АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы

«Средняя общеобразовательная школа № 29»



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

по Основам безопасности жизнедеятельности

**тема: «Лудомания»**

*руководитель проекта*:

**О. Ю. Булатова**,

преподаватель-организатор Основ безопасности жизнедеятельности

*выполнил проект*:

**В. Калабина**,

ученица 10а класса

город Кострома, 2016 год

Содержание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Введение |  |
| 2 | Основная часть |  |
| 2.1 | Аннотация проекта |  |
| 2.2 | Актуальность проекта |  |
| 2.3 | Механизм реализации проекта  |  |
| 2.4 | Рабочий план реализации проекта |  |
| 3 | Заключение |  |

1. **Введение.**

**«Меня затянула опасная трясина,**

**и жизнь моя - вечная игра»**

**Лудомания** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *ludo* — <я> играю + [др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) μανία — страсть, безумие, влечение), **игромания**, **игровая зависимость.**

По статистике, в Москве "игровых наркоманов" сейчас почти 300 тысяч. Как сообщает "Московский комсомолец", Всемирная организация здравоохранения уже включила лудоманию в число психических заболеваний.

"Болезненное пристрастие к игре в подавляющем большинстве случаев развивается на фоне других психических заболеваний и расстройств, наслаивается на них, - рассказал главный психиатр Минздрава РФ, руководитель Центра восстановительного лечения и реабилитации стрессовых расстройств Владимир Волошин.

Это расстройство влечения обычно сопровождается значительными личностными, поведенческими нарушениями и связанными с ними профессиональными, социальными и экономическими проблемами.

В настоящее время большой популярностью среди детей и молодежи пользуются компьютерные игры. У некоторых компьютерная игра становятся главным развлечением. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности. Врачи обеспокоены тем, что это увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием.

Подросток, увлеченный игрой, начинает хуже учиться, у него меняется поведение, ухудшается здоровье, начинает всем врать, он не может адекватно оценить степень тяжести своего состояния, и никогда самостоятельно не обратиться к специалисту. Ведь признать, что твое увлечение стало опасным, перешло черту - это признать, что ты болен.

Статистика говорит о том, что в 2013 г. в России видеоигр было куплено на 150-200 млн. долларов. На данный момент рынок продаж растет. Компьютерные игры все более привлекают людей. Ролевые игры в Интернете, занимающие порой больше времени, чем реальная жизнь игрока – все это сознательный уход и бегство личности от самой себя и неизбежных проблем. Так, по данным «Института изучения СМИ и Семьи» (США) американские дети начинают играть с 2-ух лет. Уход в виртуальность ныне – это одна из самых сложных проблем человеческого бытия. Понимают это не только взрослые. В дневнике одного молодого игрока была сделана запись: «К черту весь этот социальный шум. Проблема не в играх, а в том, что мы создали общество, в котором уход от реальности есть единственная возможность быть счастливым и получать удовлетворение от жизни».

«Это гигантская и всеусугубляющаяся проблема молодых людей, - говорит психолог Тимоти Миллер. - Я был свидетелем многих случаев, когда 17-18-летние юноши, имеющие широкополосный доступ к Интернету, годами практически не выходили из дому. В итоге один молодой человек даже пытался получить инвалидность в связи с агорафобией (боязнью открытого пространства), заработанной им у компьютера. Однако врачи определили, что у него не было психического расстройства, он просто не хотел отрываться от игры "EverQuest"».

«Меня затянула опасная трясина, и жизнь моя — вечная игра». Сегодня такой сценарий актуален для очень многих молодых людей. Специалисты говорят о новой болезни — игромании, которая сродни наркомании, имеет не менее тяжелые последствия, но лечится значительно труднее. Игромания, лудомания, гэмблинг — все это названия одной страсти. Заболеть ею может каждый.

**Актуальность проекта:**

Изучив особенности влияния зависимости от компьютера на подростков, можно помочь людям научиться сдерживать свое влечение к той или иной игре, а также объяснить какое негативное влияние они могут оказать на организм человека.

