

Научно-исследовательская работа

По информатике

**КОМПЬЮТЕР – ИГРАТЬ ИЛИ УЧИТЬСЯ? ЧТО ВЫБИРАЕТ
ПОКОЛЕНИЕ Z?**

Выполнил:

Аничич Иван Станкович

Учащийся 6 «К» класса

ГБОУ Школа №887, Россия, г. Москва

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в мире существует две основные проблемы: это наркотическая и алкогольная зависимости. Сюда же можно отнести и компьютерную зависимость. Компьютеры стали большой частью нашей жизни, так же, как и мобильные телефоны. Знакомство детей с компьютером начинается в очень раннем возрасте.

Данная тема для меня актуальна, потому что школьники много времени проводят за компьютером. Он является большой частью нашей жизни, но мы не знаем, как правильно его использовать, чтобы сохранить свое здоровье.

Общаясь со своими одноклассниками, я сделал вывод, что все они играют в компьютерные игры. Поэтому я решил провести исследование и выяснить, какое же место в их жизни занимают компьютерные игры.

Я часто заигрываюсь в компьютерные игры, и мама часто говорит мне: «Хватит играть за компьютером, это вредно». Но мне трудно остановиться. В ответ я часто слышу от мамы, что компьютер вредит моему здоровью.

Я решил разобраться, как же на самом деле компьютерные игры влияют на здоровье детей, в какие игры можно играть, а в какие нет и почему?

Гипотеза исследования:

Я предполагаю, что:

1. Играть в компьютерные игры вредно, потому что портится зрение, отношение с родителями и оценки в школе.
2. Играть в компьютерные игры полезно, потому что они развивают мозг.

Цель исследования:

1. Выяснить, как компьютерные игры влияют на жизнь школьников, и ответить на вопрос: «Компьютер нам нужен для развлечений или для помощи в учебе?»
2. Составить правила по сбережению детского здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу и интернет по теме: исследования;

2. Обобщить собранный материал;
3. Провести анкетирование среди школьников и их родителей;
4. Провести анализ результатов исследования;
5. Оформить результаты исследования;
6. Разработать правила по сбережению здоровья;
7. Представить проектно – исследовательскую работу на научно – творческий форум.

Объект исследования: использование компьютера школьниками.

Предмет исследования: виды компьютерных игр и их влияние на школьников.

Результат исследования: информирование школьников и их родителей о результатах исследования.

Методы исследования:

1. Анализ литературы интернета
2. Анкетирование школьников и их родителей
3. Обработка полученной информации
4. Анализ, сравнение и обобщение полученной информации.

1. Классификация компьютерных игр

Компьютерные игры прочно вошли в жизнь современных школьников. Много споров на эту тему. Кто – то говорит, что игры развивают школьников, а кто – то – что они вредят психике и развивают игроманию.

Виды компьютерных игр:

- ❖ Спортивные игры;
- ❖ Гонки;
- ❖ Бродилки;
- ❖ Леталки;
- ❖ Стратегии;
- ❖ Головоломки.

Больше всего влияют на психику школьника леталки и бродилки. От них очень сложно оторваться. Целью игры является: побольше убить или взорвать. Кровь там льется рекой, а информации школьник никакой не получает.



Самой вредной является игра «Call of duty». Миллионы подростков «рубятся» в нее день и ночь.

Менее всего воздействуют на психику школьников спортивные игры и гонки. Например, FIFA и Need for Speed. Эти игры практически не приносят вреда, но и пользы от них тоже никакой. Пустая трата времени.

Гордость программистов – это стратегии. Суть игры предусматривает проблему, которая должна решиться за счет выбора верной стратегии и тактики игры.

Существуют и объединенные классы игры. Например, Grand turismo – объединяет в себе гонки и стратегии. FIFA manager – объединяет спортивную игру и стратегию. Сам не играешь, а только наблюдаешь за своим клубом. Нанимаешь тренеров и сотрудников, заключаешь контракты с игроками, увольняешь ненужных игроков, строишь стадион, тренировочные площадки, медицинские лаборатории.

В итоге, все компьютерные игры я могу классифицировать на:

- ❖ Вредные – бродилки, стрелялки, леталки;

- ❖ Безвредные – спортивные и гонки;
- ❖ Полезные – стратегии и головоломки.

2. Значение и польза компьютерных игр для развития личности

Нужно ли ограничивать доступ к компьютеру? В этой главе я хочу рассмотреть, чем могут быть полезны компьютеры и компьютерные игры.

