Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Новосибирский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

Лечебный факультет

Кафедра физического воспитания

**Исследовательская работа**

**«Влияние компьютерных игр на здоровье»**

Проект выполнила

Обучающаяся 4 курса, 2 группы,

Лечебный факультет, ВО СД

Смирнова Юлия Геннадиевна

**2022 год**

**Оглавление**

Глава 1. Введение………………………………………………..3-6

Глава 2.Влияние компьютера на здоровье человека …………6-8

Глава3.Особенности игр…………………………………………8-10

Глава 4.Компьютерные болезни………………………………..10-17

Глава 5.Отрицательное влияние жестоких игр на ребенка……17-18

Глава 6. Причина.............................................................................18

Глава 7. Рекомендации…………………………………………… 18-19

Заключение………………..……………………………………….20

Список литературы……………..…………………………………21

**Введение**

Со времени появления первого компьютера прошло совсем немного времени, а компьютерная индустрия развилась и стала одной из основных отраслей экономики многих стран. Невозможно представить современную жизнь без компьютера. Он служит для множества целей — начиная с воспитания и обучения детей и заканчивая контролем над важнейшими военными объектами.

В настоящее время компьютеры сравнительно недорогие и доступные многим. С появлением компьютера дома начинается освоение все новых, и новых компьютерных игр членами семьи, где самыми активными участниками являются дети.

Главный вопрос на сегодняшний день встает о том, каково влияние компьютерных игр на здоровье человека. Рынок компьютерных игр развивается очень быстрыми темпами, радуя новинками. Для молодежи считается модным увлечением играть и делиться своими достижениями в игре со сверстниками.

Но является ли безопасным этот "умный ящик" для здоровья? Мнения специалистов по этому вопросу разделились. Многие психологи и врачи начали бить тревогу, предупреждая родителей о пагубном воздействии на организм излучения компьютера, отрицательного влияния игр на психику ребенка.

Все чаще и чаще можно услышать от врачей о синдроме "игровая зависимость". Многие клиники ввели дополнительные услуги по оказании психологической помощи (особенно детям и подросткам). Именно они сильно поддаются влиянию окружающих, имеют ранимую психику, восприимчивы ко всему.

Для таких детей компьютерная игра становится лучшим другом, создавая иллюзию могущества и успеха в виртуальном мире. Психологи составили тип детей, которые чаще всего подвержены воздействию игр.

**Цель моего исследования:**

* Изучить воздействие компьютерных игр активного действия на здоровье.

**Задачи:**

* Изучить проблему и выявить причины увлечения компьютерными играми.

Компьютерные игры появились в 70-х годах и в течение десяти лет стали популярны среди детей сперва на Западе, а потом, с распространением компьютерной техники, и у нас. Резкий скачок в распространении видеоигр связан с появлением на рынке игровых видео-приставок, типа Дэнди и Нинтендо, не требующих покупки дорогостоящего компьютера, а работающих при подключении к телевизору. В восьмидесятых – начале девяностых в западной психологии было проведено множество исследований на тему возможного влияния видеоигр на ребенка. Последнее время исследователи вновь обращаются к этой сфере в связи с резким скачком в развитии технологий, которые качественно изменили компьютерную игру. Меня заинтересовало не только изучение разных жанров компьютерных игр, но и их влияние на здоровье.

Выделяют два основных направления исследований в этой области: влияние компьютерных игр на особенности развития личности, социальную адаптацию ребенка и на его познавательное развитие. Небольшое число исследований затрагивает и второй «вектор» во взаимодействии ребенка и компьютера — предпочтения игр детьми в зависимости от особенностей характера ребенка, анализ игр, созданных самими детьми. К эффектам компьютерной игры в сфере социального и личностного развития ребенка относят привыкание, усвоение стереотипов агрессивного и враждебного поведения, полоролевых стереотипов и воздействие на особенности характера играющих.

Ребенок любой нации нуждается и в традиционных, и дидактических, и ролевых, и компьютерных играх. Ничто полезное для развития детей не должно быть отторгнуто современной цивилизацией. Всегда основным мотивом игры ребенка является его желание действовать и жить, как взрослые. Но поскольку он из-за своих ограниченных возрастом возможностей не способен еще водить машину, управлять самолетом, лечить больных и т.д., ребенок реализует себя в игре. В игре все возможно: и летать на самолете, и лечить зверей, и путешествовать в дальние страны, и спускаться на батискафе на дно океана…

В настоящее время компьютеры сравнительно недорогие и доступные многим. Компьютеры становятся непременной, деловой и престижной принадлежностью офисов, лабораторий и попадает все чаще и чаще в семейный парк “умных” машин.

