Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №5"

Дальнереченского городского округа

**Проект**

**по основам безопасности жизнедеятельности**

**на тему: "Влияние компьютерных игр на человека"**

Выполнил: Егоров Тимофей

ученик 9 "А" класса

Руководитель: Пика А.В.

учитель ОБЖ

г. Дальнереченск, 2023

**Содержание**

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-4 стр.

1.Компьютерные игры – что это такое?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

1.1.Виды компьютерных игр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5-6 стр.

1.2.Компьютерная зависимость\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

1.3.Плюсы и минусы увлечения видеоиграми\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8-9 стр.

2.Анализ компьютерно-игровой среды в 9 «А» классе.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10-12 стр.

3.Памятка «Профилактика чрезмерного времяпрепровождения за видеоиграми»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13 стр.

Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14 стр.

Используемая литература\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15 стр.

Приложение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16 стр.

**ВВЕДЕНИЕ**

Современное общество на сегодняшний день сложно представить без компьютеров и, в частности, без компьютерных игр. Сегодня каждый пользователь гаджетов, таких как планшет, смартфон, ноутбук, имеет достаточно широкий ассортимент игр. Более того, играет в эти игры не только молодое поколение, но и поколение наших родителей. Сегодня компьютерные игры становятся частью обыденной жизни и стоят практически на одном уровне с просмотром фильмов, чтением книг или газет.

Игры любят все. Игра является наилучшей средой для обучения любому виду деятельности. Именно из-за огромного многообразия выбора компьютерных игр, сегодня каждый пользователь может подобрать для себя то, что ему нравится: желаешь сражаться – стреляй, любишь логику – развивайся, любишь приключения – путешествуй и т.д.

Компьютерные игры с каждым годом все больше развиваются, становясь, при этом, более реалистичными, что вовлекает еще большее количество людей в мир компьютерных игр. Однако, следует все-таки знать рамки разумного потребления и не погружаться целиком и полностью в виртуальный мир компьютерных игр, постепенно становясь заядлым игроманом, замкнутым и ленивым человеком.

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

**Цель проекта:** определение роли компьютерных игр у учащихся 9 "А" класса, а также выяснить вред или пользу приносят компьютерные игры.

**Задачи проекта:**

* определить виды компьютерных игр;
* выяснить какое влияние оказывают различные компьютерные игры на поведение и здоровье человека;
* провести исследование;
* сделать выводы и дать рекомендации.

**Ожидаемый результат:** провести исследование, показать наглядно, в какие игры и сколько по времени проводят за компьютером анкетируемые. Рассказать и показать многообразие компьютерных игр, дать полезные рекомендации.

 **Объектом** работы являются компьютерные игры.

**Гипотеза:** компьютерные игры приносят как вред, так и пользу.

**1. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ - ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

**1.1. ВИДЫ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

Компьютерная игра – это компьютерная программа или часть компьютерной программы, служащая для организации игрового процесса, связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра.

К компьютерным играм можно относиться по-разному. С одной стороны, они могут приносить пользу - как учебные средства; с другой – отнимать время (иногда очень много), отвлекать от работы. Психологи считают, что игры с изобилием сцен насилия – пусть даже выраженного в предельно условной форме – способствуют формированию у детей не самых лучших качеств. Тем не менее, компьютерные игры широко распространены. Над их созданием трудятся высокопрофессиональные программисты, художники, мультипликаторы; это достаточно процветающая подотрасль индустрии программирования. Как и многие человеческие достижения, компьютерные игры можно использовать во благо и во зло.

Виды компьютерных игр:

* *Приключенческая игра (Adventure)* — игра, обладающая полноценным литературным сюжетом, и игрок в процессе игры сам раскрывает все секреты

этого сюжета.

* *Боевик (Action)* — игра, состоящая в основном из боевых сцен, драк и перестрелок. Боевики подразделяются на:

«шутеры» (от англ. shoot — cтрелять) (пример: Counter-Strike, Call of Duty)

«[файтинг](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/282556)» (от англ. fight — драться) (пример: Mortal Kombat);

«[ужасы](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/113485)»

* *Ролевая игра* — игра, отличительной особенностью которой является наличие у персонажей определённых навыков и характеристик, которые можно обрести, а впоследствии развивать, выполняя какие-либо действия.
* *Стратегическая игра* — игра, представляющая собой управление масштабными процессами, как например, строительство городов, ведение бизнеса, командование армией и т. д.
* *Компьютерный симулятор (Simulator)* — игра, полностью имитирующая какую-либо область реальной жизни, например, имитация управления гоночным автомобилем или самолётом.
* *Головоломка* — игра, полностью или более чем наполовину состоящая из решения различных логических задач и головоломок.
* *Образовательная игра* — игра, включающая в себя элементы обучающих программ, которые подаются через сам игровой процесс и, благодаря повышению интереса к ним в связи с необычным антуражем, впоследствии хорошо запоминаются.

**1.2. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Игровая зависимость от компьютерных игр — одна из форм психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными видеоиграми

При постоянном нахождении у компьютера за видеоиграми ухудшается здоровье, нарушается сон, сужается круг интересов, происходит как бы «выпадение» из реальной жизни, она вытесняется виртуальной, в итоге рушатся социальные связи – семейные, дружеские, рабочие, появляются раздражительность, нервозность, апатия. Вся жизнь начинает сводиться к объекту зависимости.

