

Компьютерные игры для детей: польза или вред?

Жизнь не стоит на месте: мир технологий усовершенствуется каждый день.

Казалось бы, ещё вчера дети играли в «морской бой», рисуя в клеточную тетрадь корабли и «стреляя» друг в друга, «классики», прыгая на асфальте от единички до десятки, «казаки-разбойники» или же «войнушки», бегая по всему двору с пластмассовыми пистолетиками.

Сейчас же ребята всё своё свободное время проводят за монитором компьютера, играя в свои любимые игры, где виртуальный мир манит неограниченными возможностями, и дети забывают обо всём на свете. В просторах интернета можно найти различную информацию о том, что компьютерные приложения опасны для психики ребёнка, приносят вред здоровью и могут вызвать компьютерную зависимость. Правда ли то, что любимая компьютерная игра наносит только вред подрастающему поколению или есть всё-таки польза от неё?

Вред компьютерных игр

Всем нам известно, что если долгое время проводить за компьютерной игрой, то может возникнуть игровая зависимость, которая требует помощи квалифицированных специалистов и близких людей. Основными критериями, определяющими её, являются:

- ☐ нежелание отвлечься от игры;
- ☐ трата больших денег на платные услуги в играх;
- ☐ забывание о своих обязательствах перед родителями;
- ☐ отказ от здорового сна в пользу проведения большего количества времени за игрой;
- ☐ нерегулярное, неправильное питание, не отрываясь от компьютера;
- ☐ сухость в глазах, головные боли, боли в спине, затекание кистей рук;
- ☐ нервозность, раздражительность, агрессивность, приступы страха, депрессия.

К сожалению, подростки в возрасте 10-18 лет более уязвимы к возникновению компьютерной зависимости, так как у них ещё совсем неокрепшая психика. В сравнении с взрослыми, дети плохо чувствуют время. Они думают, что прошло всего пару минут после того, как они начали играть, но на самом деле пару часов.

Польза компьютерных игр

У всего есть две стороны, компьютерные игры не исключение. Они могут приносить пользу подрастающему поколению. Компьютерные игры:

- улучшают навык чтения. Играя, ребёнок должен быть очень внимательным. А как мы знаем, хорошая внимательность способствует улучшению навыка чтения;

- улучшают зрение. Да, это действительно так. Любители компьютерных игр имеют хорошее зрение. Кроме этого, игроки умеют не упускать из виду пять объектов, а обычные люди только три. Также доказано, что монитор компьютера не влияет на зрение.

- улучшают память. Существует большое разнообразие таких игр, как игры-запоминалки, которые отменно подходят для развития памяти. Ведь во время игры ребёнку нужно запомнить и повторить услышанное или увиденное;

- улучшают моторику рук. Манипуляция с джойстиком, компьютерной мышкой и клавиатурой развивает моторику рук у ребёнка;

- обучающие игры. Также есть большое количество компьютерных игр, с помощью которых маленькие дети изучают алфавит и цифры, учатся читать и считать, познают мир животных и растений, а также изучают иностранные языки. Такие компьютерные игры в увлекательной, интересной и простой форме преподнесут знания, подарят приятное времяпровождение, а также помогут подготовить малыша к садику или школе.

Играя в компьютерные игры, дети научатся принимать самостоятельные решения, оценивать ситуацию и решать логические задачи. Они смогут попробовать себя в разных профессиях, определить свои таланты и познакомиться с новыми предметами, явлениями и занятиями.

Итог о вреде и пользе компьютерных игр

Учитывая все преимущества игр, можно сделать вывод, что они станут отличным помощником в процессе развития ребёнка. Можно смело использовать их, но главное не забывать о том, что для любого возраста существуют определённые временные нормы, то есть, сколько времени ребёнок может провести за компьютером, чтобы не навредить своему здоровью. *6-7-летние дети не должны играть в компьютерные игры более 10 минут в день.* Поэтому, чтобы избежать игровой зависимости и получить только пользу от компьютерных игр, нужно неукоснительно их придерживаться.