С появлением такой машины дома начинается освоение все новых, и новых компьютерных игр членами семьи, где самыми активными участниками являются дети.

У ребят, чрезмерно увлекающихся видео играми, быстро возникает устойчивая привычка и зависимость от них. И поэтому данная тема, как я посчитала, является актуальной для настоящего времени.

**Влияние компьютера на здоровье человека** – одна из спорных тем, горячо обсуждаемых современными врачами. До сих пор не доказано его прямое вредное воздействие на человеческий организм. Существуют лишь определенные факторы, располагающие к возникновению проблем со здоровьем у людей, являющихся активными пользователями компьютеров.

Компьютерные игры в большей мере оказывают негативное влияние не только на психику, но и на само здоровье в целом. Много детей и подростков жалуется на утомляемость после игры, на боль в кистях рук, тазовых органах, в области шеи и затылка, а также это и влияние на пищеварение, но в большей степени на зрение.

Первая компьютерная игра, так называемая видеоигра, возникла в 1962 г. в Массачусетском технологическом институте (США). Видеоигра Стива Рассела «Космическая война» позволяла игроку, специалисту в данной области, с помощью нескольких клавиш управлять движением ракеты по экрану, изменять направление полета, скорость, открывать огонь по противнику. Но понадобилось еще почти 20 лет, прежде чем видеоигры нашли широкое распространение и признание.

**Положительные стороны компьютерных игр**

**Во-первых**, видеоигры вызывают интерес к новой технике, устраняют страх перед ней.

**Во-вторых**, эти игры формируют психологическую готовность к овладению компьютерной грамотностью.

**В-третьих**, компьютерная игра позволяет моделировать совершенно новые ситуации, даже из области будущего, в которых реальная жизнь переплетается с воображаемым миром.

**В-четвертых**, развиваются внимание, быстрота действий, воспитывается целеустремленность и сосредоточенность.

**Наряду с этими оказалось не мало и отрицательных:**

Очень часто эти игры настолько захватывают человека, что он перестает общаться с друзьями, заниматься спортом, туризмом и другими полезными для него видами деятельности.

Известный американский психолог Сеттон Смит отмечает, что видеоигры занимают в среднем 35 часов в неделю в жизни американского ребенка. Одну из возможных причин этого явления он видит в том, что дети, особенно в больших городах, слабо развиты физически, и это мешает им выразить себя в играх со сверстниками. Компьютер же может быть спокойным, бесстрастным и уравновешенным партнером, что вполне устраивает ребенка.

Хорошая компьютерная игра позволяет не только отдохнуть и развлечься. Многие игры считаются обучающими и развивающими. Они помогают освоить работу с компьютером, помогают изучать английский язык.

Компьютерных игр существует очень много, их тысячи, и у каждой есть какие-то особенности. Разные люди предпочитают разные игры. Детям нравится одно, школьникам постарше – другое, а взрослым третье.

**Особенности некоторых игр:**

**Аркадные игры**

Эти игры отличаются простым и понятным управлением. Герой бегает по экрану, прыгает через пропасти, взбирается по веревкам, стреляет в противников. Управлять героем обычно очень просто. Он передвигается с помощью курсорных клавиш. Еще одна или две клавиши используются для стрельбы и прыжков.

**Логические игры**

Это головоломки. В таких играх не надо никуда спешить. Можно спокойно думать над каждым ходом. Бывают головоломки по складыванию картинок, передвижению фигурок. Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. В них играют с помощью мыши.

**Активные игры**

Это боевики, связанные со стрельбой, засадами и погонями. Они развивают реакцию и ловкость, но могут утомлять, поэтому школьники младших классов в них обычно не играют. В таких играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов

**Единоборства**

Отличительная особенность этих игр – необычайно сложное управление. Сложность этих игр в том, что бойцы могут выполнять много разных ударов и приемов, для которых надо пользоваться разными комбинациями клавиш. Игры – единоборства развивают координацию движений, расчетливость и точность.

