**Влияние компьютера на человека**

Многие родители стали замечать, как дети, играя стали чаще употреблять слова: «меня убили», «я убит» и т.д. Многие матери стали замечать это после того, как дети поиграют в «стрелялки» на **компьютере**, а ведь ни для кого уже не секрет, что в основной массе **компьютерных игр**, главное действие — это убийство. Компьютерная индустрия идет вперед огромными шагами, игры становятся все более реалистичными, убийство в игре сделано реалистично, убитые люди падают, для этого работают над физикой поведения человека, он ходит, стреляет, падает и умирает, как настоящий человек. **Разработчики компьютерных игр знают**, что игры влияют на детей, для этого они вводят в игры своего рода ограничения, как например не показывать кровь во время убийства, но это мало что меняет. Во многих странах, например, уже не раз проходили слушанья о запрете некоторых **компьютерных игр**, например, таких как «Counter Strike» (стрелялка от первого лица, где террористы воют с полицией). Но запреты не останавливают разработчиков, и каждый год выходят новые хиты.

Многие из Вас возразят, что и мы в детстве бегали и играли в «войнушку», но давайте не забывать про виртуальную реальность, которая с каждым годом становится всё **реальней**. Возьмите журнал с описанием **компьютерных игр**, там при описании новой игры пишется, что она еще реалистичней и даже есть оценка игры по таким параметрам как: реалистичность, графика, звуковое сопровождение и чем реалистичней игра, тем больше бал. Разработчики учитывают всё (звук, физику, графику), чтобы погрузить человека в виртуальную реальность, чтобы был еще больше эффект присутствия. Кстати возьмите журнал по **компьютерным играм**, если он есть в вашей семье, и посмотрите, как описывают очередной хит сезона. Там и подробные прохождения игр есть, отвечающие на такие вопросы: где? как? когда? и кого? убить.

Если Вы еще сомневаетесь в том, что «стрелялки» способны **повлиять** на вашего ребенка, то тогда задумайтесь вот над этим фактом: Вы, наверное, слышали в зарубежных новостях, как подросток расстрелял в школе детей. Почему это произошло? Да как раз по тому, что «стрелялки» позволяют сделать убийство психологически более приемлемым. Существуют определенные компьютерные программы для военных (тоже «стрелялки»), которые как раз и учат убивать врага. (Немного истории: во время второй мировой войны выяснилось, что американские солдаты, хорошо попадающие в мишени на учениях, не могли убить противника, это произошло как раз из-за того, что они стреляли только по мишеням, а на войне живые люди, сработал психологический барьер, вот и начали с помощью компьютера прививать эти навыки).

Американцы пришли к выводу, что методики, используемые для обучения военных убивать, свободно растиражированы для детской аудитории.

Уважаемые родители, если Вы не ограничите ребенка от **влияния компьютера**, в старшем возрасте у него будут большие шансы «подсесть» на рулетку или игровые автоматы.

**Взрослые и влияние компьютеров**

Кстати раз уж мы заговорили о взрослых, то давайте и им уделим чуть внимания и узнаем, как влияет компьютер на взрослого человека, у которого уже сформирована психика. Вы, наверное, слышали, как взрослые люди просаживают свои кровные деньги в игровых автоматах, а потом достав еще денег проигрывали и их. Таких людей много, и они порой проигрывали целые состояния. Игровые автоматы — это тоже компьютеры. Каков **механизм компьютерного влияния** тут? Все очень просто, тут со взрослым человеком поступают, так как в свое время поступал академик Павлов со своими собачками. Представьте себе следующее: в игровой клуб заходит человек, в этом клубе все мигает и гудит, внимание человека рассеивается на все это, а раз так, то он уже не способен анализировать ситуацию. Дальше он кидает жетон в автомат и нажимает кнопки, все на экране начинает мигать и звучать, во время выигрыша другой звук и аппарат поздравляет победителя. Получается то же самое, что и у собак Павлова, лампочка – мясо – слюна, затем Павлов убирал мясо, а слюна продолжала выделяться. Тут тоже самое, деньги – выигрыш – положительные эмоции. Даже убрав из этой цепи выигрыш, остаются одни положительные эмоции от автоматов, вот и образовалась рефлекторная дуга, и бегут взрослые дяди в клубы и просаживают деньги. Кроме того, люди, выполняющие одну и ту же незамысловатую операцию длительное время, маниакально стремятся выполнить эту операцию еще раз. Сходное заболевание у людей, которые работают на конвейере. И человек, который не может справится со своими страстями, становится все больше похож на животное. Кстати для чего людей поют пивом в этих клубах? Да все просто, чтобы заглушить вторую сигнальную систему (логическую) и спокойно выработать рефлекс.
*Выходит и взрослые, не могут устоять перед* ***влиянием компьютера!!!***
Если Вы еще сомневаетесь в **влиянии компьютера**, то как Вам такой факт: владельцы игровых клубов в некоторых странах должны по закону оплачивать реабилитацию лудоманов. Лудоманы – это люди, пристрастившиеся к игре. Таких граждан ставят на учет, и специальная служба следить за тем, чтобы они не посещали игорные залы. Чувствуете, как **повлиял компьютер** на этих людей. Кстати врачи утверждают, что вылечить наркомана легче, чем лудомана.

