

Как компьютерные игры влияют на здоровье детей

05 мая 2014



Компьютер и ребенок

Технологический прогресс и необходимость использования компьютера в домашних условиях способствует более раннему знакомству детей с компьютерными программами и играми. Это позволяет ознакомиться с главными преимуществами, например такими, как, просмотр мультиков, рисование, овладение полезными программами, составление писем и печать работ для учебы. Разумеется, эти положительные аспекты не вызывают сомнений и поощряются. К сожалению, наряду с преимуществами компьютера существуют недостатки, связанные с компьютерными играми, которые могут негативно сказываться на здоровье ребенка.

Влияние компьютерных игр на физиологию детей



Во время продолжительного пребывания за игрой на компьютере детский организм подвергается многим физиологическим изменениям. Во первых, это влияет на зрение. В процессе игры глаза сосредоточены на мониторе, где мерцают предметы и меняются картинки. Это перегружает глазные мышцы. От постоянной концентрации на экране уменьшается количество морганий. В результате, появляется слезотечение, покраснения и даже головные боли. Дети приобретают компьютерно-зрительный синдром достаточно рано. Во вторых, продолжительное пребывание за компьютером сказывается на осанке и появлению искривлений позвоночника. Ребенок, увлеченный игрой, значительно меньше мотивирован занятием спорта. Это приводит к ослаблению мышц и иммунитета. Также страдают суставы кистей рук из за однообразных движений. Помимо этого, нарушается кровообращение тазовых органов из за сидячего положения. Может страдать пищеварительная система от нездорового питания за компьютерной игрой.

Влияние компьютерных игр на психологическое здоровье детей



Любая компьютерная игра – это вид психологической зависимости. Психологи отметили особую привязанность к виртуальной игре со стороны мальчиков. Наиболее подверженный контингент – это дети с ранимой психикой на этапе психологического развития. В процессе игры активируются особые зоны головного мозга, «требующие» дополнения и продолжения. Дети неосознанно отождествляют себя с героями игры, уничтожая других виртуальных персонажей. Таким образом, ребенок испытывает ложное чувство достижения и успеха. Виртуальные «стрелялки» вызывают агрессивность и неуравновешенность в поведении ребенка. Это может быть опасно не только для самих детей, но и для их окружающих. Результаты психологических исследований показали то, что компьютерные игры являются причиной задержки и блокировки позитивного личностного развития, которое приводит к эгоистичному, безнравственному и жестокому поведению.

Ребенок, проводящий продолжительное время за компьютерной игрой, меньше общается вживую, предпочитая виртуальное общение. Это становится риском асоциализации и антигуманизма.

Следует учитывать некоторые советы по вопросу влияния компьютерных игр на детей. Во первых, родители должны ограничить время пребывания ребенка за компьютером. Следует обратить внимание на тип компьютерных игр. Необходимо склонять ребенка на использование компьютера по делу. Если есть возможность записаться на спортивные занятия или другие кружки интересов, то лучше не тянуть с этим вопросом и поинтересоваться у ребенка, что будет более подходящим для него.