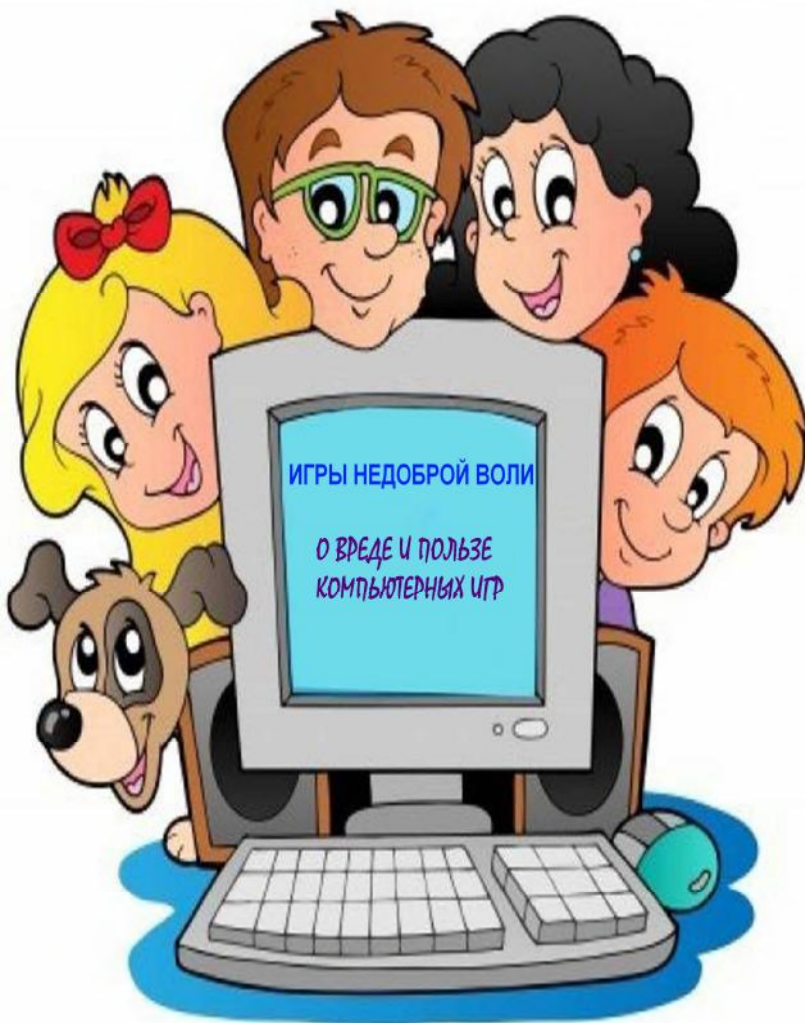


МБУК «Гагаринская МЦБС»



г. Гагарин
2017г.



Введение

В последнее время врачи и психологи всё чаще сталкиваются с такими пагубными явлениями, как компьютеро-мания и игромания. Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ (например, спортивных), ненормированная работа в интернете, длительный просмотр высококонтрастных картинок из множества мелких разноцветных деталей чрезвычайно опасны для здоровья. Злоупотребление компьютером – своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух как ребёнка, так и взрослого человека.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации молодежного отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит геймерам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

Вред компьютерных игр

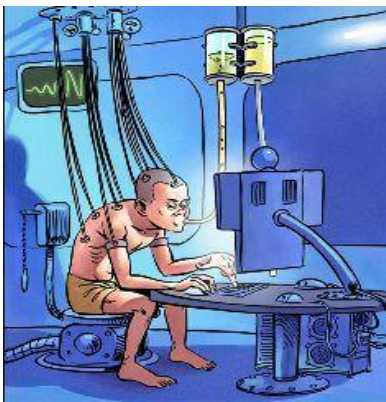
Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких. Человек, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка «отлучаясь» в оффлайн (англ.offline, «отключённый от сети»).

Крайняя степень игровой зависимости – когда у игромана пропадает аппетит (ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи) и сон (он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов). Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью – когда она становится очевидной, так просто вытащить игромана из ее щупалец невозможно. Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют подростки. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Вред компьютерных игр сказывается и на взрослых. И если рядом с подростком может и должен оказаться взрослый, который обязан вырвать его из игровой зависимости, то за взрослым геймером мало кто следит.