**Имитаторы**

Очень интересные, но и очень сложные программы. С их помощью можно учиться управлению самолетами, танками, автомобилями, космическими аппаратами, боевыми роботами. Для управления такой техникой приходится использовать много клавиш клавиатуры. Из-за сложности имитаторов дети играют в них довольно редко.

**Квесты**

Так называют очень красивые и интересные игры, в которых герой путешествует по своему компьютерному миру и решает головоломки.

Цель игры известна с самого начала, например, спасти, принцессу, похищенную злыми волшебниками. Главная задача - пройти игру до конца.

Если решение всех головоломок известно, то игру можно пройти за несколько часов. Большинство квестов сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык. Управление этими играми несложное и выполняется с помощью мыши

**Ролевые игры**

Это очень длинные и неторопливые игры. В одну игру можно играть много месяцев. Обычно ролевые игры построены по сказочному сюжету.

Ему приходится одевать, обувать, кормить, поить, вооружать, обучать, воспитывать и лечить своих героев.

В этих играх много замков, подземелий, в которых проживают страшные чудовища. В ролевых играх противников называют "монстрами".

Управляют ролевыми играми с помощью мыши или клавиатуры.

**Стратегические игры**

Это самые любимые игры старшеклассников. Здесь воюют большие армии. Для войны приходится заниматься производством военной техники, а для этого надо строить заводы. Чтобы заводы работали, надо строить шахты и электростанции. В эти игры можно играть день или два.

**КОМПЬЮТЕРНЫЕ БОЛЕЗНИ**

В последнее время на ряду с медицинскими болезнями встают и компьютерные. Я решила выяснить, какими же болезнями грозится заболеть ребенок, чрезмерно увлекающийся компьютерными играми?

В современном обществе одним из факторов, разрушающих здоровье ребенка, является компьютеризация. У многих детей наблюдается компьютерная зависимость. Уже в детских садах у большинства дошкольников имеются современные телефоны, и даже планшеты.

**Влияние компьютера на позвоночник**

Как работа на компьютере влияет на позвоночник и окружающие его мышцы: Неподвижная поза. Это приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника. Одни мышцы выключены из работы, а другие постоянно напряжены, в итоге может возникать миофасциальный болевой синдром. Длительные статические нагрузки приводят к преждевременному изнашиванию позвонков и межпозвоночных дисков. Согнутая спина. Если монитор расположен слишком низко, во время работы на компьютере человек вынужден постоянно наклоняться вперед, выгибать спину «колесом». Это усиливает нагрузки на передние края межпозвонковых дисков и может приводить к их протрузиям, грыжам.

**Малоподвижный образ жизни и неполноценное питание**

Многие люди, которым приходится подолгу работать за компьютером, перестают следить за своей физической формой и рационом. Это негативно сказывается на состоянии позвоночника и всех суставов. Нарушение осанки и сколиоз – распространенные проблемы, вызванные длительной работой на компьютере. У таких людей раньше развивается остеохондроз, повышены риски развития межпозвонковых грыж. Нередко компьютер становится причиной болей в шее, спине, пояснице, плечах, головных болей. Они могут быть связаны с миофасциальным синдромом – напряжением мышц, или с более серьезными патологиями. Если вас стали беспокоить боли в спине, нужно посетить врача, разобраться в их причине и при необходимости начать лечение

**Синдром компьютерных глаз**

Синдромом компьютерных глаз называют проблемы с органом зрения, которые вызывает частая и длительная работа с компьютером. Это не какое-либо одно определенное состояние: термин «синдром компьютерных глаз» обозначает весь спектр нарушений, включая сухость, боль и пр. Согласно американской статистике, от 50% до 90% людей, которым приходится подолгу работать с компьютером, испытывают те или иные проявления синдрома компьютерных глаз. Обычно это состояние рассматривают как «профессиональную болезнь» офисных работников. Но компьютерный зрительный синдром в настоящее время встречается довольно часто и среди детей, которые любят поиграть в игры на компьютере или мобильных устройствах. Нагрузки на глаза повышаются при плохом освещении и неправильном расположении монитора. Почему возникает синдром компьютерных глаз? Особенности функционирования глаз во время работы на компьютере: Зрение должно постоянно фокусироваться на экране, поэтому движения глазных яблок ограничены – это неестественное состояние.

