

Научное общество учащихся «Эврика»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Школа № 46»
Советского района г. Нижнего Новгорода

«Влияние компьютерных игр на здоровье человека»

Выполнила:
Смирнова Екатерина Александровна

ученица 8 «В» класса

Руководитель:
Учитель МАОУ «Школы № 46»

Клеменсов Никита Алексеевич

2024 год

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Развитие компьютерных игр..... | 5 |
| 1.1.История компьютерных игр..... | 5 |
| 1.2. Влияние компьютера на здоровье человека..... | 6 |
| 1.3. Причины и отличительные особенности использования видеоигр..... | 10 |
| 1.4. Мифы о компьютерных играх..... | 12 |
| Глава 2. Анализ использования компьютерных игр..... | 14 |
| 2.1. Положительные и отрицательные стороны компьютерных игр..... | 14 |
| 2.2 Социальное анкетирование учащихся МАОУ «Школы №46»..... | 14 |
| 2.3. Создание социальной рекламы «Видеоигры- добро или зло?»..... | 15 |
| Заключение..... | 16 |
| Список литературы..... | 17 |
| Приложение..... | 18 |

Введение

Компьютер быстро вошел в нашу жизнь. Еще несколько лет назад было редкостью увидеть какой-нибудь персональный компьютер – они были, но были очень дорогие, и даже не каждая фирма могла иметь у себя в офисе компьютер. А теперь? Теперь в каждом третьем доме есть компьютер, который уже глубоко вошел в жизнь человека. Благодаря компьютеру в значительной степени облегчается труд и обучение людей, эффективность их работы повышается в разы, для специалистов становится доступнее информация любого уровня. Но она же – компьютеризация, становится сегодня серьезнейшей проблемой.

Компьютер дал нам все большие возможности: подготовка рефератов, общение через сайты, хранение информации, развлечения в виде компьютерных игр. Но вместе с пользой компьютер внёс в нашу жизнь и негативные моменты. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. Компьютерные игры заменили им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, сократили время на подготовку домашних заданий.

Актуальность моей работы определяется тем, что компьютерные игры используются обучающимися разного возраста и по разному влияют на здоровье в зависимости от времени, места и продолжительности игр.

Цель работы: Создать информационный ролик и буклет о влиянии компьютерных игр на человека.

Задачи:

1. Изучить историю и виды компьютерных игр.
2. Выявить влияние компьютера на человека.
3. Провести социальное анкетирование
5. Разработать ролик и буклет о плюсах и минусах влияния игр на человека.

Объектом исследования являются компьютерные игры.

Предмет: влияние компьютерных игр на человека.

В работе применены следующие **методы**:

теоретический - анализ литературы;

эмпирический – опрос, анкетирование.

Гипотеза: если компьютерные игры играют важную роль в жизни школьника, то, как они влияют на здоровье и жизнь в целом.

Глава 1. Развитие компьютерных игр

1.1 История компьютерных игр

Компьютерная игра — компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса (геймплея), связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра.

История компьютерных игр начинается в 1940-х и 1950-х годах, когда в академической среде разрабатывались простые игры и симуляции. Компьютерные игры длительное время не были популярны, и только в 1970-х и 1980-х годах, когда появились для широкой публики аркадные автоматы, игровые консоли и домашние компьютеры, компьютерные игры становятся частью поп-культуры.

Появлению коммерческих компьютерных игр предшествовала уже сложившаяся индустрия развлекательных аркадных автоматов наподобие пинбола — механических игр, для запуска которых требовалось бросить монетку в щель приемника. Такие автоматы выпускались с XIX века, используя всё более сложные механизмы, а с 1930-х годов и электричество; параллельно развивались и музыкальные автоматы-«джукбоксы».[4]

Примечательным и необычайно сложным для своего времени аркадным автоматом стал Nimatron — электромеханический компьютер для игры в нём, спроектированный физиком Эдвардом Кондоном и выставленный на Всемирной выставке 1939-1940 годов в Нью-Йорке. В 1947 году было запатентовано «Развлекательное устройство на основе электронно-лучевой трубки» Томаса Голдсмита и Эстла Манна – оно считается первым специально предназначенным для игры устройством, выводившим изображение на экран, то есть «видеоигрой».

