

СИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ

Выполнили:
Байрамова Ульяна ,Любенко Дарья,Алиева Дарья,
Писаренко Карина,

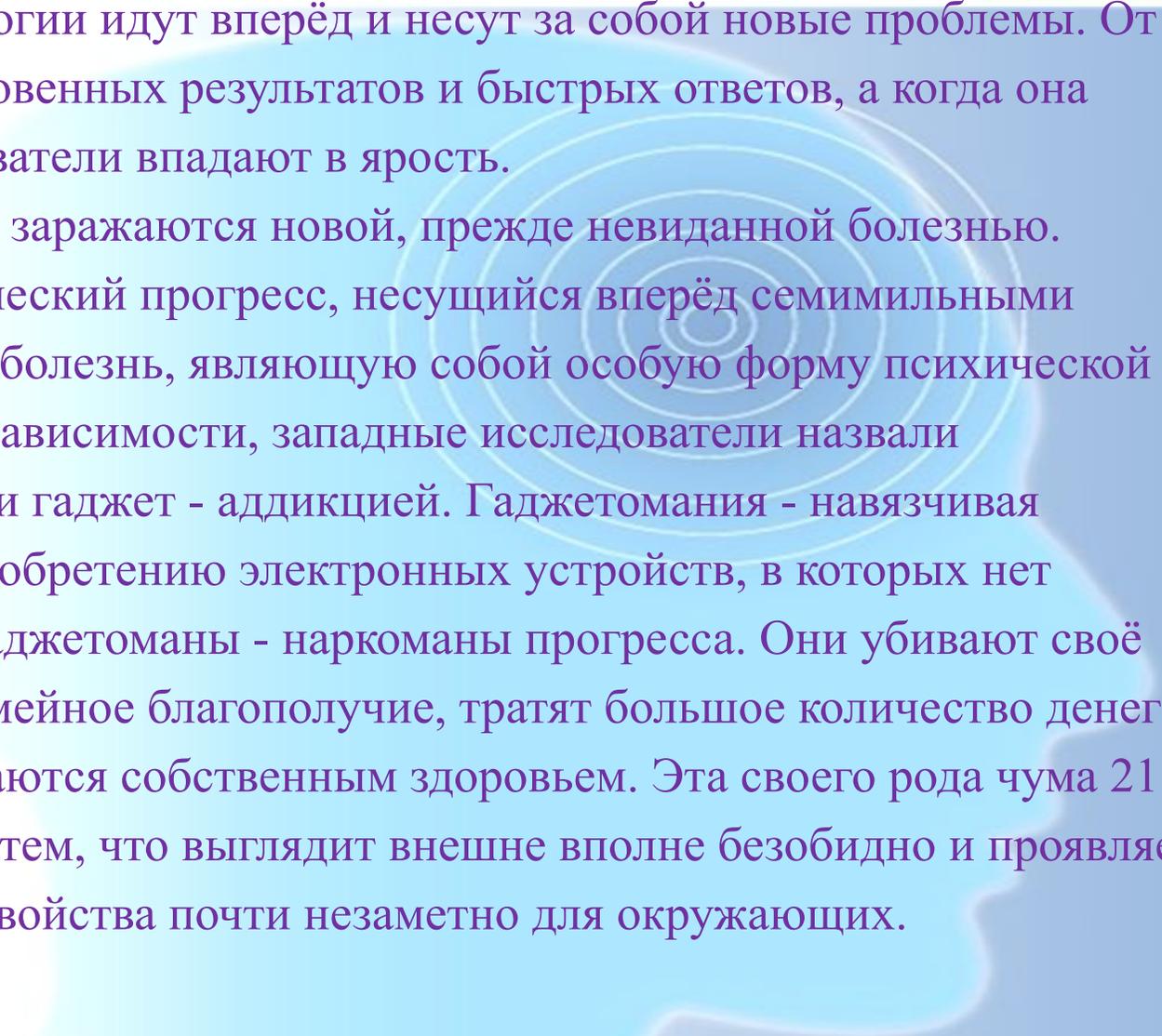
Гаджет (англ. gadget — приспособление) — это нестандартные и оригинальные приспособления, которые помогают человеку решить массу технических вопросов. Это лёгкие цифровые приборы небольшого размера, которые используются как аксессуары к персональному компьютеру, смартфону или другим приспособлениям.

Среди гаджетов, которые одновременно используются как самостоятельное устройство и как присоединяемое оборудование, самыми распространёнными являются смартфоны, коммуникаторы, карманные портативные компьютеры, MP3 проигрыватели, планшетные компьютеры.

