**КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ЗА И ПРОТИВ**

Компьютер – это не только великий трудяга, но и великий потешник, неистощимый источник развлечений на любой вкус: досужих и обучающихся. В компьютерные игры любят играть все: школьники и деловые люди, прогрессивная интеллигенция и рабочий класс. И в то же время существует некий психологический феномен, парадоксальное явление: большинство серьезных людей, особенно старшего поколения, стесняются своего неравнодушного отношения к компьютерным игрушкам. Большие и маленькие начальники-боссы преследуют игры на курируемой ими офисной территории. Не отстают от начальства и родители своих чад.

Аргументы против игр просты, они отнимают у человека время, развивают в нем агрессивные инстинкты, притупляют воображение, служат причиной сотен болезней, начиная с близорукости и кончая воспалением мозга. Немногочисленные либералы относятся к играм как к возрастной болезни – мол, со временем пройдет.

Специалисты-разработчики компьютерных систем утверждают, что компьютерная индустрия никогда не смогла бы достигнуть таких удивительных свершений за каких-нибудь Два десятилетия, если бы се не подстегивали производители компьютерных игр, предъявляющие все более высокие требования к производительности и оснащению компьютера.

Надо заметить, что от компьютерных игр может быть немалая польза, поскольку разнообразных видов игр существует множество. Одни из них развивают способность логически мыслить, другие развивают находчивость и нестандартное мышление. Кроме того, любая игра дает человеку возможность открыть в себе новые, неведомые ранее качества. Другое дело, что важно не перебрать: если ребенок «режется» даже в самую полезную игрушку по 3-4 часа в день, то вся польза сходит на нет. Кроме того, должны быть некоторые разумные ограничения в выборе игр. К примеру, вряд ли стоит давать 8-10-летнему ребенку играть в кровавые «стрелялки», а тем более в какой-нибудь эротический стимулятор. В этом случае надо действовать не столько запретами, сколько заменой этой игрушки на другую, более подходящую для ребенка.

Следует также отметить, что дети осваивают компьютер намного быстрее, чем взрослые. Они относятся к компьютеру не с точки зрения его ценности, а с точки зрения интереса. В тех семьях, где есть компьютер, дети активно используют его для выполнения домашних заданий и при подготовке к учебе. Многие родители считают, что компьютер помогает их детям развивать творческие способности и добиваться более высоких успехов в школе. Специалисты утверждают, что возможности компьютера в развитии и обучении поистине безграничны. Компьютер развивает способности анализировать, рассуждать, мыслить, находить ответы, он развивает внимание, слуховую, зрительную и ассоциативную память, логическое мышление. С помощью компьютера дети могут учиться читать, писать (и не только на родном языке), рисовать, считать, музицировать, пользоваться электронной почтой, телефоном, видео и т.п. Учебно-игровые программы могут быть эффективны в качестве тестирования для определения интеллектуального уровня развития ребенка.

В идеале каждый нынешний выпускник школы, сев за компьютер, должен уметь набрать текст, построить таблицу, записать файл на дискету, выйти в Интернет или написать другу электронное письмо.

Сегодня компьютеры прочно вошли в жизнь многих людей, как на работе, так и дома. Однако и работы у врачей-офтальмологов в последние годы значительно прибавилось. Все больше людей надевают очки в раннем возрасте. Что же делать, чтобы надолго отложить свой визит к офтальмологу?

Безопасным считается расстояние 30 см от экрана для взрослых и не менее 40 см для детей. Взрослым можно сидеть у компьютера не более 4 часов, устраивая через каждых 2 часа 10-15-минутные перерывы. Школьникам 1-6 классов можно находиться у компьютера не дольше 10 минут, для 7-9-классников – 15-20 минут. Общая продолжительность в день для тех и других ребят – не более часа. Только старшеклассники могут работать подряд 25 минут. Но затем им надо отвлечься на 10 минут. И так в целом до двух часов в день.

Специалисты рекомендуют небольшой «экран отдыха» – квадрат из цветного картона по размеру совпадающий с рабочим экраном компьютера. Цвет картона – зеленый, синий или желтый. Необходимо сесть перед таким экраном на расстоянии 30-40 см и, расслабившись полностью, не напрягая зрение, рассеянно смотреть на него 10-15 минут. Желательно делать это упражнение в тишине.

Для тех, кому приходится по 6-8 часов просиживать за компьютером, рекомендуются различные медицинские препараты, например, капли для глаз «Visine» Они снимают усталость глаз. Но если в течение двух суток этот препарат не приносит облегчения, следует прекратить его прием и обратиться к врачу.