**Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**«Жердевская общеобразовательная школа-интернат**

**среднего (полного) общего образования»**

Памятка для родителей

«Влияние компьютерных игр на успеваемость школьников»

Подготовила

учитель информатики и математики

Крючкова Надежда Васильевна

Компьютерные игры так прочно вошли в нашу жизнь, что невозможно представить персональный компьютер, на котором не было бы хоть одной из них. Меня тоже не миновало увлечение компьютерными играми. Играю я много и с увлечением. Я согласна с тем, что компьютер может оказывать вредное воздействие на человека. Но как связаны компьютерные игры и учёба в школе?

Компьютер дал нам всем большие возможности: подготовка рефератов, общение через сайты, хранение информации, развлечения в виде компьютерных игр. Но вместе с пользой компьютер внес в нашу жизнь и негативные моменты. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. Компьютерные игры заменили им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, сократили время на подготовку домашних заданий. Компьютерные игры представляют интерес так как они активно используются молодым поколением для проведения досуга. И их использование не всегда сопровождается должным контролем.

Человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днём всё больше и больше детей включает в структуру своих увлечений компьютерные игры. Компьютерные игры – явление очень сложное и нельзя однозначно сказать, что они плохо влияют на успеваемость. То есть, вред и польза определяется временем, проводимым за компьютером. Ребята, умеренно играющие в компьютерные игры, имеют более развитое пространственное мышление, быстрее переключают внимание с одного объекта на другой, лучше следят за несколькими событиями одновременно и имеют развитое восприятие визуальной информации, чем их не играющие сверстники.

Обобщая теоретическую и практическую части моего исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. компьютерные игры могут быть использованы как во благо, так и во вред.
2. Не рациональное использование компьютерных игр отрицательно влияет на успеваемость учеников и их успешность.

На самом деле типы игр и результаты учебной деятельности никак не связаны друг с другом. А вот при чрезмерном увлечении **ими компьютерные игры вредят учёбе.**

Хочу обратиться к родителям: контролируйте ваших детей при работе их за компьютером. Контролируйте время и игры, в которые ребята играют. Увлеченность компьютером может вытеснить из жизни ученика простое общение со сверстниками, снизить успеваемость в школе, так как время за компьютером бежит очень быстро, не успеет оглянуться, а уже вечер, он устал, домашнее задание не выполнено, пора спать. Долгая работа за компьютером влияет на здоровье ребят: они сильно утомляются, плохо засыпают, спят тревожно. В результате наступает умственное переутомление, это служит причиной неврозов и связанных с ними раздражительности, грубости, рассеянности.

**Практические предложения**

**Для того чтобы компьютерные игры были помощниками в учёбе, я советую:**

* **ограничивать время, проведённое за компьютерной игрой;**
* **свободное время проводить не за компьютером, а со своей семьёй или друзьями; чаще гулять, играть в подвижные игры и читать.**

**Памятка для родителей**

Запрещать играть в компьютерные игры не нужно. Чтобы игра не навредила здоровью ученика - постарайтесь вместе соблюдать некоторые правила:

1. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
2. Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту.
3. Расстояние от глаз до монитора не должно превышать 60 см.
4. В процессе игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.
5. Помните, что только после 15 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.
6. Компьютер должен быть установлен правильно и иметь высокие технические характеристики, освещение должно быть естественным и достаточным,
7. Игры выбирайте по возрасту, имеющие смысловые задачи.
8. Играть в развивающие компьютерные игры можно не более 15 минут подряд (в зависимости от возраста продолжительность игры может немного увеличиться, однако не должна превышать 40 минут подряд),
9. Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до несколько сотен (!) раз за одну игру.
10. Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания). Наоборот, привычная человеческая шкала перевёрнута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства.
11. Следите не только за тем, во что играют их дети, но и как они играют. Ребенок должен управлять игрой легко и без напряжения - так, как играют на музыкальных инструментах. Если у него это не получается, смените игру. Игр много и всегда найдется, что выбрать.
12. Заводите будильник (таймер) на определенное время, чтобы, увлекшись игрой, не потерять ощущение времени,
13. После игры предложите сделать самую простейшую гимнастику для глаз: станьте вместе напротив окна, нарисуйте небольшую точку на стекле. Попеременно смотрите на точку на стекле и на предметы вдали за окном. Взгляд нужно задерживать по 10-15 секунд на каждом предмете.