**2. Основная часть.**

**2.1 Аннотация проекта.**

C начала 80-х годов в различных странах мира, в частности в США, наметилась тенденция усиленного продвижения игорного бизнеса в завоевании сознания сотен тысяч людей. На целые страны и континенты накатываются волны эпидемии увлечения азартными играми. Азарт – это многосистемный и патологически воздействующий фактор, но только для людей определенного, предрасположенного к этому склада.

В десятом пересмотре Международной классификации болезней, включившем предложения клиницистов около 110 институтов из 40 стран, даны четкие клинические описания расстройств у азартнозависимых людей. Это болезнь под номером F 60.0 (МКБ-10)– относится к расстройствам привычек и влечений. Это расстройство заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, доминирующих в жизни субъекта и ведущих к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.

Зависимость от различных видов игр получила название "лудомании" (от латинского слова "lud" - "игра"). Ее можно подразделить на разные виды: зависимость от игровых автоматов, зависимость от игральных компьютерных систем (что, пожалуй, больше всего сейчас волнует родителей, так как подростки растут в условиях, когда игра на компьютере занимает у многих почти сто процентов свободного времени) и зависимость от игры в казино.

Страсть к риску, к острым ощущениям, в концентрации эмоций настолько сильна, что ее можно сравнить только с влечением к наркотикам, когда человек забывает о благоразумии, осторожности, не принимает во внимание даже опасность для собственной жизни, ввергает в депрессию и переживания родных и близких.

Данная проблема особенно остро ощущается в нашей стране в последнее время: в России за последние несколько лет многократно возросло количество лудоманов. Основная проблема в том, что в России совершенно не налажена система профилактики подобной зависимости, нет практически никаких достоверных данных по статистике лудомании, не налажена социальная, психологическая помощь.

Исходя из этого актуальность данной темы определяется следующими аспектами: наше внимание должно затрагивать особую ситуацию развития и формирования игровой зависимости у подростков. Но, как это часто происходит в нашем обществе, пока принимается решение о нивелировании проблемы, она приобретает катастрофические масштабы.

Таким образом, сформулирована гипотеза исследования:

**Гипотеза:** предположим, что игровая зависимость может как положительно, так и отрицательно влиять на физиологическое и психологическое состояние человека.

**Цель:** выявить степень влияния игровой зависимости на психологическое и физиологическое состояние школьника.

**Задачи:**
1. Изучить теоретический материал и литературу по данной теме.

2. Систематизировать полученную информацию.

3. Провести анкетирование учащихся школы. Цель: получить информацию о наиболее популярных среди учащихся играх, негативных физиологических и психологических изменениях в организме играющих, и о количестве учащихся, подверженных зависимости.

4. Провести интервью со специалистом.

5. Провести эксперимент среди подростков по данной теме.

6. Написать статью в школьную газету с рекомендациями уменьшения влияния игры на жизнь человека.

**2.2 Актуальность проекта.**

*«С какою алчностью смотрю я на игорный стол, по которому разбросаны луидоры, фридрихсдоры и талеры, на столбики золота, когда они от лопатки крупера рассыпаются в горящие, как жар, кучи, или на длинные в аршин столбы серебра, лежащие вокруг колеса. Еще подходя к игорной зале, за две комнаты, только что я заслышу дзеньканье пересыпающихся денег, – со мною почти делаются судороги».*

**Федор Достоевский «Игрок»**

До начала ХХ в. болезненную зависимость от игры общество воспринимало не иначе как порок и преступление. К примеру, в древней Спарте игра в кости была запрещена, как и накопительство вообще, дабы не портить нравы граждан. Плутарх писал: «Ведь еще Алкамену и Феопомпу оракулом было предсказано: «Страсть к накопленью богатств когда-нибудь Спарту погубит»». (И погубила в конце концов). В екатерининской России составлялись реестры игроков, которых клеймили и высылали в Сибирь. Так, чтобы не попасться на глаза судебным приставам, Иван Крылов, баснописец и отчаянный игрок, вынужден был «отсиживаться» в своем подмосковном имении. Более близкий нам по времени и по менталитету царь Пётр I карты не любил, но относился к ним спокойно и даже разрешил карточные игры на деньги с проигрышем не более 1 рубля медью.