В начале 1950-х годов создавались специализированные компьютеры наподобие Nimrod. Tennis for Two, разработанная физиком Уильямом Хигинботамом, имитировала игру в теннис с графическим интерфейсом, используя аналоговый компьютер и осциллограф как средство вывода в реальном времени.

В 1948—1950 годах Алан Тьюринг и Дэйвид Чампернаун разработали алгоритм шахматной игры, однако компьютеры того времени были недостаточно мощными, чтобы реализовать этот алгоритм. Британский журналист Тристан Донован в книге *Replay: The History of Video Games* описывал 1950-е годы как «десятилетие фальстартов», единичных устройств, созданных в единственном экземпляре для выставок и разобранных позже — создатели этих устройств отбрасывали идею компьютерных игр как пустую трату времени. [1]

К 1960-м годам развитие вычислительной техники — от вакуумных ламп к транзисторам, а от транзисторов к интегральным схемам — сделало компьютеры намного более мощными и доступными, чем прежде. В 1961 году группа студентов из клуба *Tech Model Railroad Club* (TMRC, клуб железнодорожных моделистов) при Массачусетском технологическом институте использовала новейший на тот момент компьютер DEC PDP-1 для создания одной из первых компьютерных игр – космического симулятора *Spacewar!*. [2]

Создатели игры охотно передавали код игры другим пользователям компьютеров PDP-1 в других университетах и лабораториях; сама компания DEC использовала игру для демонстрации возможностей компьютера потенциальным покупателям. PDP-1 был весьма дорогостоящим компьютером — 120 тысяч долларов США — и количество проданных компьютеров было ограничено несколькими десятками. (Приложение № 1)

1.2. Влияние компьютера на здоровье человека

Влияние компьютера на здоровье человека характеризуется:

- постоянным сидячим положением,
- большим зрительным напряжением,
- однообразными повторяющимися нагрузками на руки,
- а также нервно-эмоциональным напряжением, связанным с влиянием компьютера на психику человека.

Опасность компьютера для здоровья проявляется в том, что воздействие перечисленных проблем на здоровье человека проявляется далеко не сразу, а лишь спустя какое-то время.

Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека при работе за компьютером:

- мерцание монитора (влияет на глаза),
- электромагнитное излучение,
- шум (раздражает),
- воздействие на психику,
- стесненная поза (действует на позвоночник),
- микроклимат помещения (влажность, пыльность),
- режим работы (необходимые перерывы на отдых).

Я не склонна преувеличивать вопросы излучения компьютера. Не меньшую дозу электромагнитного излучения мы «получаем», например, от мобильного телефона, телевизора или микроволновки, да и электропроводка вдоль стены тоже излучает.

Ранее основным источником излучения в персональном компьютере были мониторы с электронно-лучевой трубкой, которые в настоящее время выходят из употребления. Современные жидкокристаллические мониторы в плане излучения считаются намного более безопасными.

Для профилактики органов дыхания необходимо проветривать помещение, где работает компьютер, несколько раз в день и проводить влажную уборку. Желательно пользоваться ионизатором (например, люстра Чижевского).

Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Это может быть аквариум с рыбками (увеличивает влажность, а рыбки успокаивают нервы), декоративный водопад (опять же, повышает влажность, а льющаяся вода выполняет функции ионизатора).

Более сложным является вопрос, связанный с заболеваниями мышц и суставов. Однообразное сидячее положение способствует онемению шеи, боли в плечах и пояснице, покалыванию в ногах. Люди, профессионально работающие за компьютером, так же, как и те, у кого сидячая работа, страдают изменениями формы позвоночника и общей мышечной слабостью. Но здесь, по-моему, можно только посоветовать вести здоровый и активный образ жизни.

Теперь немного о клавиатуре и мыши, с которыми мы постоянно соприкасаемся при работе за компьютером. К сожалению, использование мыши небезопасно для здоровья, а точнее, для кисти, запястья, предплечья, плеча. Музыканты, водители, секретари, рабочие конвейерных производств, швеи хорошо поймут, что я имею в виду. Самым распространенным заболеванием, связанным с использованием клавиатуры и мыши, является синдром запястного канала или туннельный синдром.