Компьютерные игры, наряду с пьянством и изменами, становятся одной из наиболее популярных причин разводов в молодых семьях. Ну какой жене понравится муж, все свободное время проводящий не в кругу семьи, а в окружении виртуальных роботов, зомби и киллеров? К тому же, со временем геймер становится невнимательным, рассеянным, у него не ладится с работой, он игнорирует свои обязанности. Игровая зависимость становится причиной развала семьи, проблем на работе, приводит к депрессии и одиночеству.



Многие геймеры идут дальше и готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх. Стать за несколько минут самым сильным и крутым, не «прокачивая» своего героя в течение нескольких месяцев – ну кто об этом не мечтает? И создатели онлайн-игр «услужливо» подсовывают игрокам такую возможность. Конечно, не бесплатно. А поскольку одной игрой все не ограничивается, из семьи потихоньку начинают уплывать деньги, геймер со временем залазит в долги, берет кредиты в банках, которые со временем не может погасить, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в жизни виртуальной он – король, бог и супергерой. Такова цена игровой зависимости.





Говоря о вреде компьютерных игр для детей и взрослых, стоит отметить, что *особую опасность в этом плане представляют различные стрелялки, бродилки, леталки и гонки.*

Чем опасны компьютерные игры-стрелялки? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. И немудрено – часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком. Вредны также бродилки, леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться. Конечно, совершенно невозможным для геймера представляется нажать на паузу во время очередной гонки или прохождения лабиринта. И, конечно, опасными в плане упомянутого выше материального расточительства являются компьютерные игры онлайн.

Кроме того, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

Среди отрицательных последствий компьютерных игр можно выделить следующее: электромагнитное излучение, воздействие на зрение, перегрузка суставов кистей рук, стресс при потере информации, влияние компьютера на психику.

Выполнение рекомендаций поможет снизить ваше утомление при работе с компьютером.

1. При работе располагайтесь на расстоянии вытянутой руки от экрана; соседние мониторы должны находиться от вас на расстоянии не менее 2 м 20 см.

2. Постарайтесь по возможности расположить экран компьютера немного выше уровня глаз. Это создаст разгрузку тех групп окологлазных мышц, которые напряжены при обычном зоре – вниз или вперед.

3. Желательно, чтобы вечернее освещение территории (или стены) вокруг компьютера было синего или голубого цвета с яркостью, примерно равной яркости экрана. При дневном освещении также рекомендуется обеспечить голубой фон вокруг компьютера (окраска стен или обоев).

4. После каждых 40-45 минут работы необходима физкультурная пауза – вращение глазами по часовой стрелке и обратно, простые гимнастические упражнения для рук.

5. Помещение, где находятся компьютеры и видеомониторы, должно быть достаточно просторным, с постоянным обновлением воздуха. Минимальная площадь для одного видеомонитора составляет 9 -10 м².

6. Недопустим визуальный контакт с другими мониторами или телевизионными экранами. На экране монитора не должно быть никаких бликов. Следует также избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства; оптимальным считается выравнивание яркости экрана и компьютера. Запрещается работа с компьютером в тёмном или полутёмном помещении.



Польза компьютерных игр

Как вы думаете от компьютерных игр может быть польза? Оказывается, она действительно может быть!

В первую очередь, стоит обратить внимание на *разнообразности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств*. Это различные логические игры, головоломки, ребусы. Особое место среди таких игр занимают стратегии. Такие игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Они размеренны и предназначены для длительного времяпровождения. Их можно прервать в любой момент, не рискуя быть убитым или съеденным. Существует ряд развивающих компьютерных игр для самых маленьких детей от 3 до 5 лет. Они научат малыша буквам и цифрам, познакомят с миром животных и растений, окажут благотворное влияние на развитие эмоциональной сферы, поспособствуют развитию моторики рук (манипуляции с джойстиком, мышкой и клавиатурой), зрительной памяти, музыкального слуха.

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников— для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

Итак, компьютерные игры приносят пользу детям так как:

- развивают мышление, фантазию;
- тренируют способность находить выходы из нестандартных ситуаций;
- дают возможность испытать себя в необычной обстановке,

С помощью компьютерных игр вы можете ненавязчиво обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или иному предмету, развить «хромающие» качества и способности. Безусловно, компьютер не должен стать единственным источником развития вашего чада – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, паззлы и, конечно, родительские внимание и ласка как неотъемлемый спутник всех занятий.