В наше время переживания игрока, столь живо описанные Федором Михайловичем, который и сам страдал от сильнейшей игровой зависимости, принято считать болезнью. Она называется лудоманией (она же игромания и гемблинг) и определяется как патологическая зависимость от азартных игр.

Черта, отделяющая человека, который предпочитает проводить свой досуг за компьютером, от лудомана, достаточно тонка, но все же она существует. Пока игрок в состоянии в любой момент уйти из-за компьютера и перестать играть, он – просто человек, имеющий пусть специфическое, но вполне адекватное хобби. А вот у лудомана: «расстройство заключается в частых повторных эпизодах игры в компьютерные игры, ухода от реальности, доминирующих в его жизни и ведущих к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей» – цитата из описания болезни под номером F 60.0 в Международной классификации болезней (МКБ-10).

В исповедях лудоманов-подростков полно душераздирающих жизненных драм. Но все они содержат примерно одинаковые эпизоды: «сначала проходил один уровень, потом все чаще и больше, и иначе не могу. Уходил с последних уроков, обратился в поликлинику и взял справку по болезни, пропустил один день занятий, перестал ходить в школу, перестал спать, стал курить, потерял друзей, поссорился с родителями, ушел из дома…».

Психиатры в развитии болезни разделяют три фазы: выигрыша, проигрыша и отчаяния (в терминологии американского исследователя Роберта Кастера). Все они сопровождаются изменениями, как в социальном поведении человека, так и в его психическом состоянии. Испорченные отношения с родными, близкими и одноклассниками, изменение круга интересов, проблемы с законом сопровождаются то эйфорией, то депрессией, переходящей в абстиненцию, если человек не играет. Кроме того, часто эти социально-психологические симптомы переходят уже в физиологические: нарушается координация во времени и пространстве, появляются головные боли, нарушения сна, внимание рассеивается, концентрируясь только во время игры. Согласно опросу профессора Иллинойского университета Генри Лесьера, 16% лудоманов действительно пытались покончить с собой.

Социологи и психиатры выделяют несколько причин, которые вызывают развитие болезни. Во-первых, это социокультурные причины – неправильное воспитание, принадлежность к национальным меньшинствам или неполным семьям, а также паттерны (набор стереотипных поведенческих реакций или последовательностей действий на то или иное событие), заложенные с детства.

Также нездоровое увлечение игрой может вызывать инфантилизм, когда подросток не осознает, что жизненные блага без каких-либо усилий достаются лишь в детстве, в качестве проявления родительской любви. Подобная личность убеждена в том, что на протяжении всей жизни возможно получать все необходимое «просто так», без приложения каких-либо усилий со своей стороны. Главное, найти способ – как этого добиться.

Психическими причинами лудомании обычно является:

* Одиночество, хроническая тоска. Люди, склонные к "тусклой меланхолии", то есть те, у кого содержание эндорфинов в крови понижено изначально, гарантированно "подсаживаются" на игру в погоне за эйфорией.
* Склонность к импульсивному поведению. Подобно всем наркотикам игромания прежде всего опасна для творческих людей - тонкая психическая организация более подвержена разрушению под прессом биохимического эффекта.
* Финансовые проблемы. Такие люди обычно думают: "Ну проиграюсь, и что? Все равно денег нет. А если выиграю?" Они надеются на чудо.

Естественно, сама по себе предрасположенность вовсе не означает, что человек станет лудоманом. Но в сочетании с психологическими факторами (потребность в «адреналине», доказательстве своего превосходства, тренинга умственных способностей или же просто желания избавиться от постылой реальности) и случаем, приведшим человека в трудный момент жизни за компьютер, подобный «бекграунд» с высокой долей вероятности вызовет манифестацию болезни.

Официальная статистика заболеваемости лудоманией в нашей стране не ведется. По данным СМИ, только в Москве насчитывается не менее 30 тысяч компьютерных и игровых клубов, которыми пользуются 500 тысяч граждан. Из них страдают различной степени выраженности игровой зависимостью около 2 %.