**К познавательным функциям человеческого мозга**

относят способность обучаться, усваивать новую информацию, запоминать её, передавать другим людям и использовать. С возрастом в этой сфере происходят ухудшения. Сильные познавательные нарушения возникают при деменции (слабоумии), наиболее распространенной формой которой является болезнь Альцгеймера, возникающая преимущественно у пожилых людей. Вероятность развития деменции зависит от разных факторов. Ученым уже давно известно о том, что люди, которые постоянно поддерживают умственную активность и решают разные интеллектуальные задачи, лучше защищены от подобных расстройств, часто до глубокой старости сохраняют ясный ум.

**Влияние компьютерных игр на поведение**

Тема агрессивного поведения подростков, да и взрослых людей, увлекающихся компьютерными играми, не нова. Считается, что агрессию провоцируют жестокие сцены, которые человек видит на экране. Однако результаты исследований показывают, что дело не только в этом. В августе 2014 года американские ученые наблюдали за пятиклассниками в трех городах США. Оказалось, что дети, которые играют более 2-х часов в игры со сценами жестокости, имеют более выраженные симптомы депрессии по сравнению с теми, кто играют менее 2-х часов в день в игры без жестоких сцен. В ноябре 2013 года ученые из США, Италии и Нидерландов провели исследование с участием 172-х итальянских старшеклассников. Ученые обнаружили, что дети, которые играли в агрессивные игры, в восемь раз чаще обманывали экспериментаторов и брали больше билетов, чем им полагалось. На основании этих результатов были сделаны выводы о том, что увлечение агрессивными, жестокими компьютерными играми снижает самоконтроль. Но есть в компьютерных играх и положительный момент.

**Кистевой туннельный синдром**

## Кистевой туннельный синдром (синдром запястного канала) – заболевание, которое возникает из-за сдавления одного из нервов, иннервирующих кисть, между мышцами и сухожилиями. Разные виды монотонной работы, во время которых человек вынужден постоянно сгибать и разгибать руку в лучезапястном суставе, в том числе работа на клавиатуре, повышают риск развития синдрома лучезапястного канала. Почему у компьютерщиков развивается синдром запястного канала? Срединный нерв – один из нервов, обеспечивающих чувствительность и движения кисти – проходит в ограниченном пространстве, в так называемом запястном канале, образованном соединительной тканью и костями запястья.

## Сердечно – сосудистая система

## Дело в том, что именно малоподвижный образ жизни человека, который долгое время проводит за компьютером, приводит к следующим явлениям:

**1.Застой крови в венозных сосудах таза**. Проявляется это состояние болями и дискомфортом в области таза, но это не так безобидно, как может показаться – резко повышается риск развития заболеваний мочеполовой системы у мужчин и женщин, в особо тяжелых случаях именно такой застой крови может стать причиной бесплодия.

**2.**[**Атеросклероз**](http://okeydoc.ru/ateroskleroz-simptomy-diagnostika-lechenie/)**и**[**гипертония**](http://okeydoc.ru/gipertoniya-simptomy-stepeni-lechenie-i-profilaktika/)**.** Когда человек долго сидит за компьютером, он поглощает просто невероятное количество сладких и жирных продуктов – накопление вредного холестерина в крови и образование холестериновых и атеросклеротических бляшек неизбежно.

**3.**[**Варикозное расширение вен нижних конечностей**](http://okeydoc.ru/varikoznoe-rasshirenie-ven-nizhnix-konechnostej-prichiny-oslozhneniya-profilaktika/). Крови вообще тяжело двигаться от ног к сердцу, а уже если человек подолгу находится в одном положении, то случается самый настоящий застой крови в сосудах ног. Результатом становится [варикозная болезнь](http://okeydoc.ru/varikoznoe-rasshirenie-ven-nizhnix-konechnostej-prichiny-oslozhneniya-profilaktika/), которая проявляется отеками и появлением синей сеточки на ногах.

**Искаженное мировосприятие – беда современных детей**

Отдельно хочется сказать про влияние компьютерных игр, связанных с насилием, на психику детей, особенно мальчиков 8-15 лет, так как они традиционно являются целевой аудиторией игр, связанных с военными кампаниями, спецоперациями, битвами с монстрами и т.д.

