



## *Компьютерные игры: вред или польза от НИХ*

Выполнил ученик 4"Б" класса

Мамадалиев Роман

# Виды компьютерных игр

- Интеллектуальные игры
- Развивающие игры для малышей
- Обучающие игры
- Динамические игры( бродилки, леталки, гонки)



## Полезьа компьютерных игр

1. Игры способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств.
2. Игры для самых маленьких познакомят с миром животных и растений, окажут благотворное влияние на развитие эмоциональной сферы, способствуют развитию моторики рук (манипуляции с джойстиком, мышкой и клавиатурой), зрительной памяти, музыкального слуха.
3. Игры для младших школьников помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, способствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

## Полезьа компьютерных игр

- Это хороший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня, отвлечься от обыденной суеты, «пошевелить мозгами».
- Во время игр отрабатываются личностные навыки, устанавливается платформа для фантазии, учатся программировать, помогают организовывать сообщество, связывать людей между собой.
- Благодаря играм лучше разбираются в определениях и терминах, а также лучше усваивают английский язык.

## Вред компьютерных игр

- Возникновение игровой зависимости.
- Вызывают агрессию и озлобленность.
- Пагубное влияние на психику: тяжело оторваться от игры.
- Отрицательное воздействие на здоровье: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

# Правила работы за компьютером



1. Монитор должен располагаться так, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона – до  $150^{\circ}$
2. Источник света должен быть дневным и находиться слева.
3. Следует соблюдать правильную осанку, сидеть прямо (не сутулясь, не наклоняясь).
4. Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
5. Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти, это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
6. Колени - на уровне бедер или немного ниже. Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу – это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов.
7. В перерывах необходимо делать физические упражнения.
8. Обязательно нужна гимнастика для глаз . Рекомендуется использовать защитные очки для работы с компьютером.

## Вывод:

Играть можно, но только в меру и учитывая разнообразность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями.

Спасибо за внимание !