В России медицинское изучение игромании началось совсем недавно.
 В 1996 году в Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева обратился мужчина с жалобами на неспособность контролировать свое увлечение азартными играми. С тех пор масштабы проблемы, по словам специалистов, значительно увеличились.

Сейчас в России, по данным исследований, до 80% школьников в возрасте 12-13 лет страдают компьютерной зависимостью. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в специализированных клубах.

В последнее время участились случаи с криминальным, а то и со смертельным исходом, связанные так или иначе с онлайн-играми.

Люди сходят с ума, отказываются от пищи и умирают от истощения, на почве галлюцинаций начинают убивать окружающих, выпрыгивают в окна…

И в то же время ужесточилась (по-другому не скажешь) навязчивая реклама новых и старых игр с припиской – играйте бесплатно и получайте море удовольствия и адреналина! Что же происходит?

**2.3 Механизм реализации проекта.**

СМИ о компьютерной зависимости.

…Мальчик после многочасовой игры перестал реагировать на окружающих и был приведен в чувство только специализированной бригадой психиатрической помощи. В перспективе – лечение сильными препаратами и полный запрет любых игр.

…Французский студент на третьи сутки бессонной игры и учебы (выйдя из-за компьютера ехал в институт, оттуда сразу обратно к монитору) вышел в окно.

…Петербургский школьник нанес маме двадцать шесть ножевых ранений за то, что та выключила ему игру.

…15-летняя девочка из Воронежа забросила школу. Она целый месяц не отходила от компьютера. Теперь ей придется жить в приюте. Девочку забрали из семьи соцслужбы.

… в Тайване один фанат сети скончался прямо за компьютером, который не покидал в течение 40 часов.

... Екатеринбургский подросток умер после 12 часов непрерывной игры на компьютере. Полдня, проведенные в компьютерном клубе, спровоцировали у 12-летнего подростка инсульт.

... В Башкирии умер 17 летний подросток после непрерывной игры за компьютером. По данным следствия, юноша с 8 августа 2015 года находился дома с травмой ноги и по ночам играл в компьютерную онлайн-игру. В общей сложности с 2014 года он провел за игрой более 2000 часов. Причиной смерти послужил оторвавшийся тромб сформировавшийся из-за застоя крови в ноге. Кардиологи утверждают, что подобная смерть отнюдь не редкость, этот синдром называют интернет-тромбоз.

 Это только небольшая часть фактов из СМИ.

Решение этой проблемы требует объединения усилий законодателей, юристов, психологов, педагогов и родителей. Однако перспектива реального решения данной проблемы кажется туманной.

Алкоголизм, наркомания, пищевая зависимость, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр - это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, идентичны. Как правило, в их основе чаще всего лежат и идентичные психологические механизмы, т.е. проблема произрастает из неудовлетворенности каких-то потребностей индивидуума, невозможности самореализации, невозможности достижения целей. Генетическая природа зависимостей находит все большее и большее подтверждение у врачей. Человек с генетической склонностью к синдрому дефицита удовлетворенности будет непременно искать внешние способы, позволяющие ему испытать это чувство.

Множество положительных эмоций, к которым мы привычны, берут свое начало из специального вещества, вырабатываемого человеческим организмом, - гормона удовольствия эндорфина.

Однако у определенного % людей уровень содержания эндорфина в организме значительно меньше нормы. Именно нехватка эндорфина часто становится причиной одиночества и хронической тоски.

Ученые провели интересный эксперимент. К центру удовольствия головного мозга обычной мышки подключили с помощью проводов маленькую педаль. Нажимая на нее лапкой, грызун испытывал прилив радости. В результате мышь умерла от голода, поскольку не могла оторваться от педали…

Примерно то - же происходит с высокоорганизованными существами – с людьми. Организм человека, получая эндорфины извне, начинает «лениться» и практически перестает самостоятельно вырабатывать «гормон радости». Это научная точка зрения.

