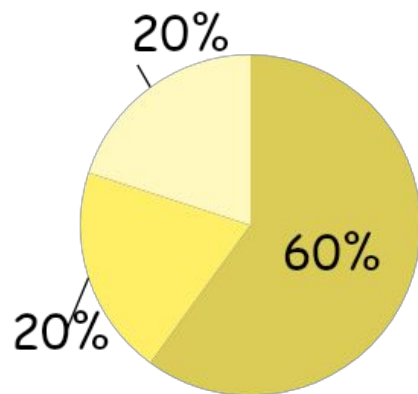
1. Результат социологического опроса среди родителей учеников 1-ых классов.
2. Плюсы компьютерных игр
3. Минусы компьютерных игр
4. Рекомендации для учащихся
5. Санитарно-гигиенические правила при работе с ПК
6. Выводы



# Результат социологического опроса среди родителей учеников 1-х классов

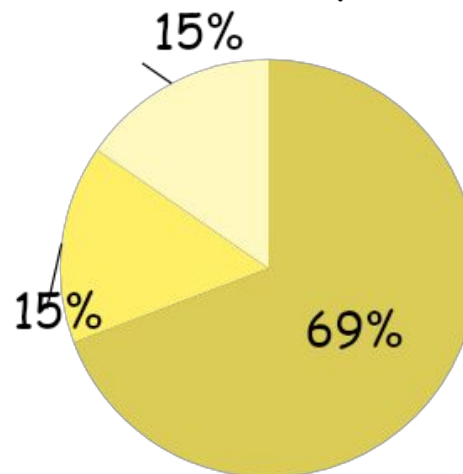


Имеется ли у вас дома ПК?



- Да, имеется
- Нет, не имеется
- Затруднились ответить

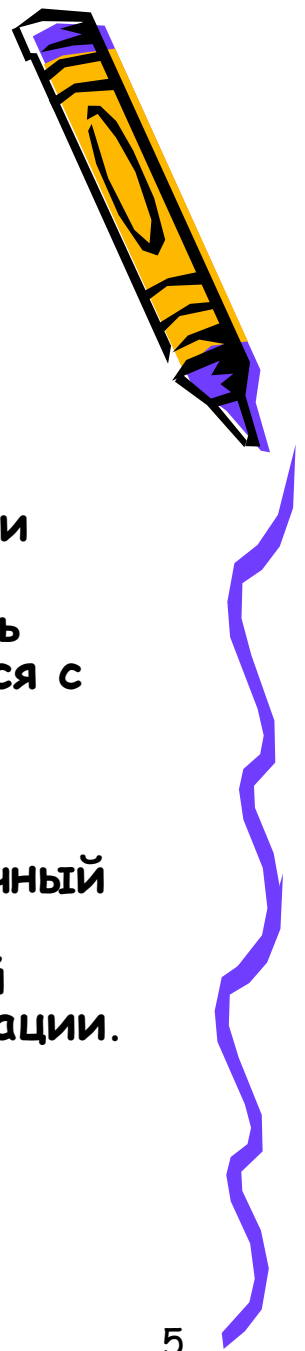
Как, по вашему мнению, комп.игры влияют на вашего ребёнка?



- Положительно
- Отрицательно
- Затруднились ответить



# Плюсы компьютерных игр



Компьютер – помощник школьника

- Работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление.
- Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое.
- Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей.
- Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования.
- Умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