Мировая медицина столкнулась с неизвестным до сих пор для нее явлением - болезнями, зависимостями, увлечениями, порожденными компьютерными играми. Появился даже новый термин "компьютерозависимость". Дети готовы просиживать, не отходя от компьютера, часами и даже несколько суток. В европейских странах, где статистика ведется тщательнее, зафиксированы случаи, когда молодые люди умирали перед компьютерами: сначала в них изменялось сознание, потом нарушались физиологические процессы, отключался мозг, они теряли сознание, а пальцы в предсмертной агонии продолжали стучать по клавишам.

Психиатры уже дали название этому явлению - "компьютерная зависимость (истерия)". Если такие случаи пока еще редкость, то переход жизни подростков из реального мира в компьютерный становится все более распространенным явлением. Дети прогуливают школу, становятся замкнутыми, не общаются с ровесниками. [6]

Лечить компьютерозависимых так же тяжело, как наркозависимых. Потому что им комфортно в виртуальном мире, и они не хотят оттуда

выходить. В игре легко почувствовать себя героем, который побеждает других, заработать миллион долларов, приобрести дорогую машину. В реальной жизни нужно прилагать усилия, чтобы выучить уроки, научиться зарабатывать деньги, создать семью, в виртуальном - стоит нажимать клавиши, и картинки с экрана постепенно будут заполнять сознание.

От многочасового просиживания перед компьютером страдает не только психика, но и физическое здоровье. Результаты обследований детей, которые ежедневно проводят по несколько часов за компьютером, показали, что у них сниженный иммунитет, нарушено кровоснабжение головного мозга, со сбоями работает сердечно-сосудистая, эндокринная, мочевая системы. Ведь человеческий организм от природы приспособлен к подвижному образу жизни, неподвижная поза возле компьютера является для него вредной. А ведь у детей это возраст когда тело и разум формирует и развивается. Обычно не проходит бесследно и эмоциональное напряжение, которое обязательно возникает во время игры. Повышенное артериальное давление, нарушение сердечного ритма и даже инфаркты и инсульты у подростков - еще одного негативного последствия компьютеризации.

Для профилактики рук рекомендую делать перерывы в работе и гимнастику. Также для профилактики предпочтительно использовать удобную выпуклость для запястья. Это может быть соответствующий коврик для мыши, клавиатура специальной формы или «ортопедический» компьютерный стол с необходимыми выпуклостями.

По нормам общая площадь, необходимая для одного взрослого пользователя, составляет не менее 6 кв.м.

По сути дела только длительная работа за компьютером может оказать существенное влияние на здоровье человека.

Рассмотрим основные аспекты длительной работы за компьютером:

1. Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме (застой крови). При

длительных *нарушениях циркуляции крови* нарушается питание тканей и повреждаются стенки сосудов, что в свою очередь приводит к их необратимому расширению.

2. Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Возникает это главным образом потому, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз постоянно остается одним и тем же, из-за этого мышцы глаз, регулирующие аккомодацию, находятся в постоянном напряжении. Со временем это может привести к нарушению аккомодативной способности глаз и, следовательно, к нарушениям зрения.

Дисплейная болезнь, характеризуется нарушением аккомодации глаз из-за длительного перенапряжения ресничного тела. *Синдром сухого глаза* – собирательное название заболевания вызванного нарушением увлажнения передней поверхности глаза (роговицы) слезной жидкостью. Также длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний как *миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома*.

3. Длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья, что вызывает развитие *туннельного синдрома запястья*.

4. Работа за компьютером предполагает переработку большого массива информации и постоянную концентрацию внимания, поэтому при длительной работе за компьютером нередко развивается *умственная усталость и нарушение внимания*.

5. Человек, работающий за компьютером, вынужден все время принимать решения, от которых зависит эффективность его работы. Поэтому, длительная работа за компьютером, часто является причиной *хронического стресса*.

6. Все чаще появляются сообщения о возникновении *компьютерной зависимости*. Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства.

7. Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день. *Неправильное питание* приводит к снижению интеллектуальных способностей человека.

8. Гиподинамия, стресс, вредные привычки и неправильное питание являются основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Таким образом, человек длительное время работающий за компьютером подвергается реальному риску сердечно-сосудистых заболеваний, различных заболеваний глаз, двигательного аппарата, органов желудочно-кишечного тракта, психических расстройств.

1.3. Компьютерная зависимость

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день.

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании. Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно.

Основные типы компьютерной зависимости

- Зависимость от Интернета
- Зависимость от компьютерных игр

Зависимость от Интернета

Зависимость от Интернета проявляется бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах.

Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски относятся к близким.

Есть некоторые признаки зависимости от Интернета:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Зависимость от компьютерных игр

Зависимость от компьютерных игр подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

- I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
- II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от общения с друзьями.

Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенны в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью, имеющие низкую самооценку и комплексы.

1.4. Причины использования видеоигр

Побег от реальности как защита от стресса.

Иногда психика оказывается во "взвинченном" состоянии из-за режима повышенной ответственности или накопившегося груза проблем, и человек попадает в цикл прокручивания своих бед в голове вместо поиска решения. В таком случае бывает полезно и даже нужно перевести внимание, и здесь как раз может помочь виртуальная реальность.[4]

Желание играть, как желание обучаться.

Хотите вы или нет, но мозг всегда старается узнать что-то новое, получить опыт.

Игра, как тренировка на концентрацию внимания и скорость реакции.

В противоположность медитативному эффекту, некоторые игры требуют определённого напряжения внимания. Таким образом они могут служить тренажёром не только для мышления, а для повышения внимательности и скорости реакции на изменившуюся обстановку.[1]

Существуют четыре причины, по которым люди играют в игры:

1. Игры передаются от поколения к поколению. Любимая игра человека может быть прослежена как в прошлом - у его родителей и у родителей его родителей, так и в будущем - у его детей. В свою очередь, его дети будут учить этим играм его внуков.

2. Игры составляют большую часть человеческого общения.

3. Воспитание детей в большинстве случаев представляет собой «обучение тому, в какие игры следует играть». Именно игра воспитывает навык самостоятельно принимать и исполнять правила. Чем больше ребенок играет в детстве, тем легче ему собой управлять в дальнейшем.

4. Люди выбирают себе друзей, партнеров, близких людей чаще всего из числа тех, кто играет в те же игры.

В обычных играх дети учатся взаимодействовать с окружающей действительностью. Для прохождения компьютерных игр необходим опыт освоения развивающих игр.[4]

Компьютерная игра, в отличие от обычной игры, - не просто деятельность, а деятельность конструирования миров. В психологии конструирование миров - это процесс создания образа мира в человеческой психике.

Установлены следующие особенности компьютерной игры:

1. требует навыков ориентации в виртуальном мире: видеть результат своих действий, выбирать команды с учетом ситуации, действовать с определенной скоростью;
2. происходит при наличии интереса игрока, а при отсутствии такового - прекращается;
3. дает возможность игроку активно действовать в сконструированном мире;
4. изолирована, если не является сетевой; нереальна, предметы заменяются символами;
5. разработана по правилам, поэтому игрок ограничен местом, пространством и временем;
6. повторяется при желании игрока восстановить начальные условия.

Глава 2. Анализ использования компьютерных игр

2.1. Положительные и отрицательные стороны компьютерных игр

В рамках этой работы были выделены положительные и отрицательные стороны различных типов компьютерных игр, вот что получилось:

| Тип игры | Положительная сторона | Отрицательная сторона |
|----------|---|---|
| Arcade | Тренировка памяти | Отрицательное влияние на зрение при долгой игре |
| Races | Обучение правилам вождения | Привыкание к виртуальным авариям. |
| Logic | Развитие логического мышления | Отрицательное влияние на зрение при долгой игре |
| Action | Развитие моторики рук, развитие скорости реакции | Жестокость |
| Quest | Развитие логического мышления, умение решать нестандартные задачи | Пагубное влияние на психику в жестоких играх, «Зависимость» |
| Strategy | Развитие самоутверждения и самооценки, так как приходится принимать быстрые и важные для игры решения | Потеря времени, Отрицательное влияние на зрение при долгой игре, «Зависимость». |

