

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Влияние компьютерных игр на здоровье  
младших школьников»**



**Автор материала: педагог дополнительного образования  
СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА МЕНЬШОВА**

**2016 г.**

## АННОТАЦИЯ

С появлением компьютерных технологий и развитием компьютерной графики, возникла отдельная отрасль развлечения – компьютерные игры. В них любят играть многие и взрослые и дети. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влиянии компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности. Ведь нередко увлечение компьютером и виртуальной игрой перерастает в компьютерную зависимость, хотя есть и обучающие игры, пользу от которых тоже нельзя отрицать.

В школе, в обществе и семьях нередко возникают дискуссии о том, чего больше в виртуальном времяпрепровождении: вреда или пользы? Узнаем влияние и последствия компьютерных игр на психическое и физическое здоровье детей. И рассмотрим существующие методики профилактики компьютерной и игровой зависимости.

Данной методической разработкой могут воспользоваться педагоги информационных и коммуникационных технологий в школах и учреждениях дополнительного образования. Приложения с комплексами упражнений к данной работе будут также полезны людям, проводящим много времени за компьютером и родителям детей младшего школьного возраста, для диагностики (если это необходимо) и профилактики заболеваний связанных с работой за компьютером.

# СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	2
СОДЕРЖАНИЕ .....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1. ВРЕДНЫЕФАКТОРЫ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ. КОМПЬЮТЕРНЫЕ БОЛЕЗНИ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1. ВРЕДНЫЕФАКТОРЫ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ. КОМПЬЮТЕРНЫЕ БОЛЕЗНИ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ИГР .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3. КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ, ИГРАЯ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ. ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.1. ДИАГНОСТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА И КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2. ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА ...	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.3. СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.4. ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (Приложения 8 - 11) .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1. Комплексы упражнений для глаз .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Комплексы упражнений физкультурных минуток .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2.1. Физкультминутки общего воздействия.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2.2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2.3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2.4. Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Комплексы упражнений физкультурных пауз .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3.1. Физкультурная пауза 1.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3.2. Физкультурная пауза 2.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3.3. Физкультурная пауза 3.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.4. Профилактическая гимнастика .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

1.4.1. Зрительная гимнастика во время работы на компьютере .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.4.2. Зрительная гимнастика после компьютерного занятия ...	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.4.3. Гимнастика для снятия общего утомления.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Тесты .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1. Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>не определена.</b>	
Вывод .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. Тест «Стремление к новым играм» .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Интерпретация результата теста .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.3. Тест «Сколько вам на самом деле лет» .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Подсчет и интерпретация результатов.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.4. Тест «Скрытый стресс».....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Вывод .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.5. Тест «Что я хочу в жизни».....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Обработка результатов.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Ключ к тесту .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.6. Тест «Коммуникабельны ли вы?».....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Интерпретация результатов .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.7. Тест-опросник К. Леонгарда.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Подсчет результатов .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Ключи .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Интерпретация результатов.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.8. Шкала депрессии (Адаптирована Т. И. Балашовой) .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Интерпретация результатов .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	<b>6</b>

# ВВЕДЕНИЕ

XX век дал много «технических чудес». Одним из самых значимых научных достижений двадцатого века стало изобретение компьютера<sup>1</sup> с его многочисленными возможностями, в том числе и мировая информационная сеть Интернет.

С момента появления компьютеров прошло немногим более полувека, но и за этот короткий по историческим меркам срок они до неузнаваемости изменили нашу жизнь, перевернув все представления о роли информации.

Компьютер пришел в науку, культуру, экономику, образование... И сегодня уже трудно представить себе хоть одну сферу деятельности человека, в которой не использовался бы компьютер. Бизнес, наука, производство – компьютеры с успехом работают везде.

Люди придумали компьютеры, чтобы быстро выполнять сложные расчёты. Но компьютеры могут решать не только математические задачи. Человек научил их управлять космическими кораблями, различными машинами, механизмами и даже целыми заводами.

Сейчас и дома компьютеры становятся незаменимыми помощниками. А сколько разных сведений хранят компьютеры в своей памяти. Они всегда к вашим услугам и в любой момент мгновенно дадут нужную справку.

Современный ребенок растет в среде, в которой компьютер – такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. **Главная опасность компьютера** (как, впрочем, и достоинство) **в его бесконечной увлекательности**. Сегодня многие увлечены компьютерами и особенно компьютерными играми<sup>2</sup>: при этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д.

О пользе и вреде компьютера и компьютерных игр можно спорить бесконечно, ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Поэтому **вопросы компьютеризации, влияние компьютера и компьютерных игр на здоровье человека являются одной из важных проблем современности**.

Не стоит забывать, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. Длительное нахождение за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, сказывается на зрении и костно-мышечном аппарате человека. И делая первые шаги на пути познания компьютера нужно помнить, что от того, правильно ли будут усвоены азы работы с компьютером на начальном этапе обучения, будет во многом зависеть здоровье в будущем.....

---

<sup>1</sup> Компьютер - (англ. Computer — «вычислитель») — устройство или система, способное выполнять заданную чётко определённую изменяемую последовательность операций.

<sup>2</sup> Компьютерные игры – компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса (геймплея), связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнера.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://fauna42.ru/lib/children/researcher09/computer/04/>
2. Анастасова Л. П., Гольнева Д. П. Человек и окружающая среда. - М: Просвещение, 1997
3. В.П. Леонтьев /Компьютер. Настольная книга школьника.
4. В.П. Леонтьев «Новейший самоучитель. Компьютер + интернет», Харьков, 2011.
5. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
6. Зависимость от компьютерных игр.  
Источник: <http://f-journal.ru/kompyuternaya-zavisimost/>
7. Зависимость от компьютерных игр. Признаки, профилактика и лечение компьютерной зависимости.  
Источник: <http://ladyspecial.ru/otnosheniya/semya/semeynaya-psikhologiya/zavisimost-ot-kompyuternyx-igr-priznaki-profilaktika-i-lechenie-kompyuternoj-zavisimosti>
8. И.А. Ермилова /Ограничьте просмотр передач!/ – 2008 - №8, стр.22.
9. И.А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ И.А. Ермилова //Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.
- 10.Козак Т., Ребенок и компьютер. Источник: <http://web.unl.udm.ru>
- 11.Материал из Интернета: Как компьютер влияет на здоровье школьника
- 12.Новоселов С.Л., Петку Г.П., Компьютерный мир дошкольника – М: Новая школа, 1997г, с. 71-81.
- 13.Понаморев В.Т., Энциклопедия безопасности – Д: Сталкер, 1997г, с. 45-46.
- 14.Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б. В. Петровский. - 2-е издание - Таллин, 1993 - 703 с.
- 15.С.В. Попов / Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
- 16.Симонович, Мой первый компьютер – М: АСТпресс, 1997г, с. 71-78
- 17.Смирнов А. Т., Мишин Б. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. - М: Просвещение, 2001
- 18.Степанов М., Спектральные очки или еще о компьютерном синдроме зрения. Источник: <http://web.unl.udm.ru>
- 19.Шафрин Ю., Основы компьютерных технологий – М:АВФ, 1996г, с. 38.