

## «Компьютер: вред и польза»

Компьютер вошел в нашу повседневную жизнь уверенно и прочно.

Компьютер стал таким же обычным прибором, как телефон, телевизор и прочие электробытовые приборы. И не смотря на то, что компьютер стал правой рукой, нельзя забывать о «компьютерных болячках».

Несмотря на все принимаемые меры безопасности (в основном технического характера), у людей, долго работающих за компьютером, часто возникают головные боли, усталость и воспаление глаз, боль в мышцах, общее утомление. Это объясняется фиксированностью позы, малоподвижностью, а также тем, что долгое пребывание перед монитором вызывает утомление органов зрения. То есть, все указанные расстройства объясняются простым незнанием санитарно-гигиенических правил, неправильным режимом работы и, самое главное, тем, как организовать свою работу таким образом, чтобы свести к минимуму негативные факторы воздействия на человека, чтобы сидение за компьютером было не только безвредным, но и приносило удовлетворение.

Это можно решить правильной организацией рабочего места (т. е. размещением компьютера в комнате, обладающей достаточным уровнем освещенности, выбором монитора, режима работы и т. п.).

Исследование показало, что у игроков в компьютерные игры, не обнаружили серьезных нарушений психической деятельности или симптомов "компьютерной" зависимости. Есть лишь данные о переутомлении, боли в ногах (у игроков с компьютерными автоматами), боли в кистях рук (от судорожного сжимания джойстика), рези в глазах, общей возбужденности, трудности с засыпанием.

Вред от компьютерных игр, главным образом, связан с неумеренным их

использованием. Очевидно, что в группе патологических игроков, налицо явная "передозировка" игр.

Логично предположить, что использование ее в разумных пределах, может дать и положительный эффект.

Естественная среда развития ребенка - это игра. Детей не нужно учить или заставлять играть. Они играют спонтанно, с удовольствием, не преследуя никаких определенных целей.

Источником получения новых знаний и впечатлений для ребенка может служить компьютерная игра, которая помогает выделить связи окружающего мира, представить их более выпукло, в динамике, показать то, что не возможно увидеть в естественных условиях. В них можно увидеть единство живой и неживой природы.

Благодаря особенностям устройства компьютера (наличие клавиатуры, экрана, на котором продуцируется та или иная информация, вызванная ребенком из электронного "мозга" с помощью клавиатуры или "мышки") осуществляется интеллектуальная подготовка к обучению в школе.

Для любого возраста существуют, как известно, определенные временные нормы, и придерживаться их надо неукоснительно.

Можно очень долго рассуждать на тему пользы и вреда компьютерных игр. Однако самое смешное кроется в том, что сами они не обладают ни признаком вредности, ни признаком полезности, точно так же, как и любой другой предмет. Ведь ножом можно отрезать лимон, а можно и зарезать старушку. И почему-то еще никому не пришло в голову запретить ножи. Дело не в предметах, а в том как, кем и с какой целью они используются.

Безусловно, родителям надо более внимательно относиться к тому, чем занимается их ребенок вообще, и к тому, в какие игры он играет, в частности. Вред и польза компьютерных игр являются одним из тех вопросов, на которые невозможно дать однозначные ответы.

**Очевидно одно: все хорошо в меру.**

Гусейнова П.Ш.