Сегодня, в современном мире, компьютер стал основным орудием труда человека. С его помощью мы создаем документы, находим нужную информацию, учимся, общаемся с друзьями. Даже свою работу я пишу с помощью компьютера.

Воспользовавшись информацией из интернета, я узнал много чего интересного.

Ученые установили, что подростки, проводящие перед компьютером 2 – 4 часа в день имеют лучшую успеваемость в школе, имеют больше друзей по сравнению с их сверстниками, которые не увлекаются компьютерными играми.

Во время игры приходится сталкиваться с новыми терминами, благодаря чему расширяется кругозор в определенной области. Лучше усваивается английский язык. Компьютерные игры способствуют повышению компьютерной грамотности.

Игрок должен уметь настраивать свой компьютер, эта потребность становится хорошей мотивацией к постоянному получению новых знаний о программном и аппаратном обеспечении. У игроков высокая скорость печати.

Во время игры между собой зачастую общаются игроки из разных стран. Это расширяет круг знаний о других странах, об их культуре, образе жизни, способствует изучению иностранных языков.

Постоянные контакты с другими членами игрового сообщества повышают коммуникабельность, способствуют самоутверждению игрока как личности.

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет с ними обращаться, смотрят искоса. Ведутся постоянные споры о вреде компьютеров. Дети спорят с родителями, родители с учителями, а ответа все равно нет.

Ниже я приведу факты, которые помогут сделать плавильный выбор.

Компьютерные игры развивают у ребенка:

- ❖ Память и внимание;
- ❖ Мелкую моторику рук;
- ❖ Зрительно-моторную координацию;
- ❖ Логическое мышление;
- ❖ Быстроту реакции;
- ❖ Визуальное восприятие объектов.

Компьютерные игры учат ребенка:

- ❖ Добиваться своей цели;
- ❖ Классифицировать и обобщать информацию;
- ❖ Совершенствовать интеллектуальные навыки;
- ❖ Аналитически мыслить в нестандартной ситуации.

Ребенок, который хорошо ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно. Ему открыта дверь в мир современных технологий.

Игры на компьютере – это тоже процесс получения знаний, но более интересный с точки зрения ребенка.

Играя в компьютерную игру, ребенок попадает в волшебный мир. Когда малышу предлагают починить стену домика, собрав для этого пазл или расположить числа по порядку, чтобы добраться до сокровищ, дети начинают чувствовать свою значимость. А если в конце игры еще напишут «Молодец!», то у ребенка вообще будет восторг.

Веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного и направлены на то, чтобы малыши развивались. Но стоит уточнить, что речь идет об обучающих компьютерных играх.

А что же тогда плохого в компьютерных играх? Плохо то, что при нарушении режима пребывания за компьютером друг может превратиться во врага. Слишком долгое нахождение за компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к развитию психологической зависимости. Вред наносится не только во время игры, но и в многочасовом нахождении перед монитором.

1. Положения сидя. Когда человек сидит за компьютером, напряжены шея, руки и плечи, отсюда лишняя нагрузка на позвоночник. У тех, кто много сидит, образуется своего рода тепловой компресс, что приводит к застою крови в тазовых органах.

2. Электромагнитное излучение. Современные мониторы, конечно, стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на вашем столе совсем старенький монитор, от такого друга лучше держаться подальше.

3. Воздействие на зрение. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.

4. Перегрузка суставов кистей рук. Нервные окончания подушечек пальцев повреждаются от постоянных ударов по клавишам. Возникает онемение и слабость. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти.

5. Стресс при потере информации. Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм порой ломаются. И даже самый опытный программист может нажать не ту кнопку. Так и до инфаркта не далеко.

6. Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции. В компьютере со временем скапливается много пыли и грязи. Причем убрать их бывает очень сложно. А где живет грязь, там микробы, бактерии. Где пыль – там пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания.

7. Влияние компьютера на психику. Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. Когда не остается сил бороться с чем-либо, единственная возможность для труса – убежать от проблемы, спрятаться от

реальности. Чем больше игрок проводит времени за компьютером, тем сильнее становится зависимость, изменяя тем самым сознание своей жертвы. Переживания, связанные с виртуальными героями, переживаются как свои собственные. В кровь выбрасывается адреналин – вещество, заставляющее работать участки мозга, отвечающие за удовольствие.

Сознание игрока начинает существовать в иной, виртуальной реальности. Чем увлеченнее играет геймер, тем меньше он реагирует на внешние раздражители. Необходимость есть и сон заменяется желанием убить всех виртуальных монстров, а разум перестает слышать естественные сигналы организма.