СМИ, медики и учителя бьют в набат по поводу обострившейся проблемы детской [жестокости](https://www.sympaty.net/20131024/problema-detskoj-zhestokosti/). Случаи, когда дети и подростки убивают своих сверстников, уже настолько часты, что даже перестали шокировать. А истоки этой «звериной» жестокости во многом оттуда, из компьютерных «игрушек», культивирующих силу.

* ребенок ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк;
* ребенок начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать;
* за самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится ребенком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет!

Компьютерные игры, которые привлекают детей с дошкольного возраста, обычно по своему характеру динамичные, яркие и красочные, сюжетные, представляющие собой на протяжении сюжетной линии преодоление различных препятствий. Если же это игры, отображающие человеческий мир, а не сказочный, то такие игры по оформлению в основном реалистичны. Таким образом следствием становится возникновение тревожности.

Многие игры подразумевают под преодолением препятствий убийство персонажей. Особенно опасно, если при этом игра отображает человеческий мир. Виртуальность захватывает ребенка, зомбируя его сознание, и переключить детей на реальность трудно. Убивая в виртуальных играх, ребенок сможет причинить вред сверстнику в реальности, не говоря уже о реальном убийстве.

Следует отметить, что большинство компьютерных игр влияют на интеллектуальную сферу ребенка. В последнее время у детей, часто играющих в компьютерные игры, наблюдается расстройство внимания. Это отражается на занятиях, когда ребенку трудно сконцентрировать внимание на чем-либо: на задании, образце, записях на доске, картинках и т.д. Страдает мышление, воображение.

Необходимо выделить тот факт, что компьютерные игры искажают мировоззрение детей. Следует начать с того, что в группе или в классе часто можно увидеть драки. При опросе выясняется, что многие дети считают драку конструктивным решением конфликтов, а силу – главным показателем авторитетности. Такое поведение дети переносят из компьютерных игр, где на драках построен весь сюжет, а сила и оружие является главным средством для победы. В результате, у ребенка притупляется инстинкт самосохранения, так как виртуальность дети часто принимают за реальность. Необходимо вспомнить, что компьютерным играм свойственна такая черта, как безнаказанность плохих поступков героев. Это способствует проявлению безответственности детей за свои поступки. Также компьютерные игры навязывают детям мысль о том, что все проблемы в жизни решаются одним нажатием кнопки (чтобы заработать деньги, нужно лишь ввести код; чтобы на ферме выросли бананы, нужно лишь навести курсор на «полив» и т.д.). У ребенка складывается такое мировоззрение, что для достижения результатов не нужно прилагать никаких усилий, не нужно трудиться. Отмечу, что компьютерные игры негативно влияют на сферу общения детей. Чем больше у ребенка проблем общения со сверстниками, тем больше он подвержен виртуальным играм. В результате, компьютер становится заменителем друзей, прогулок.

Таким образом, большинство компьютерных игр оказывают пагубное воздействие на физическое и психическое здоровье детей. Однако есть множество развивающих компьютерных игр. Чтобы избежать компьютерной зависимости у детей, родителям следует критически относиться к выбору компьютерных игр и никогда не вестись на рекламу в интернете. Но, даже развивающие компьютерные игры вредят физическому здоровью ребенка, поэтому необходимо ограничивать время пребывания детей за компьютером. А главное условие по преодолению компьютерной зависимости у детей –уделять им больше внимания: приглашать друзей ребенка, знакомить его с разными формами досуга, гулять всей семьей, вместе выполнять домашние задания. И тогда компьютерные играм не будет места в жизни ребенка.

**Отрицательное влияние жестоких игр на ребенка**

1. Увеличивается уровень агрессии.
2. Нарушается работа головного мозга.
3. Появляется жестокость и эгоизм.
4. Происходит постепенное разрушение личности.
5. Наблюдаются психические отклонения.
6. Искажение человеческих ценностей.
7. Нарушение зрения.
8. Нарушение осанки.
9. Ослабление иммунитета.
10. Заболевания кистей рук.

|  |  |
| --- | --- |
| **Стадии зависимости** | **Описание** |
| **Легкая увлеченность** | На этой стадии происходит ознакомление игрока с игрой, его адаптация к игровой вселенной, к персонажам, правилам и т.д. |
| **Увлеченность** | На этой стадии наступает быстрая зависимость, резкий рост интереса к игре. |
| **Зависимость** | На этой стадии происходит зависимость от игры, полное погружение в виртуальный мир. |
| **Привязанность** | Человек на протяжении долгого времени увлечен игрой, имеет стабильную устойчивость к игровому процессу на длительное время. |

**Важно найти причину зависимости**

Многие психологи лечат следствие проблемы, не понимая что это бесполезно. Необходимо понять ребенка, что именно заставило его отказаться от общения со сверстниками и переключиться в виртуальный мир.