Именно поэтому прямая обязанность родителей – не запретить ребенку взаимодействовать с компьютером, тем самым вызвав обиду и агрессию, спровоцировав его к побегам в Интернет-клубы (где уж точно ему никто не предложит развивающих игр, а загрузят стрелялками и бродилками), а подобрать наиболее оптимальные для него варианты компьютерных игр, составить план занятий по ним, позволить играть во «вредные» стрелялки определенный лимит времени, стимулировать ребенка к отдыху не только в виртуальном мире, но и в мире реальном.

Да и для взрослого человека есть польза компьютерных игр, «потребляемых» в меру. Это хороший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня, отвлечься от обыденной суеты, «пошевелить мозгами». Как и в случае с детьми, здесь важна разновидность игры (ну какой отдых и расслабление в очередной стрелялке?) и время, которое ей уделяется. От 1-2 часов в сутки, проведенных в компьютерных мирах, ничего плохого не случится.





7 полезных свойств компьютерных игр:

1. Повышают самооценку, делают человека более уверенным в себе и целеустремленным.

Несколько лет назад ученый из Трентского университета Ноттингема Марк Гриффитс решил выяснить, какую пользу могут приносить игры. Ученый провел исследование, в ходе которого удалось выяснить, что игры развивают уверенность в себе. По словам ученого, «когда вы победили в игре, вы чувствуете себя хорошо - и это поднимает вашу самооценку». К такому же выводу пришел и ученый из Стэнфордского университета, что в Калифорнии, Робин Розенберг. Результаты исследований показали, что игры, в которых люди исполняют роль супергероев, помогают быть более полезными обществу и в реальной жизни.

2. Геймеры благодаря играм повышают уровень владения английским языком.

World of Warcraft, Call of Duty и другие подобные экшены и шутеры способствуют популяризации английского языка. Например, одно из исследований в Швеции показало, что молодежь, играющая в компьютерные игры, около 10-12 часов в неделю общаются онлайн на английском языке (письменно или устно). Причем, в играх часто используется разговорный язык с выражениями и словами, которых нет ни в общей школьной, ни в университетской программах.

3. Компьютерные игры – источник новых знаний.

Опрос создателей популярной игры WOT (в народе – «танчики»), показал, что игроки стали больше интересоваться военной историей, в том числе, танкостроением, благодаря чему стали чаще посещать музеи и тематические выставки. И, что важно, не в одиночку, а вместе со своими супругами и детьми.

Еще один игрок WOT под ником Swordman пишет: «А у меня лично печаль: когда смотришь старые военные фильмы, то сразу замечаешь, что вместо немецких танков наши только в квадратном обвесе из крашеного дерева. Раньше не замечал, а сейчас даже по каткам сразу все видно».

4. Игры улучшают координацию и память, развивают логическое мышление.

Лучшим подтверждением этому служит тот факт, что некоторые школы в Европе используют компьютерные игры (к примеру, Minecraft), чтобы развивать у детей моторику и логическое мышление, а многие хирурги предпочитают играть в шутеры, чтобы тренировать координацию движений.

На форуме WOT один из игроков (под ником Asasinhope) написал, что увлечение играми даже спасло его жизнь: «Отскочил от машины у которой сорвало колесо, думаю чисто из за реакции которую приобрёл в шутерах».



5. Благодаря играм можно знакомиться с новыми людьми и даже найти свою половинку.

Это неправда, что заядлые геймеры – люди, оторванные от реальной жизни. Даже наоборот, они более активны социально, чем многие «не игроки». К примеру, исследования Американской ассоциации производителей развлекательного компьютерного обеспечения показали, что большая часть игроков регулярно занимается спортом, перечитывает свежие новости в газетах или онлайн, занимаются творчеством и регулярно посещают кино, театры и музеи. Согласитесь, совсем не похоже на социальную изоляцию.

На уже хорошо нам знакомом форуме «танкистов» игрок под именем AmberMind пишет: «Исходя из личного опыта, - в онлайн игре действительно можно встретить очень отзывчивых людей, которые придут на помощь в трудную минуту. Это здорово! Кстати, примеров, когда знакомства в играх приводили к созданию счастливых семей, тоже достаточно».