В результате – дисфункция сердечно-сосудистой системы, истощение организма, потеря сознания. Человек медленно умирает, сам этого не осознавая. Так, например, умерли тайцы Танет Соммой и Юен Лонг, проиграв целую ночь в Counter Strike и Diablo II. Произошедшее получило огласку, только потому, что случилось в интернет-кафе. А ведь таких случаев множество, и отличаются они лишь причиной смерти.

Также с компьютерными играми связано огромное количество самоубийств. В 2016 году Россию потрясло самоубийство шести школьников, фатально увлекшихся игрой. В том же году широкий общественный резонанс приобрел суицид Шона Вуллей из США, «не вернувшегося» из игры «Everquest». «Это было похоже на любую другую зависимость, - рассказывала журналистам Элизабет, мать погибшего, - Ты либо умрешь, либо сойдешь с ума, либо выкарабкаешься. Мой сын умер...». После случившегося она создала программу по лечению игровой зависимости, которая в настоящий момент не справляется с потоком клиентов.

Современное поколение, проводящее много времени за компьютером, сложно назвать абсолютно здоровым, но и винить компьютер и компьютерные игры во всех смертных грехах не верно.

При помощи игр и интернета можно найти новых друзей. Когда в жизни не хватает драйва, можно прокатиться на новеньком автомобиле, нарушая все

возможные правила в компьютерной гонке. Главное – не увлекаться чрезмерно и помнить, что в реальной жизни нет места перезагрузке, время не остановить, и жизнь сначала не прожить.

3. Исследование «Компьютер: играть или учиться? Что выбирает поколение Z?»

С целью изучения использования детьми компьютера дома, мною было проведено анкетирование учащихся 4 – 9 классов и их родителей (Приложение 1, 2). Опрошены 60 учащихся ГБОУ школа № 887 (УК-4) г. Москва. Проведен анализ полученной информации. Результаты представлены в графиках и таблицах.

1. Из опрошенных 60 учащихся имеют дома личный компьютер: 46 человек (77 %), не имеют личного компьютера 14 (23 %);

2. На вопрос «Есть ли у тебя дома Интернет?» ответили «да» 40 учащихся (67 %), «нет» - 20 (33 %);

3. «Играете ли вы в компьютерные игры?». «Да» - 48 учащихся (80 %), «нет» - 1 (2 %), для 2 учащихся (3 %) компьютерные игры не интересны. И у 9 учащихся (15 %) на компьютерные игры просто нет времени;

4. На вопрос «Какое время в день вы тратите на компьютерные игры?», выяснилось, что большинство учащихся (41 – 68 %) выбрали вариант «менее 2 часов», но есть и такие, кто готов потратить более 4 часов – 8 учащихся (13 %).

5. Большинство опрошенных, имеющих дома компьютер, используют его в основном для игр. На втором месте on-line общение в сети Интернет. Остальные смотрят фильмы.

Как вы используете компьютер?		
Аркада (гонки)	21 учащийся	35 %
Стратегии	11 учащихся	18 %
Шутеры (стрелялки)	24 учащихся	40 %

Квесты (приключения)	14 учащихся	23 %
Логические, головоломки, пазлы	10 учащихся	17 %
Использую компьютер для учебных целей	10 учащихся	17 %
Переписка с друзьями через Интернет	27 учащихся	45 %
Смотрю фильмы	14 учащихся	23 %

6. Многие все-таки считают, что компьютер вреден для здоровья (35 учащихся – 58 %), но есть и такие, которые не задумываются о своем здоровье и им все равно, как воздействует на них компьютер (14 учащихся – 23 %).

А вот какие возникают проблемы при работе за компьютером? В основном, это усталость глаз. Такая проблема есть у 23 учащихся – 38;

7. Есть семьи, в которых родители ограничивают время нахождения своих детей за компьютером.

Выводы по анкетированию учащихся:

- ❖ Учащиеся нашей школы предпочитают игры, в основном это гонки и стрелялки;
- ❖ Большинство детей проводят за компьютером меньше 2 часов, но многие ребята тратят и более 4 часов;
- ❖ Многие считают, что проводя все свое время за компьютером, это никак не отражается на их здоровье.

А что же думают родители об увлечении детей компьютерными играми? Контролируют ли они процесс игры своего ребенка в компьютерные игры? И знают ли они, с какой целью используют их дети компьютер? Такие вопросы были заданы в анкете для родителей. И вот что получилось.