Компьютерная зависимость условно делится на три категории: игровая зависимость, зависимость от социальных сетей и интернет-серфинг. По большому счету, каждая из этих зависимостей относится к разным категориям:

·         зависимость от компьютерных игр – игровая зависимость;

·         зависимость от социальных сетей – эмоциональная зависимость (зависимость от отношений);

·         Интернет-зависимость – информационная зависимость.

При определении зависимости от компьютера и Интернета важно понимать грань между «здоровым» использованием технических средств и собственно зависимостью.

 **Причина формирования компьютерной зависимости:**

Основная причина формирования игровой зависимости заключается в том, что индивид, будучи не в состоянии справиться со сложной ситуацией вынужден эмоционально отстраняться от нее, замещая свою реальную жизнь жизнью вымышленного персонажа. По большому счету, жизнь персонажа «замещает» жизнь самого человека, а на главного героя проецируются все те качества и черты характера, которые зависимому по тем или иным причинам не удается проявлять в реальной жизни.

Стадии формирования игровой зависимости:

**1.   Стадия легкой увлеченности**: появляется интерес к сюжету игры, происходит соотнесение себя с главным героем, нравится графика, музыка, динамика игры.

Специфика стадии в том, что игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический, характер. Устойчивая потребность в игре пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека

**2. Стадия увлеченности.**Игра приобретает систематический характер и становится способом бегства от реальности и замещения значимых  потребностей. Если возможности сесть за любимую игру нет, человек прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

**3. Стадия зависимости.** На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере зависимого. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

**4. Стадия привязанности.** Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека. Игрок держит дистанцию с компьютером, однако, полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Этот период может длиться долго, и важным будет считаться уровень снижения неконтролируемой тяги. Следует отметить, что возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр. После того, как игра постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень.

Большая часть современных разработчиков компьютерных игр делает все возможное, чтобы перехода на стадию привязанности не произошло, но есть и такие, которые умышленно формируют зависимость.

Основная задача разработчиков игры – сделать так, чтобы геймер демонстрировал необходимый стереотип поведения.

Важно понимать, что при разработке коммерческих проектов игр не идет речи об удовольствии, которое должен получить игрок, или чувстве удовлетворения. Важен только определенный стереотип поведения.

Создатели игр строят свои концепции на основании работ  психолога Берреса Фредерика Скиннера, который показал, что поведение человека можно контролировать при помощи простых стимулов и системы вознаграждений.

Для проверки своих теорий Скиннер придумал специальное устройство, позже названное в его честь камерой Скиннера. Устройство это представляет собой клетку для небольшого животного, например крысы, в которой есть кнопка. Нажимая на кнопку, крыса получает вознаграждение в виде кусочков сухого корма…



Практически в каждой игре, созданной за последние 25 лет, нужно было собирать какие-то предметы или бонусы.

Сам по себе этот факт не представляет ничего страшного.

Опасность в том, что  геймеры воспринимают эти предметы как реальные и ценят вне зависимости от того, насколько они важны для выполнения игровых задач.

В своей статье игровик из Microsoft убедительно доказывает: разработчики прекрасно понимают, что предметы, которые они заставляют геймеров собирать – это и есть  те самые куски сухого корма, которые получают крысы в камере Скиннера…

Геймер не может остановиться, т.к. все время есть иллюзия, что можно достичь еще большего статуса в игре, собрать еще больше бонусов. С каждым уровнем количество бонусов уменьшается, но у игрока все время есть надежда, что «сейчас повезет».

 **Семья и социальное окружение тоже влияют на формирование компьютерной зависимости.**

Детские психиатры выделяют следующие ведущие параметры, влияющие на формирование у подростков компьютерной зависимости.

**В сфере семьи это:**

1) отклонения психопатологического характера у родителей или эмоционально-значимых для ребенка родных;

2) стрессы у родителей и стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;

3) противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка.

**В сфере школы это:**

1) академическая неуспешность и конфликты с учителями;

2) высокая частота случаев смены школы при конфликтных ситуациях;

3) непринятие соучениками;

4) экстернатное обучение.