6. Шутеры и экшены – отличный способ выплеснуть негатив и агрессию.

Исследования доказывают, что игры помогают больным отвлекаться от боли, а при накоплении агрессии и негатива в реальной жизни – это отличная возможность выплеснуть ее виртуально.

А вот и пример из жизни. Mrtimoxa, заядлый танкист пишет: «Играю после работы. пару часов – и вся агрессия накопленная за день уходит. Нашел друга в рандоме оказалось живем в соседних районах теперь периодически ходим играем в боулинг».

7. Компьютерные игры развивают творческий потенциал и фантазию.

Выполняя различные задания, находя возможные способы решения поставленных задач, человек развивает свое творческое мышление и умение мыслить вне рамок.

TotalDespair, игрок WOT считает, что «стратегические и тактические игры развивают глобальное мышление, больше уделяешь внимание мелочам. Для людей творческих профессии игры - порой, источник вдохновения, как и музыка, книги, фильмы. А еще, командная игра (в реалиях WoT - взвод) - это лишний повод пообщаться с друзьями, с которыми географически не всегда выходит поддерживать регулярное общение».

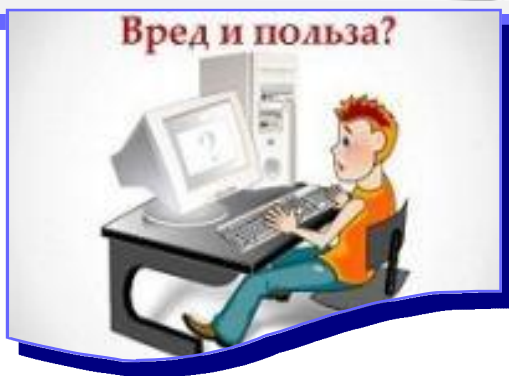


Заключение

Первые компьютерные игры появились на свет еще в начале 90-х годов, и с тех пор повсеместно не угасают споры на тему их влияния на человеческую психику и поведение. В наше время, когда популярность компьютерных игр достигла невероятного размаха, вопрос об их вреде является еще более актуальным, чем раньше. За компьютерными играми любят проводить свой досуг не только дети и подростки, но и вполне взрослые люди, порой даже весьма солидного возраста. И если раньше заботливые родители были абсолютно уверены, что вред от компьютерных игр для их чад неизбежен, то сегодня выросшее на компьютерных играх поколение заставляет в этом усомниться. Вопреки ожиданиям, большинство из них не выросли умственно отсталыми или маньяками, а наоборот, являются обыкновенными людьми, в принципе не отличающимися от остальных. Но означает ли это, что все компьютерные игры абсолютно безвредны и являются прекрасным видом отдыха? И есть ли какая-то польза от компьютерных игр? Как видим, *влияние компьютерных игр нельзя оценивать однозначно. Они могут принести как пользу так и вред*, все зависит от того, в какие игры играть и сколько времени посвящать этому занятию. Если правильно относиться к компьютерным играм, они могут стать источником ценных знаний и полезных навыков, а также способом приятно провести время. Главное не позволять, чтобы они занимали в вашей жизни слишком много места.

Рекомендуем почитать

1. Журин, А.А. Самый современный самоучитель работы на компьютере/А.А. Журин – М.: Издательство АСТ, 2005.-607с.
2. Кривич Е.Я. Персональный компьютер для школьников/ Е.Я. Кривич—Харьков: Фолио,2003.-477с.
3. Левин В.И. Как стать активным пользователем. Секреты быстрого успеха/В.И. Левин—М.: Махаон, 2006.-256с.
4. Наша молодежь» №11(53), июнь 2013г. Статья «Game Over» (стр.23) – интернет-зависимость: навязчивое желание войти в Интернет и неспособность выйти из Интернета.
5. Наша молодежь» №12(54), июнь 2013г. Статья «Лучше иди учить уроки!» (стр.56) - о вреде компьютерной зависимости для молодежи.
6. <http://www.bezpk.ru/blog>
7. <http://www.nabiraem.ru/blogs>



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖИ

Составитель: Гатауллина А.

Эл. адрес: biblio-gagarin@mail.ru

Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>

Тел. 3-14-90