1. Из 10 опрошенных родителей 8 используют компьютер для общения и работы;

2. 4 человека считают, что компьютер должен быть доступен для детей с 5 – 6 лет, 6 человек – с 7 – 10 лет;

3. Среди родителей есть и такие, кто считает, что компьютер вреден для здоровья – 2 человека, а еще мешает учебе – также 2 человека;

4. В основном дети используют компьютер для игр, на втором месте – работа в сети Интернет, на третьем месте – использование компьютера в учебных целях.

Выводы по анкетированию родителей:

- ❖ Родители решают, сколько времени должен тратить ребенок на игру в компьютер;
- ❖ Большинство родителей все же ограничивают время игры в компьютер.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

21 век – эпоха информационных технологий. Отлучить нас, детей, от компьютера – все равно не получится, да и не нужно. Использование компьютерных игр позволяет нам гораздо легче и быстрее развивать память, внимание, воображение, умение находить закономерности.

Но необходимо помнить, что чрезмерное увлечение компьютерными играми мешает развиваться детскому творчеству, потому что показывает им придуманный мир. Ребенок часами просиживает перед компьютером, мало читает, его интересы сужаются до размера экрана. Нельзя забывать и о пользе здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом. Важным моментом сохранения здоровья учащихся, по моему мнению, является правильная организация рабочего места, соблюдение временного режима при пользовании компьютером. Все свои предложения я оформил в виде информационного буклета, который может быть полезен как для родителей, так и для детей (Приложение 3). При соблюдении всех этих условий компьютер превратится в друга и верного помощника.

Таким образом, результаты моего исследования показали, что мои предположения не подтвердились. Нельзя сказать однозначно, что компьютерные игры – это плохо, и надо отказаться от них. Как и нельзя однозначно сказать, что можно сколько хочется играть в любые игры. Влияние компьютерных игр на детей неоднозначно. Кто-то развивает логическое мышление, кто-то забывает про окружающий реальный мир. Здесь нужно придерживаться главного принципа – не навреди. Компьютер, как и все, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным.

Мой проект стал не только исследованием, но и закончился практическим результатом – информационным буклетом.

Самое главное – не допустить, чтобы виртуальный мир стал для нас важнее, чем реальный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Компьютеры&связь» - Томский ежемесячный журнал, № 10, 2016 г;
2. «Как обеспечить безопасное общение с компьютером», журнал «Народное образование», № 2, 2015 г;
3. «Умные игрушки», журнал «Коммерсант. Деньги», № 33, 2015 г.;
4. «Компьютерные игры: вред и польза», <http://www.protvino-forum.ru/showthread.php?t=3894>;
5. «В чем вред, а в чем польза компьютерных игр», <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-7264/>;
6. «Игромания», <http://igromania.ru>.

Анкета для школьников

1. Ваш возраст, класс;
2. Пол;
3. Есть личный компьютер?
 - Да
 - Нет.
4. Есть выход в Интернет?
 - Да
 - Нет.
5. Играете ли вы в компьютерные игры?
 - Да
 - Не интересно
 - Нет времени
 - Нет
6. Какое время в день вы тратите на компьютерные игры?
 - Менее 2 часов
 - 3 – 4 часа
 - Более 4 часов.
7. В какие игры вы предпочитаете играть?
 - Аркада (гонки)
 - Стратегии
 - Шутеры (стрелялки)
 - Квесты (приключение)
 - Логические, головоломки, пазлы
 - Использую компьютер для учебных целей
 - Социальные сети
 - Смотрю фильмы.

8. Ограничивают ли родители ваше время игры за компьютером?

- Да
- Нет

9. В свободное время вы выбираете:

- Посидеть за компьютером
- Прогулку на свежем воздухе.

10. Как вы считаете, вреден ли компьютер для здоровья?

- Да
- Нет
- Не знаю, мне все равно

11. Какие жалобы на здоровье у вас возникают при работе за компьютером?

- Боли в мышцах, костях
- Головные боли
- Быстрая усталость глаз
- Изменение психики
- Ничего не происходит.

12. Делаете ли вы зарядку во время работы за компьютером?

- Да
- Нет

13. Насколько важен компьютер в вашей жизни и можете ли вы отказаться от него?

14. Занимаетесь ли вы в каких-нибудь кружках? Если да, то в каких?