**В сфере межличностных отношений это:**

1) отвержение сверстниками;

2) предложения и давление субкультуры компьютерных игр и субкультуры on-line общения;

3) вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей, языка, отличительных знаков.

Разработана и проведена анкета в 9а, 7б, 8б классе, опрошено 46 человек.

**Анкета «Игровая зависимость школьников».**

1. Ваш пол?
2. Класс обучения?
3. Играете ли Вы в компьютерные игры?
4. В какие игры Вы предпочитаете играть?
5. Цель использования Вами компьютера?
6. Сколько времени Вы проводите за компьютером?
7. Цель Вашего посещения Интернета?
8. Какие социальные сети вы посещаете?
9. Сколько времени вы проводите в Интернете, в том числе в социальных сетях?
10. Сколько времени вы играете в компьютерные, мобильные игры, включая игры в сети Интернет?

**Результаты анкетирования:**

**Компьютерные игры.**

**GTA** - серия [мультиплатформенных компьютерных игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0), в которых игрок должен почувствовать себя в роли преступника, выполняя такие задания и миссии, как заказные убийства, ограбление банка и другие.

**World Of Tanks -** Клиентская массовая многопользовательская онлайн-игра в реальном времени в жанре аркадного танкового симулятора в историческом сеттинге Второй мировой войны

**NFS (Need For Speed)** - Серия гоночных компьютерных игр, в которых игрок управляет гоночным автомобилем, участвуя в различных заездах, цель которых — победа.
Sims - Однопользовательская видеоигра в жанре симулятора жизни
Counter Strike - серия [компьютерных игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) в жанре [командного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0)[шутера от первого лица](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BE%D1%82_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0), основанная на противостоянии спецназа и террористов, в которой нужно или выполнить задания на карте, или уничтожить противник

**Социальные сети.**

**ВКонтакте – сеть для обмена сообщениями, новостями, фото, видео, аудио
Твиттер -** Социальная сеть для публичного обмена короткими (до 140 символов) сообщениями
**Инстаграм** -  бесплатное приложение для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.
**Axk.fm** - сеть вопросов и ответов.

**Эксперимент.**

В эксперименте участвуют двое учащихся школы одного возраста:

**1 испытуемый** – применяет компьютер во временном режиме, прописанном в СанПин (с целью получения информации по предметным вопросам, с целью занятий с развивающими программами, общения с друзьями); соблюдает режим дня, регулярно делает зарядку и занимается физической культурой, соблюдает нормы сна и бодрствования…

**2 испытуемый** – применяет компьютер с нарушениями норм СанПин для игры в компьютерные игры в сети Интернет, не соблюдает режим дня, не имеет увлечений, не отдыхает и мало спит, физических нагрузок не имеет

 Фото 1. Испытуемый - Вера.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | 1 испытуемый | 2 испытуемый |
| Средний балл за 1 и 2 четверть 2015-2016 учебного года | Валерия, ученица 10а класса | Вера, учащаяся КТЭК |
| Посещение кружков, секций… | танцы | плавание |
| Взаимоотношение с родителями | доверительные, открытые, уважительные | в процессе эксперимента отношения с родителями стали напряженными |
| Взаимоотношения со сверстниками | нормальные | нормальные |
| Режим дня во время эксперимента | правильный режим дня, сон 7-8 часов | сон – 4 часа, время за компьютером – 6 часов |
| Личные ощущения | Хорошее самочувствие и настроение | Раздражительность, усталость, желание остаться одной |
| Продолжительность эксперимента | 2 дня | 2 дня |
| Физиологические показатель (температура тела, давление, пульс, глаза…) | Температура тела нормальная, давление и пульс в норме | Температура тела нормальная, давление выше нормы, пульс учащен, наблюдается покраснение глаз, внимание рассеянно |
| Выводы | Эксперимент был прерван, так как 2 испытуемый почувствовал ухудшение здоровья (покраснение и резь в глазах, слабость, головокружение, головная боль), Вера не могла сосредоточиться на занятиях и большую часть материала приходилось изучать дома, стала раздражительной, было постоянным желание выспаться. |