**Что говорят о влиянии компьютера психологи**

Психологи заметили, что чем больше проблем у ребенка в жизненной реальности, тем он охотнее погружается в виртуальную реальность, особенно это касается мальчиков. Уход в виртуальную реальность, присущ людям с тонкой ранимой психикой. В жизни у них возможно проблемы с друзьями и т.п., а придя домой и включив любимую игру он погружается в виртуальный мир, где он становится королем, ему надо только умело наводить курсор и вовремя нажимать кнопки. Такие дети привыкают к тому, что в игре у них на прохождение есть несколько жизней и все легко дается, а в настоящей жизни ни чего подобного нет, и чтобы достичь чего-то, надо многое преодолеть. Игра наполнена примитивными действиями, такими как нажатие кнопок. Такой вот примитивности становится все больше, дети отвыкают от книг и много смотрят мультфильмы, где насилия кстати, не меньше.

Врачи давно уже отметили, что частые световые мелькания отрицательно сказываются на ритмах головного мозга. Удовольствие достигается простым возбуждением соответствующих структур в головном мозге, это оказывает расслабляющее влияние на личность и действует как наркотик, такие дети ничем другим не интересуются. Компьютерные игры (стрелялки, бродилки) ведут к тому, что ребенок начинает мыслить технологически, а не творчески.

Результаты многочисленных тестов, которые проводили психологи с детьми, играющими подолгу в жестокие компьютерные игры, таков: КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ БЛОКИРУЮТ ПРОЦЕСС ПОЗИТИВНОГО ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ, ДЕЛАЕТ РЕБЕНКА БЕЗНРАВСТВЕННЫМ, ЧЕРСТВЫМ, ЖЕСТОКИМ И ЭГОИСТИЧНЫМ.

Не все компьютерные **игры оказывают негативное влияние**, есть и развивающие игры, вот такие игры и надо покупать ребенку, но не забывать про время, которое ребенок должен тратить на игру, для детей 4 лет — это не более 15-20 минут.

## Влияние компьютера на здоровье

**Влияние компьютера на психику ребенка** мы с Вами разобрали. Теперь давайте разберем, **как влияет компьютер на другие органы и системы человека**

## Влияние компьютера на зрение

Для начала незаметно подойдите к ребенку, который увлечен игрой и посмотрите, как он смотрит на монитор. Его взгляд буквально прикован к монитору. А нам с Вами известно, что усталость глаз существует при любой работе, в которой участвует зрение, а в данном случае глаза устают еще больше, т.к. глаза ребенка смотрят на устройство высокой яркости, к тому же мониторы мерцают, все эти факторы ведут к перегрузке глазных мышц. Ребенок, да и вообще любой человек во время игры редко моргает, вследствие чего возникает покраснение глаз, слезотечение, чувство «песка в глазах», присоединяется головная боль. Так же во время игры расстояние от глаз до монитора всегда постоянно из-за этого нарушается аккомодация мышц глаз, постепенно человек замечает, что он плохо видит предметы вдалеке. Все это говорит о «компьютерном зрительном синдроме».

## Влияние компьютера на кисти рук

Длительная, однообразная работа кистями и пальцами рук приводит к постепенному повреждению связочного и суставного аппарата кисти. Если вовремя не принять меры, то заболевание может стать хроническим.

## Влияние компьютера на тазовые органы

Работа или игра за компьютером, вынуждает человека длительно сохранять относительно неподвижное состояние, вследствие чего снижается кровоснабжение тазовых органов и конечностей. Длительное нарушение питания тазовых органов способствует развитию таких заболеваний как геморрой. Геморрой – это расширение вен нижнего отдела прямой кишки, а причина — это застой крови в следствии малоподвижного образа жизни.

## Влияние компьютера на пищеварение

Да, да Вы все правильно прочитали. Когда у ребенка возникает компьютерная зависимость, то он начинает питаться, не отходя от компьютера. Как правило, это «сухая» еда, в которой мало витаминов и питательных веществ.

## Влияние компьютера на опорно-двигательный аппарат

Длительное сидение перед **компьютером** может стать причиной нарушения осанки или искривления позвоночника. Этому способствует неправильная позиция на рабочем столе, постепенно ребенок привыкает к тому что сидит неправильно, а болезнь только прогрессирует.

## Влияние компьютера на внимание

Работа или игра за **компьютером** – это интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Часто **длительная работа за компьютером может быть причиной головных болей**. Известно несколько типов головных болей, которые могут быть спровоцированы работой за компьютером. Одним из факторов провоцирующим появление головных болей является хроническое перенапряжение.

Расстройства внимания и невозможность концентрироваться являются следствием хронического перенапряжения. Иногда из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота. При возникновении этих симптомов нужно обратиться за советом к врачу.

Многие из Вас возразят, что в наше время без **компьютера** ни куда. Да мы с Вами согласен. Но нужно соблюдать несколько правил. Если Вы мама, то ваше внутреннее чутьё подскажет вам какие игры вредны для ребенка. (женщины - хранительницы очага, и Ваша интуиция все Вам подскажет), если Вы папа, то покажите игру своей жене. ;)) Есть много игр (квесты, логические) вот их то и можно предложить ребенку, опять же следить за временем, которое ребенок проводит за компьютером. Помнить, что мальчики больше подвержены **влиянию компьютера**. Найти ребенку достойное занятие, хобби, записать на секции. Посмотрите, как опустели игровые площадки во дворе, с появлением компьютерных игр.

Надеемся наша статья оказалась полезной. Спасибо за внимание и берегите детей - они наше будущее!!!