**Во что нельзя играть?**

Нельзя разрешать играть в те игры, которые:

* вызывают у него проявления жестокости по отношению к персонажам игры;
* содержат игровые сюжеты, связанные с безнравственностью и насилием;
* могут вызвать нездоровый интерес к сексуальным проблемам, выходящим за рамки возрастной компетенции;
* провоцируют ребенка на пренебрежительное или негативное отношение к расовым особенностям или физическим недостаткам других людей.

**Как заботится компьютер о здоровье человека**

Иногда человек, работающий за компьютером (не только ребе­нок, играющий в компьютерные игры, но и взрослый) так увлека­ется, что не замечает стремительно уходящего времени. А резуль­тат - переутомление. Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

**Программа Eyes Guard и Computer and Vision**

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь - не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, опе­рационной системы и всех установленных на нем приложений.

**Программа Break Tame и Safe-Computer**

Возможности программы позволяют вести посто­янное наблюдение за утомляемостью человека, работающего за компьютером, и показывать время работы (как с начала дня, так и продолжительность последнего сеанса работы). Принцип работы приложения программы заключается в анализе продолжительности работы и степени активности клавиатуры и мыши. На основании этого формируется вывод утомляемости пользователя.

**Программа Eyes Keeper**

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз. Характерной особен­ностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимированного изображения.

**Успокаивающие заставки**

Успокаивающие заставки рекомендуется использовать в конце занятия, перед тем как выключить компьютер. Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зритель­ные органы и нервную систему.

**Заставка Aqua Real**

Существует несколько экранных заставок, имитирующих дви­жение рыбок в аквариуме. Можно выбрать не только какие рыбки будут плавать в вашем аквариуме монитора, но и сколько рыбок (не более 15 штук).

**Заставка Водопад**

Эта заставка представляет собой изображение лесного водопада. Она действительно относится к самым красивым заставкам. Процесс демонстрации заставки сопровождается приятной расслабляющей музыкой.

**Заставка Winter Fantasy**

Заставка - «зимняя фантазия». После запуска заставки на экране отобразится постоянно изменяющийся зимний пейзаж, сопровождающийся приятной расслабляющей музыкой.

**Программа «Говорилка»**

Чтобы не навредить здоровью своих глаз, самое верное - это совсем не подходить к экрану монитора. Программа «Говорилка» специально предназначена для звукового воспроизведения докумен­тов на русском, английском, немецком, украинском и белорусском языках. Можно индивидуально выбрать подходящий вариант голо­са: женский английский, мужской английский, женский русский или мужской русский.

**Программа Talking Key**

Программу можно охарактеризовать как - Говоря­щие клавиши.При использовании программы следует учитывать, что нажатие каждой клавиши озвучивается отдельно.

**Программа «Говорушка»**

Программа «Говорушка», которая может прочесть необходимые документы, предоставив отдых вашим глазам.

**Литература**

1. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. - № 9.

А.Клименков Компьютерные дети // Компьютера. Компьютерный еженедельник. -2007.

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: ученик и компьютер. - М.:ВАКО, 2007.

**Ресурсы сети Интернет**

1. http://psystat.at.ua
2. http://www.родитель.ru
3. http://www.igrover.ru/node/512
4. http://[www.ProPlay.ru](http://www.ProPlay.ru/)
5. http://buratino.tv/vospitanie-rebenka/mogno-li-rebenku-igtat-na-computere.html
6. http://chitalia.blogspot.com/