

«Компьютерная зависимость»  
Интерактивная беседа для 5 классов.



Солокина А.Г.

2016г.

# « 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 обратная 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.** Игрок 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 игроку - 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 быстроту реакции.** Игроку 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 отвл
- эмоциональный подъем во время игры
- уменьшается общение с друзьями;
- забывание о домашних делах;
- пренебрежение собственным здоровьем и питанием;
- злоупотребление кофе или другими
- капризность, эгоизм, раздражительность, неконтролируемой агрессии;
- реальный мир кажется чужим, полным
- ухудшается зрение, появляется искр



Будьте здоровы!

[medinform.spb.ru](http://medinform.spb.ru)

# 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 10 минут 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.