Очень часто страдают от игр те дети кому не уделяется внимания со стороны близких. Психологи и психотерапевты советуют проводить так называемую семейную терапию, для того чтобы "переключить" внимание ребенка на другое.

Рекомендуется организовать совместный отдых на природе, разные турпоходы, разработать физические упражнения, экскурсии, совместное чтение и обсуждение интересной литературы.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**1.Групповые психокоррекционные занятия**

Специалисты советуют проводить специальные встречи детей страдающих такими же проблемами, создавая при этом гармонию и уют.

**2.Использование специальных программ**

Было разработано специальное программное обеспечение, которое не дает возможности игроку играть в игру большой промежуток времени. После того, как лимит времени заканчивается - происходит автоматическое выключение компьютера или запрет на продолжение игры, уменьшение скорости интернета и так.

**3.Ограничить время игры**

Этот совет можно использовать для младшей возрастной группы детей, так как подростки все равно будут находить способ поиграть.

Идеальный

**4.Контролировать расстояние**

Для персональных компьютеров рекомендуется расстояние от монитора до уровня глаз 40 сантиметров.

**5.Должен поступать свежий воздух**

Важно в детской комнате проводить влажную уборку, постоянно проветривать. Рекомендуется размещать комнатные растения.

**6.Фильтровать содержание игр**

Важно детально изучить описание компьютерной игры прежде чем разрешать играть в нее ребенку. Следует отменить жестокие, азартные, игры с насилием или распущенностью.

**7.Не нарушать биоритмы**

Очень важно, чтобы ребенок не нарушал биоритмы. Нельзя играть перед тем как ложиться спать, после приема пищи или ночью.

**Заключение:**

Проведя это исследование, я пришла к следующему заключению: ясно, что и сам компьютер – системный блок и монитор – экран, излучают какие-то электромагнитные волны. Но лично мне гораздо понятнее ситуация с мобильным телефоном. Он излучает сверхкороткие волны, как в микроволновой печи, излучает рядом с головой. С детьми дело обстоит не так уж просто. Да, ребенок много времени проводит за компьютером. Да, ребенок играет в какие-то дурацкие, на взгляд взрослых и родителей, игры и не думает делать уроки. Это плохо. Но компьютер тут как раз не причем. Запрещать пользоваться машиной бесполезно, да и не нужно. Если нельзя противодействовать движению, необходимо возглавить его! Кроме того, после длительного пребывания в электронном мире "мнимой реальности", в котором подростки оказываются в роли лихих гонщиков и бесстрашных пилотов, всемогущих и непобедимых воинов, им порой оказывается весьма трудно, отделить себя от этих образов в реальной жизни. Именно в этом, предупреждают медики, нередко заключаются причины безрассудного лихачества молодых людей за рулем автомобиля или мотоцикла, их чрезмерной агрессивности и жестокости в отношении своих сверстников.

**Литература**

1. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: ВАКО, 2007. – 125 с.;

2. Пирогова, Е.А. Окружающая среда и человек / Е.А. Пирогова.- Минск: 1989 – 135с.;

3. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. - № 6. - 2002.;

4. Шевнина, О. Если ребёнок интересуется только компьютерными играми, М.: Эксмо, 2003. – 63 с.

5.По материалам Интернет. Статьи А. Войкунского, кандидата психологических наук, зав. кафедры психологии М. Г. У., М. Степанчук, зав. отделением Н.И.И .Гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Н. Сизых, психолог – практик, С.П.б

6.» Компьютер и здоровье ребенка» Л. А. Леонова, Л. В. Макарова Институт возрастной физиологии РАО

7.Статьи периодической печати: газета «Целитель плюс» Т.В.Рощина, педагог, СПб «Компьютер во благо или во вред?»