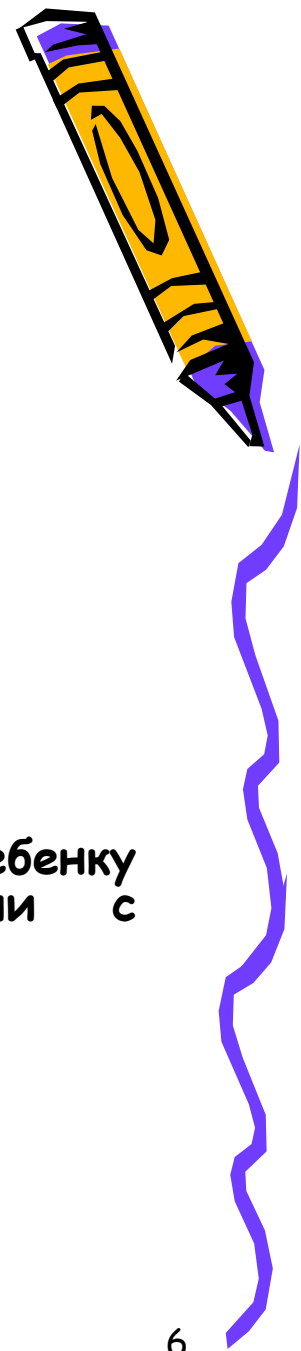


# Минусы компьютерных игр

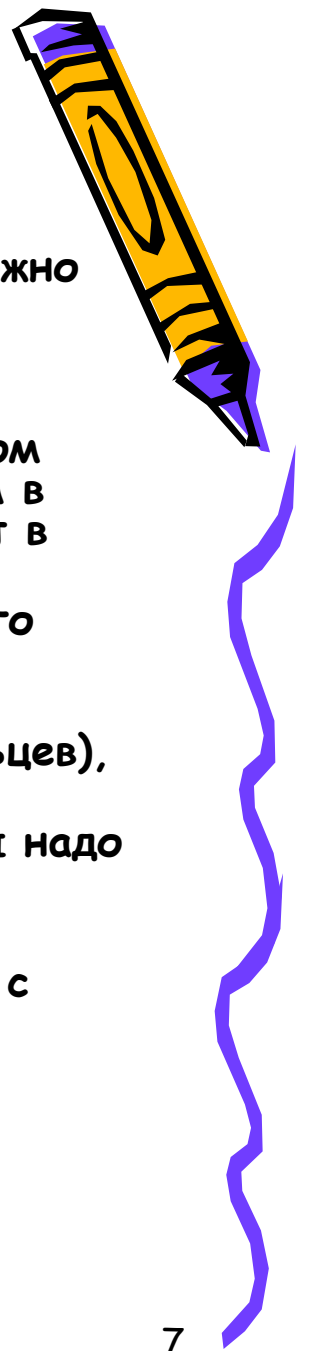
Основными факторами вредоносного влияния компьютерных игр на организм человека являются:

- Нагрузка на зрение.
- Нарушение осанки, искривление позвоночника.
- Излучение.
- Воздействие на психику.

Учитывая эти факторы, можно помочь организовать ребенку наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером.



# Рекомендации для учащихся



В качестве советов, для сохранения здоровья при работе с ПК, можно предложить:

- Продолжительность игры должна соответствовать возрасту ребенка: Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут - и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день. А с 9-11 лет - не более 1-1.30 часа.
- Ребенок должен покидать компьютер с чувством завершенного дела.
- Управление игрой должно соответствовать возрасту, самое опасное - судорожные напряжения мышц рук (особенно пальцев), лица, спины.
- Если ребенок злоупотребляет компьютерными играми, меры надо принять, но не надо бороться ни с играми, ни с ребенком.
- Переводите общение с компьютером на общение с людьми.
- Соблюдайте санитарно - гигиенические правила при работе с компьютером.



## САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ правила при работе с ПК

Чтобы компьютер приносил только пользу, необходимо правильно обустроить рабочее место ребёнка.

- Во-первых, оно должно быть хорошо освещено.
- Стол, за которым сидит ребёнок, должен подходить ему по росту.
- Ноги ребёнка не должны «болтаться» или быть поджатыми под себя, потому лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребёнок ровно держал спину и не задирает голову.
- Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находился он прямо перед глазами (чтобы ребёнку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии не менее 70-ти сантиметров от глаз ребенка.
- Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум.
- Научите ребенка каждый раз, закончив работу на компьютере, умываться холодной водой и мыть руки.
- Регулярно прерывать общение с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку.
- Необходимо, чтобы ребенок каждые 15-20 минут делал перерывы, давал глазам отдохнуть.

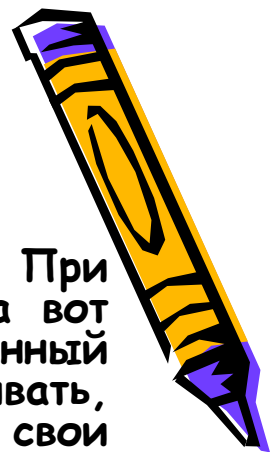




# Выводы:

- Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Собственный компьютер - это, можно сказать, личное пространство ребёнка, и оно необходимо каждой формирующейся личности. Так что, не надо бояться ставить компьютер в детской. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.
- Компьютер - не живое существо. Он не вызывает проблемы сам по себе. Он только ярче проявляет способности и недостатки человека, проблемы воспитания и окружения. Станет компьютер другом или врагом - зависит только от нас.

*Моё мнение - компьютер безусловно нужен.  
Главное, как и во всём в жизни - умеренность.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