Таблица № 2 «Плюсы и минусы игр»

2.2 Социальное анкетирование учащихся МАОУ «Школы №46»

В процессе исследования мы провели разработали анкету (Приложение № 2) и опрос среди обучающихся 5-11 классов МАОУ «Школа № 46» и предложили ответить на следующие вопросы: «Часто ли ты играешь в игры?», «Компьютерная игра научила Вас, как разрешить жизненную проблему?», «Компьютерные игры сказываются на Вашей успеваемости?».

«По вашему мнению, компьютерные игры отрицательно отражаются на умственном развитии человека?», «Способны ли компьютерные игры помочь Вам в выборе профессиональной деятельности?», «Способны ли Вы вымещать агрессию после не удачной игры в компьютерную игру?», «Вы забывали, про прием пищи, заигравшись за компьютером?», 8 «Знаете ли Вы правила работы за компьютером?», «Выполняете ли Вы эти правила?», «Знаете ли вы, какие негативные побочные эффекты способствуют развитию игромании?», «Сказывались ли на побочные эффекты (боли в спине, утомляемость, нарушение режима сна?)», «Делаете ли Вы различные упражнения, с целью снижения негативного влияния на организм?». В опросе приняло участие 100 учащихся. После данного анонимного опроса и обработки результатов, мы пришли к следующим выводам:

- Что касаясь частоты использования игр в компьютер, мнения разделились пополам.
- У 70 % игра не помогла разрешить жизненную проблему.
- 60% опрошенных уверены, что игры не влияют на умственное развитие человека и не сказываются на успеваемости, с их помощью проблематично определиться в профессиональном плане. К тому данный процент респондентов могут спокойно выместить агрессию, после игры.
- 60% респондентов забывали, про прием пищи во время игр. Также они не знают о правилах работы за компьютером.
- 70% опрошенных не выполняют правила работы за компьютером.
- 80% респондентов не знают о побочных эффектах игромании.
- 60% опрошенных не сказывались побочные эффекты продолжительной работы за компьютером.
- 70 % не делают никаких упражнений, с целью поддержания своего организма в положительном расположении.

Данные по анкетированию приведены в диаграмме (Приложение № 3).

2.3. Создание информационной рекламы «Видеоигры - добро или зло?»

Проанализировав данные показатели, мы поняли, что нужно исправлять или хотя бы попытаться исправить данную сложившуюся обстановку в нашей школе.

С этой целью мы пришли к выводу, что нужно разработать и создать социальный ролик. Разрабатывая сценарий мы решили остановиться на основных аспектах о плюсах и минусах компьютерных игр, а также попытаться развеять заблуждения обучающихся нашей школы о видеоиграх, которые с ними связаны.

Мы продемонстрировали данный видеоролик обучающимся нашей школы. Ребята задавали много вопросов, связанных с данной проблемой, я в свою очередь отвечала на все поступившие вопросы. (Приложение № 4-5)

По окончанию просмотра, я раздавала ребятам рекомендации по снижению игровой зависимости. (Приложение № 6)

Заключение

Итак, компьютерная игра - это компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса, связи с партнерами по игре или сама выступающая в качестве партнера.

Компьютерные игры известны всем и вся, без них жизнь современного подростка немислима. В этом есть свои плюсы: тот же самый внук уже в 24 раза способнее своего деда, когда тот был в том же возрасте.

Недавнее исследование показывает, что заядлые игроки, поклонники шутеров и других наполненных динамикой игр, обладают повышенными способностями к обработке визуальной информации. Компьютерные игры полезны не только для зрительных навыков - профессор Оксфордского университета Дэвид Мур выяснил, что видеоигры улучшают слух детей, точнее повышают способности распознавания слов и звуков. Существует огромное количество различных обучающих игр, помогающих освоить учебный материал. Визуальное оформление и звуковое сопровождение делают учебный процесс гораздо интереснее и занимательнее, вследствие чего повышается общий уровень восприятия материала.