Анкета для родителей

1. Есть ли у Вас дома компьютер и пользуетесь ли Вы им сами?
 - Да, пользуюсь для общения
 - Да, пользуюсь для работы
 - Да, пользуюсь для игр
 - Нет компьютера
 - Компьютер есть, но не пользуюсь
 - Другое.
2. Считаете ли Вы, что ребенок должен уметь работать с компьютером?
 - Да
 - Нет
 - Не знаю.
3. Если ДА, то с какого возраста?
 - 5 – 6 лет
 - 7 – 10 лет
 - 11 – 14 лет.
4. Если НЕТ, то почему?
 - Вредно для здоровья
 - Это пустое занятие, баловство
 - Мешает учебе
 - Другое.
5. Какие программы осваивает Ваш ребенок?
 - Не знаю
 - Слушает музыку
 - Графические редакторы
 - Набор текста
 - Составление презентаций

- o Поиск в Интернете
- o Компьютерные игры
- o Социальные сети.

6. Стараетесь ли Вы контролировать процесс игры Вашего ребенка в компьютерные игры и как именно?

- o У нас нет такой проблемы
- o Разрешаю или запрещаю конкретные игры
- o Обсуждаем вместе с ребенком и приходим к общему решению
- o Ограничиваю время игры
- o Разрешаю играть взамен на что-либо («поиграешь, когда уберешь в комнате/помоешь посуду/прочитаешь 10 страниц и т.д.)
- o Стараюсь заинтересовать ребенка чем-то другим (кружки/студии, чтение книг вслух, прогулки, спорт и т.д.)

7. Сколько времени в день проводит за компьютером Ваш ребенок?

- o Меньше 2 часов
- o 3 – 4 часа
- o Больше 4 часов.



*Занимаюсь целый день,
И поверьте, мне не лень
За компьютером сидеть
Фильмы, игры поглядеть.
На все сайты без разбора
Выхожу вплоть до упора.
Стало плохо с головою...
И с глазами...
Что со мною?!*

КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗРЕНИЕ, РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

- ❖ Освещение должно быть таким, чтобы на экране не было бликов;
- ❖ \регулярно протирайте монитор специальным раствором;
- ❖ Сидеть нужно на расстоянии 50 – 60 см от монитора, его верхняя часть должна быть на уровне глаз или чуть ниже;
- ❖ Необходимо через каждые 10 минут работы на компьютере делать перерыв для отдыха.

Ученые также советуют в перерывах между работой за компьютером делать различные упражнения для глаз, массаж для глазных яблок. Также полезно смотреть в окно на предметы вдаль. Самым лучшим отдыхом после

напряженной умственной деятельности являются физические упражнения и прогулка на свежем воздухе.

Для снятия усталости нужно выполнить упражнения для глаз и мышц тела.

РАЗМИНКА ДЛЯ ГЛАЗ

- ❖ Совершайте движения глазами вправо-влево, вверх-вниз, круговые, по диагонали. Все движения нужно выполнять по часовой и против часовой стрелки;
- ❖ Интенсивно поморгайте, зажмурьтесь;
- ❖ Внимательно рассмотрите вдалеке какой-нибудь предмет, затем резко переведите взгляд на близкий предмет, через 2 – 3 минуты вновь посмотрите вдаль. Повторить 6 – 10 раз;
- ❖ «Бантик»: не поворачивая головы, нарисуйте глазами бантик – переведите взгляд в правый нижний угол, затем – в левый верхний, в левый нижний и в правый верхний;
- ❖ Зажмурьте глаза, досчитайте до 10, а потом широко откройте глаза;
- ❖ Закройте глаза, досчитайте до 10. Широко откройте глаза, поднимите вверх и не опускайте, пока снова не досчитаете до 10;
- ❖ Не поворачивая головы, посмотрите влево. Досчитав до 10, переведите взгляд прямо, закройте глаза и снова досчитайте до 10. Повторите упражнение, смотря вправо;
- ❖ Закройте один глаз, вторым старательно всматривайтесь в какую-нибудь точку в дальнем углу. Через 10 секунд расслабьте глаз. Повторите другим глазом.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С ГЛАЗ

Упражнение 1. Сидя за компьютером, примите удобную позу: расслабьтесь, не напрягайтесь. Мягко, не спеша выпрямите спину. Закройте

глаза, сомкните веки. С закрытыми глазами смотрите только прямо перед собой, не напрягая глаза. Голову держите легко, без усилий. Тело не напрягайте и выполняйте легкие наклоны головы: к груди, назад, по очереди к левому и правому плечу.

Упражнение 2. Закройте глаза и помассируйте пальцами, делая легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу, надбровные дуги и нижнюю часть глазниц 20 – 30 секунд. Затем посидите с закрытыми глазами 10 – 15 секунд.