Игромания по силе сравнима с зависимостью от алкоголя и наркотиков, она провоцирует выброс в кровь коктейля из гормонов: адреналин, эндорфин, дофамин, кортизол. Это вызывает бурный всплеск разнообразных эмоций — от эйфории до чувства безнадёжности. И именно это формирует зависимость, схожую с наркоманией. Человек вновь и вновь хочет повторить эти эмоции, которые ему дают виртуальные миры.

**1.3. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ УВЛЕЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ**

Компьютерные игры ориентируются на развитие у игроков определенных знаний, навыков, способностей. Как правило, в компьютерных играх от игрока требуется:

* владение средствами управления, быстрота и точность манипуляций;
* быстрая и правильная реакция на происходящие события;
* чувство времени, умение выдерживать заданные временные интервалы;
* способность следить за несколькими объектами одновременно;
* умение искать закономерности;
* умение предугадывать действия противника;
* знание алгоритма и стратегии выигрыша;
* способность интенсивно работать в течение всего сеанса игры.

При злоупотреблении компьютерными играми в организме начинаются определённые процессы:

* увеличивается уровень агрессии;
* нарушается работа головного мозга;
* появляется жестокость и эгоизм;
* происходит постепенное разрушение личности;
* наблюдаются психические отклонения;
* искажение человеческих ценностей;
* нарушение зрения;
* нарушение осанки;
* ослабление иммунитета.

Игры любят все. Игра является наилучшей средой для обучения любому виду деятельности.

Просматривая приведенные выше списки, можно сказать, что человеческий мозг положительно реагирует на игры, приобретая новые навыки и

совершенствуя старые, но минусов тоже немало, что является результатом злоупотребления.

2. **АНАЛИЗ КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОЙ СРЕДЫ В 9 "А" КЛАССЕ**

Для обнаружения проблем со злоупотреблением видеоиграми, было проведено анкетирование, в котором приняло участие девять одноклассников.

**Вопрос 1.** У тебя есть компьютер?

По данному графику можно сделать вывод, что компьютер есть у большинства учащихся.

**Вопрос 2.** В каких целях ты используешь компьютер?

К сожалению, компьютер для обучения в классе использует только один человек. В видеоигры играют 4 человека. Компьютер для общения используют 3 человека и 1 человек в иных целях.

**Вопрос 3**. Как часто ты играешь в компьютерные игры?

По данному графику видно, что больше половины учащихся за компьютером проводят достаточно много свободного времени.

Большинство учащихся играют в стрелялки, драки, ужасы. К сожалению, ученики не играют в логические игры и стратегии.

По проведенному опросу можно сделать вывод, что опрашиваемые достаточно много проводят времени за компьютерными играми, не используя компьютер для обучения или развития навыков программирования. Ученики играют в игры, где возможны сцены насилия и жестокости, что негативно влияет на сознание и мировоззрение подростков. К сожалению, логические и стратегические игры совсем не интересуют учеников, хотя такой жанр игр помог бы развить им их интеллектуальные способности.

3. **ПАМЯТКА «ПРОФИЛАКТИКА ЧРЕЗМЕРНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ ЗА ВИДЕОИГРАМИ»**

Популярные жанры видеоигр, такие как шутеры, файтинги и др., конечно вырабатывают у игрока навыки управления, быстроты и точности манипуляций в игре. Тренируют скорость реакции на определенные события, а также развивают воображение. При чрезмерном времяпрепровождении за такими видеоиграми могут развиться и отрицательные последствия влияния компьютера на психическое здоровье подростка.

 Для профилактики негативных последствий чрезмерного времяпрепровождения за видеоиграми, мною разработана памятка из серии упражнений на разные части тела. На упражнения достаточно тратить 10-15 минут каждые 2 часа, упражнения можно выполнять, не вставая со стула, а так

же для них не требуется спортивный инвентарь. См. Приложение.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты моего исследования показали, что мои предположения подтвердились. Нельзя сказать, что компьютерные игры – это плохо, и надо отказаться от них. Компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным.

Что же мы имеем в итоге? Как выяснилось, всё упирается в чувство меры и разновидность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем озлобленность и агрессию. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятием спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями.

В итоге, моя гипотеза подтвердилась: компьютерные игры могут приносить пользу, а так же наносить вред здоровью и если мы будем соблюдать правила работы за компьютером, следить за длительностью пребывания за экраном монитора, прислушиваться к полезным советам, то компьютер будет нам только другом и будет помогать при работе.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. http://gebo-kolo.com/images/book/086.pdf - Бурлаков И.В. «Психология компьютерных игр»
2. http://www.tiflocomp.ru/games/archive/review/sound\_role.php - Зелинский А.П. «Развивающая роль звуковых компьютерных игр»
3. http://rodionov.info/literature.sht - Родионов А. «Своя игра»
4. Симонович С. Компьютер в вашей школе – учебное пособие, Москва, 2012г.
5. Бененсон Е.П., Паутова А.Г. Информатика 2-4 кл., изд. Академкнига/ учебник, Москва, 2013г.
6. Макарова Н.В. Информатика 7-9 кл., Питер, 2010г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

****