**Рабочий план реализации проекта.**

**Этапы реализации проекта и основная деятельность:**

**1 этап** – подготовительный. Изучение теоретического материала по заявленной теме.

**2 этап** – основной. Реализация проекта.

**3 этап** – обобщающий. Проблемный анализ результатов реализации проекта, защита проекта.

**План работы над проектом:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название этапа | мероприятия | Срок выполнения |
| 1. | Подготовительный | Мотивация, целеполагание проекта |  сентябрь |
| 2. | Проектировочный | Построение схемы деятельности, определение плана работы над проектом |  октябрь |
| 3. | Практический | Реализация проекта |  ноябрь - январь |
| 3.1 |  | Работа с теоретическим материалом, информационными источниками | ноябрь |
| 3.2 |  | Систематизация полученной информации (результат – реферат) | декабрь |
| 3.3 |  | Провести анкетирование учащихся школы. Цель: получить информацию о наиболее популярных среди учащихся играх, негативных физиологических и психологических изменениях в организме играющих, и о количестве учащихся, подверженных зависимости. | январь |
| 3.4 |  | Провести эксперимент среди учащихся школы по данной теме | февраль |
| 3.5 |  | Написать статью в школьную газету с рекомендациями уменьшения влияния игры на жизнь человека | март |
| 4. | Предзащита проекта | Оценка проектной работы по критериям, проба публичного выступления | декабрь |
| 5. | Аналитико-коррекционный | Анализ промежуточных результатов работы и внесение изменений |  февраль |
| 6. | Заключительный | Сопоставление действительных и желаемых результатов, выводы | март-апрель |
| 7. | Итоговый | Защита проекта, оценка  |  май |

**3.Заключение.**

В эпоху компьютерных технологий запрещать подростку пользоваться компьютером бессмысленно. Не стоит так - же забывать о изначальной инструментальной полезности компьютера в жизни человека.

Первые поступившие в продажу компьютеры были созданы для удобства работы с текстами. Сейчас мощнейший функционал компьютера позволяет обрабатывать фотографии, создавать видео и аудио, работать с вычислениями, создавать полезные программы, дистанционно обучаться и общаться с друзьями, делать покупки не выходя из дома.

Если подросток, сидя за компьютером, изучает языки и математику, историю и страны,  играет в шахматы и другие традиционные игры, учится создавать тексты и презентации, занимается фотографией, дистанционно обучается у репетитора, смотрит мультфильмы и кино – то, что же в этом плохого?

К сожалению, иногда родители сами усаживают ребенка за планшет или ПК «чтобы не мешал» или просто дают деньги на покупку игр и даже вместе с ребенком ходят на ночные презентации очередного продолжения игры-стрелялки. Происходит это не умышленно. Часто не хватает времени разобраться, какой игрой увлекается ребенок, чему она учит, какие навыки развивает, и каков ее ключевой принцип.

Существует четкая грань между развивающими играми, в которые полезно играть ребенку, и играми, удерживающими у монитора, выманивающими деньги, вызывающими агрессию, жестокость, безразличие к социальному окружению.

В норме, хорошая  игра развивает эрудицию, мышление, память. С помощью хорошо продуманной игры можно обучить ребенка любому школьному предмету и такие игротехнические методики обучения существуют. Производством таких игр занимаются в основном педагоги, психологи и социологи, но это не массовый формат и не коммерческий.

- Игра не должна занимать более 3х часов на прохождение, т.е. должна быть логически законченной.

- Игра не должна провоцировать игрока на покупку виртуальных апгрейдов для игры без которых не возможно выиграть.

-  Игра не должна содержать сцен насилия и жестокости

- Игра не должна содержать сценариев антисоциального и преступного поведения

И это далеко не полный список

Так же важно установить лимит времени на игру.

Не позволять принимать пищу за компьютером.

А главное - самим родителям не показывать детям примеры регулярного время провождения за игрой.

**Компьютерная зависимость ребенка – это хорошо видимый симптом, маркер того, что родители не достаточно хорошо знают, что происходит с ребенком, как ему живется в этом мире, каковы его проблемы и желания.**