Упражнение 3. Посмотрите вдаль 2 – 3 секунды, затем переведите взгляд на кончик носа, замите на 2 – 3 секунды. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 4. Поднимите руки вверх, напряженно разведите пальцы, напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на 7 – 8 секунд. С поворотом тела «уроните» руки и расслабьте все тело на 7 – 8 секунд. Повторите 3 – 5 раз.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ С ОСАНКОЙ?

Следите за тем, чтобы во время работы за компьютером вы сидели на стуле прямо, удобно, плечи – расслаблены, спина опирается на спинку стула, а шея должна быть прямой, но ни в коем случае не вытянутой вперед. Это особенно важно, так как напряжение мышц неизбежно приводит к напряжению глаз и головной боли.

Проверьте или попросите родителей помочь: правильно ли вы сидите за компьютером?

Подлокотники стула или кресла не должны подпирать локти и заставлять поднимать плечи. Необходимо, чтобы больше половины длины предплечий упирались на стол. Руки не должны быть на весу.

Высота стола должна составлять примерно 75 см (для человека среднего роста).

Под столом должно быть достаточно места для ног, чтобы их можно было вытянуть или согнуть.

Клавиатура должна располагаться на уровне ниже груди, руки – лежать на клавиатуре под углом примерно 90 градусов, плечи при этом расслаблены.

УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Упражнение 1. Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч. Соедините ладони выпрямленных рук над головой. Представьте, что вы дровосек. Со всего размаха наклонитесь вниз, как будто разрубаете палено. При этом движении сделайте выдох. После наклона вдохните воздух и вернитесь в исходное положение. Упражнение надо сделать 5 раз. Оно поможет зрению улучшиться.

Упражнение 2. Не вставая из-за стола, обопритесь на стол локтями. Чтобы разогреть руки, потрите ладонями друг о друга. Когда они станут достаточно теплыми, приложите их к закрытым глазам. Опустите лицо на ладони, но так, чтобы ладони не давили на глаза, а прикрывали их, как куполом. Вы находитесь в полной темноте. Рисуйте в воображении только темные цвета. Постарайтесь их увидеть. Упражнение длится примерно 5 минут. После этого вам нужно сильно зажмуриться и открыть глаза. Повторите его три раза.

Упражнение 3. Расположите указательный палец любой руки перед носом. Поворачивая голову из стороны в сторону, старайтесь не смотреть на палец. Вы должны ощутить, что палец находится в движении. Не поленитесь проделать около 30 поворотов в каждую сторону. Это упражнение поможет глазам расслабиться.

Советы родителям, желающим уберечь детей от компьютерной зависимости



*У меня один лишь друг,
«Компом» все его зовут.
Целый день с ним провожу,
На прогулки не хожу.
Спортом я не занимаюсь,
И совсем не закаляюсь.
Я сутулый и хромой,
Чувствую, что я больной.*



Купив компьютер, изучите внимательно инструкции и постарайтесь обеспечить все меры безопасности:

1. Помогите ребенку выбирать игры. Исключайте игры с насилием и жестокостью.
2. Помогите организовать время так, чтобы его хватало на все;
3. Ограничьте время на игры до разумных

пределов;

4. Уважайте чувства вашего ребенка;
5. Проводите вместе с ребенком свободное время;
6. Интересуйтесь, чем ребенок увлекается;
7. Станьте для него лучшим другом;

8. Создавайте условия для гармоничного развития ребенка;
9. Не ущемляйте его интересы;
10. Расширьте круг интересов ребенка. Обратите внимание на спорт, музыку, рисование;
11. Будьте внимательны к своему ребенку;
12. Показывайте положительный пример своими поступками;
13. При необходимости, проконсультируйтесь с психологом.

Советы позитивного отношения к компьютеру подросткам и их родителям



- ❖ используйте компьютер для получения знаний, которые необходимы в жизни;
- ❖ Используйте и воспринимайте компьютер только как устройство, развивающее ваши способности, облегчающее вашу жизнь;
- ❖ Определите свое место и цель в реальной жизни и ищите реальные пути достижения цели, будьте тем, кем хочется в этом мире;
- ❖ Виртуальный мир привлекателен, он дает ощущение легкости в принятии решений и достижении целей, но это обман;
- ❖ Предпочитайте живое общение, стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные. Ищите друзей в реальном мире. Виртуальные отношения – это иллюзия и не развивает навыков общения.