

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

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

ВВЕДЕНИЕ

XX век дал много «технических чудес». Одним из самых значимых научных достижений двадцатого века стало изобретение компьютера¹ 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 играми²: 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.....

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

² 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/semejnaya-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.