Задачи:

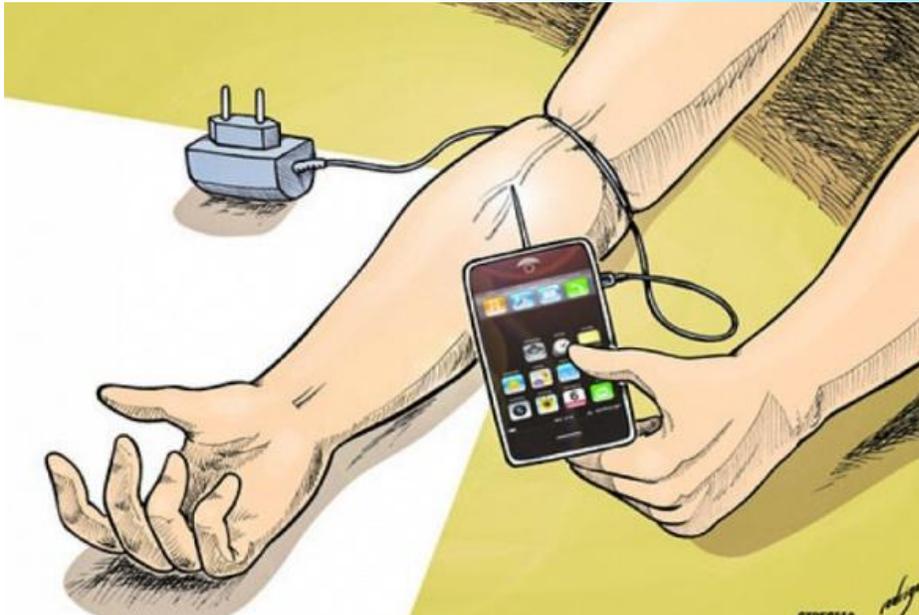
- объяснить учащимся 11 группы, что чрезмерное использование гаджетов приводит к различным заболеваниям
- Рассказать, что же такое “Гаджетомания”

Цель: Заинтересовать сверстников в общении с живыми людьми, а не с виртуальными.



Новые технологии идут вперёд и несут за собой новые проблемы. От техники ждут мгновенных результатов и быстрых ответов, а когда она подводит - пользователи впадают в ярость. Всё больше людей заражаются новой, прежде невиданной болезнью. Её породил технический прогресс, несущийся вперёд семимильными шагами. Опасную болезнь, являющую собой особую форму психической и психологической зависимости, западные исследователи назвали гаджетоманией или гаджет - аддикцией. Гаджетомания - навязчивая потребность к приобретению электронных устройств, в которых нет необходимости. Гаджетоманы - наркоманы прогресса. Они убивают своё время, нервы и семейное благополучие, тратят большое количество денег и в итоге расплачиваются собственным здоровьем. Эта своего рода чума 21 века опасна ещё и тем, что выглядит внешне вполне безобидно и проявляет разрушительные свойства почти незаметно для окружающих.

Психологи говорят, что одержимость техническими новинками, как и любая другая одержимость, патологическая зависимость, начинается в тот момент, когда стремление уйти от реальности начинает доминировать в сознании и становится центральной идеей, раньше люди «уходили» при помощи алкоголя и наркотиков, теперь для этой цели всё чаще используют гаджеты. У современных техноманьяков наблюдаются патологические симптомы.

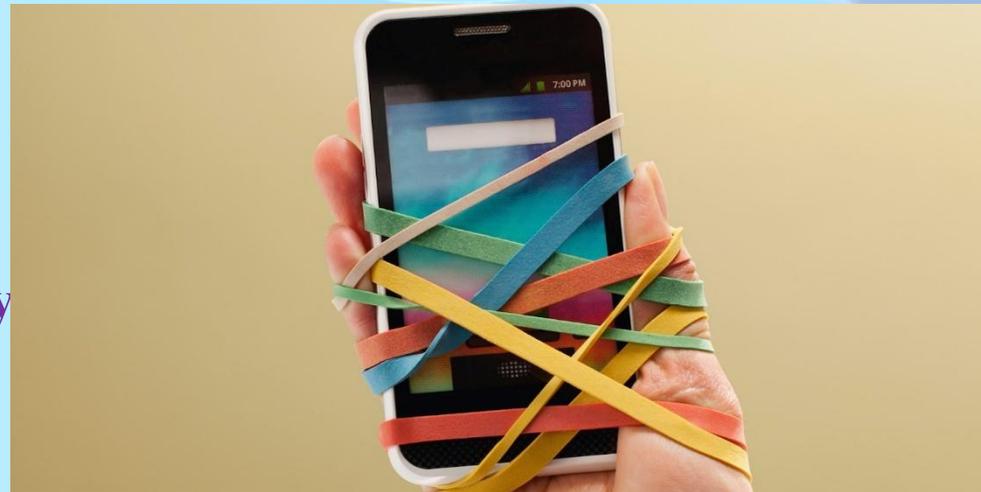


Основными симптомами гаджет – аддикции являются:

- хорошее самочувствие или состояние эйфории при использовании прибора
- невозможность оторваться от прибора или от покупки новой «игрушки»
- невозможность контролировать затраты, связанные с использованием прибора
- ощущение пустоты и депрессии без прибора или регулярного обновления гаджетов
- пренебрежение семьёй и друзьями
- проблемы с работой или учёбой

Гаджетомания сказывается и на физическом у

- сухость в глазах
- разрушается психика
- головные боли
- бессонница



Смартфоны давно уже превратились в популярнейшие и необходимые гаджеты, которые позволяют оперативно выходить в интернет, слушать музыку, смотреть кино и читать книги, помимо совершения звонков. Ученые предупреждают, что это может привести к нарушениям зрения, а также сильным головным болям. **Почему же компьютеры и гаджеты опасны для зрения?** Они являются источниками так называемого синего света и повреждают зрительный аппарат.