Правда, помимо несомненных положительных сторон компьютерных игр, существуют также серьезные минусы. Это, прежде всего, касается насилия в современных играх. В итоге создались "чёрные списки" игр, продажа которых несовершеннолетним считается недопустимой. Тем не менее, компьютерные игры захватывают все новые и новые слои аудитории.

Можно очень долго рассуждать на тему пользы и вреда компьютерных игр. Однако самое смешное кроется в том, что сами они не обладают ни признаком вредности, ни признаком полезности, точно так же, как и любой другой предмет. Ведь ножом можно отрезать лимон, а можно и убить человека. И почему-то еще никому не пришло в голову запретить ножи. Дело не в предметах, а в том как, кем и с какой целью они используются.

Безусловно, родителям надо более внимательно относиться к тому, чем занимается их ребенок вообще, и к тому, в какие игры он играет, в частности.

Вред и польза компьютерных игр являются одним из тех вопросов, на которые невозможно дать однозначные ответы. Очевидно одно: все хорошо в меру, и каждый человек должен нести ответственность за свою жизнь, знать, что для него вредно и губительно, а что идет на пользу.

В итоге работы поставленные задачи выполнены, цель достигнута.

Список литературы

1. Грамолин В.В. Обучающие компьютерные игры. Информатика и образование. – 2017
2. Гриффит В. Виртуальный мир рождает реальные болезни // Финансовые известия. 2019.
3. Липков А. Ящик Пандоры: феномен компьютерных игр в мире и в России. -М.: Изд-во ЛКИ, 2018
4. Леонтьев В.П. Развлечения в Интернете. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.
5. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. - № 10. - 2017.
6. Гришенин Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2016

Приложения

Приложение № 1

| Поколения компьютерных игр | |
|--|--|
| Первое поколение игр (1971-1977 г.) | Выпуск игровых автоматов |
| Второе поколение видеоигр (1976-1983) | создание консолей, катриджей, компьютера Apple II |
| Третье поколение видеоигр (1982-1988) | Первые игровые приставки Nintendo и советские игры от фирмы Электроника, Тетрис и создание Марио |
| Четвертое поколение видеоигр (1988-1994) | Появление легендарных компаний по разработке игр и великих игровых серий, появление цветных 2D игр |
| Пятое поколение видеоигр (1994-1999) | История появления 3D в играх, выход первой GTA, NFS, Starcraft, Half-Life, Unreal и Quake |
| Шестое поколение видеоигр (1999-2005) | История развития игр в двухтысячных, появление ATI, AMD и NVidia |
| Седьмое поколение видеоигр (2005-2015) | Появление новых консолей, многоядерных процессоров |
| Восьмое поколение видеоигр (2015-наше время) | История возникновения VR и шлемов виртуальной реальности |

Таблица 1. «История развития игровой индустрии»