Врачи, обследующие школьников, всё чаще замечают, что у детей ухудшается слух. В ухудшении слуха виноваты так называемые наушники - затычки. Для слуха опасны как высокие, так и низкие частоты. Максимальный уровень шума, который способен выносить человек в течение восьми часов без вреда для здоровья, - 65 децибел. Как правило, в плеере громкость - 100 децибел и больше, даже самые современные наушники не способны выдать меньше. Врачи Национального японского института физиологических наук утверждают, что чем больше слушать плеер в метро, тем хуже наш мозг начинает распознавать обычные звуки, не только в ухе, но даже в мозге происходят нейрофизиологические изменения.

Туннельный синдром, возникающий в результате частых и длительных разговоров по мобильному телефону, характеризуется болями в кисти, которые вызывают защемление нерва в запястном канале.

Синдром, условно названный «смартфонный палец» грозит любителям сидеть в интернете посредством мобильного телефона. Всё чаще люди начинают жаловаться на болезненность в запястье и большом пальце руки. На это обратили особое внимание в Англии, где считают, что список профессиональных заболеваний вскоре может пополниться.

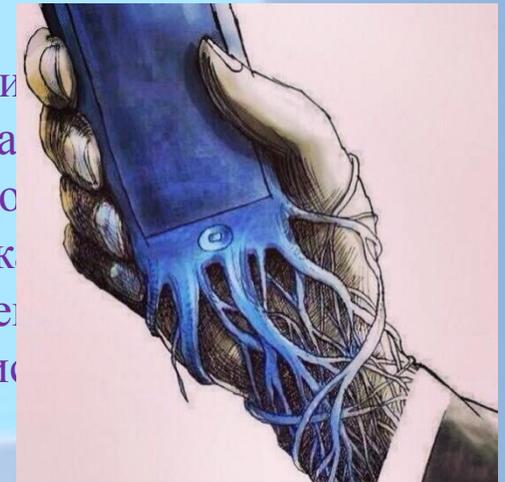


Нарциссические расстройства

- Исследования показывают, что у людей, зависящих от социальных сетей, проявляются нарциссические расстройства личности. У человека с такими расстройствами есть убежденность в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми, завышенным мнением о своих талантах и достижениях. Ему необходимо постоянно говорить о себе и слышать чужое одобрение и восхищение. В социальных сетях это расстройство выражается в зависимости человека от ретвитов, лайков, восхищенных комментариев. В жизни же практически всегда у таких людей имеется множество комплексов и хрупкая самооценка, поэтому они особенно подвержены стрессам и депрессиям, которые выражаются в ощущении пустоты и ничтожности жизни.

Номофобия

- Суть болезни заключается в том, что человек боится оказаться без интернета или мобильного телефона. Подтверждением имеющегося расстройства являются такие чувства, как раздражение, тревога, которые появляются, если мобильный забыт дома, либо разряжен. Также боится оставить своим гаджетом не на минуты, он берет его повсеместно и постоянно держит в руках. Стираются грани личного пространства, ведь звонок может раздаться в любой момент. Могут возникнуть плохой сон, галлюцинации. Именно таким образом номофобия преследует тех, кто зависит от смартфона.



Психические расстройства

- научитесь максимально сокращать использование телефона, берите его в руки только, если это действительно необходимо
- установите временные рамки, когда другим людям можно звонить вам (например, с 8:00 до 23:00). - перестаньте смотреть на себя чужими глазами и постоянно думать о том, "как это будет выглядеть на моей соц. странице".
- выбирайте живое общение, а не игру на смартфоне или компьютере.
- устраивайте дни без компьютера - вообще не включайте его.
- по интересующим вопросам обращайтесь к людям-профессионалам или просто к старшему поколению, а не к Интернету.



- говорите по громкоговорителю и держите телефон подальше от лица.
- обрабатывайте клавиатуру дезинфицирующими средствами.
- используйте сменную клавиатуру, если вы получаете очень большое количество текстовых сообщений.
- при длительном использовании периодически выполняйте простые физические упражнения.
- используйте слуховые аппараты, чтобы не держать его на коленях - выберите наушники подходящие именно вам.
- при прослушивании музыки через наушники, не увеличивайте громкость больше, чем на 80 децибел.

Мы надеемся, что данная работа поможет учащимся узнать к чему может привести чрезмерное увлечения различными гаджетами, какие заболевания они могут вызывать, научит минимизировать наносимый ими вред и даст понять, что даже в наш информационный век не нужно ставить различные технические средства во главу человеческой жизни.