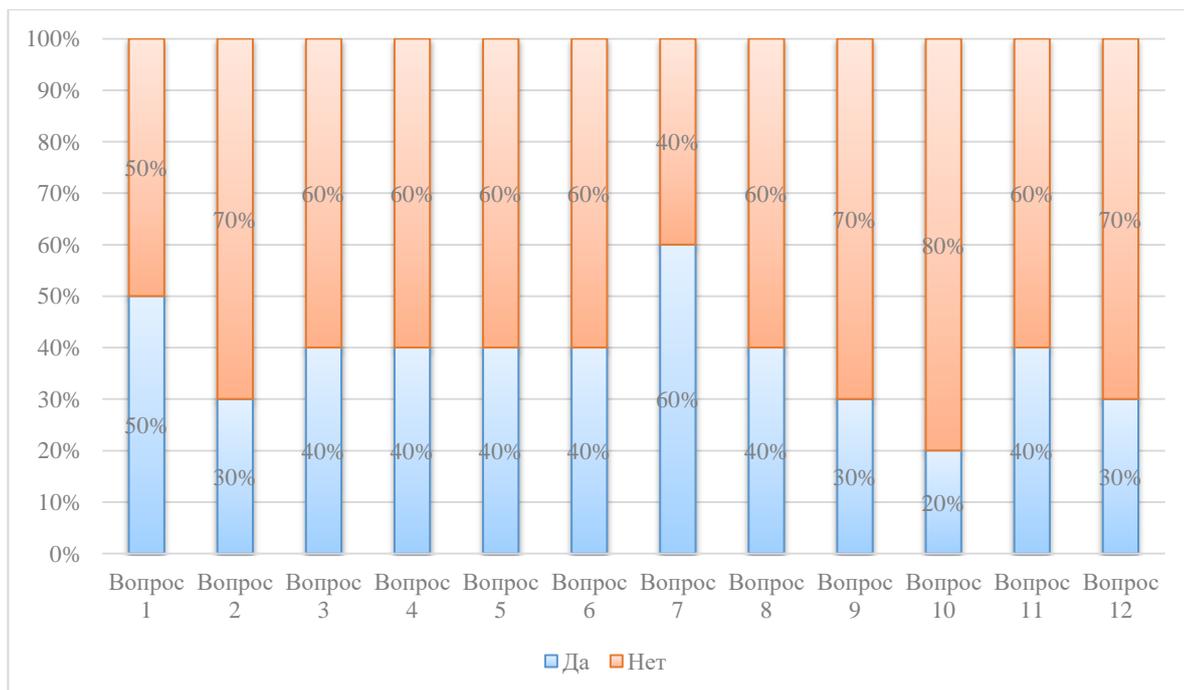
Приложение № 2

| | |
|---|-----|
| 1. Часто ли ты играешь в игры? | Да |
| | Нет |
| 2. Компьютерная игра научила Вас, как разрешить жизненную проблему? | Да |
| | Нет |
| 3. Компьютерные игры сказываются на Вашей успеваемости? | Да |
| | Нет |
| 4. По вашему мнению, компьютерные игры отрицательно отражаются на умственном развитии человека? | Да |
| | Нет |

| | |
|--|-----|
| 5. Способны ли компьютерные игры помочь Вам в выборе профессиональной деятельности? | Да |
| | Нет |
| 6. Способны ли Вы вымещать агрессию после не удачной игры в компьютерную игру? | Да |
| | Нет |
| 7. Вы забывали, про прием пищи, заигравшись за компьютером? | Да |
| | Нет |
| 8. Знаете ли Вы правила работы за компьютером? | Да |
| | Нет |
| 9. Выполняете ли Вы эти правила? | Да |
| | Нет |
| 10. Знаете ли вы, какие негативные побочные эффекты способствуют развитию игромании? | Да |
| | Нет |
| 11. Сказывались ли на побочные эффекты (боли в спине, утомляемость, нарушение режима сна?) | Да |
| | Нет |
| 12. Делаете ли Вы различные упражнения, с целью снижения негативного влияния на организм? | Да |
| | Нет |

Таблица № 3 «Что я знаю о компьютерной зависимости?»

Приложение № 3



Приложение № 4



Рис. 1. Мероприятие «Что мы знаем о компьютерной зависимости»

Приложение № 5



Рис. 2. Демонстрация ролика

Приложение № 6

Влияние Интернета на психику подростка

напряженная поза
крики
подергивание конечностей
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Эмоционально-невротическая реакция
красное лицо
Плохой сон
повышение давления
Потеря контроля

**Информационный буклет
«Компьютерная зависимость в моей жизни»**

г. Н.Новгород
2024

Компьютерная зависимость — это бесконтрольное желание человека находиться в интернете, играть в игры или просто «сёрфить» в сети.

Последствия компьютерной зависимости

Если интернет и компьютер становятся основными каналами общения, это может сильно повлиять на социализацию подростка.

Нарушения в формировании привязанностей. Как итог — отсутствие опыта реальных отношений

Иллюзия достижений



Способы снижения влияния компьютерной и игровой зависимости

1

• Выбирайте игру сознательно, определяя, в чем её полезное влияние.

2

• Организуйте время так, чтобы его хватало на все

3

• Обратись к родителям или психологу, если чувствуешь компьютерную зависимость.

4

• Чаще общайся с реальными друзьями, чем с виртуальными героями.

