

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 города Тюмени с углубленным изучением краеведения

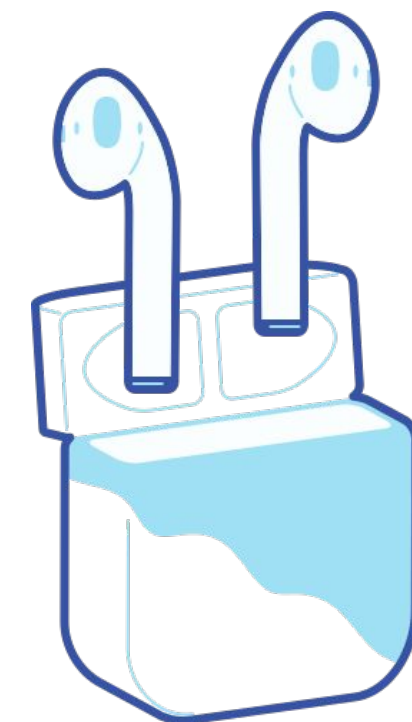
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

Гаджеты в современном мире

Выполнила: ученица 11Б класса, Айнулина Юлиана
Артуровна

Руководитель проекта: Походин Алексей Николаевич

Тюмень, 2022г



Цель проекта:

Выявить факторы риска, влияющие на формирование интернет-зависимости и создать методические рекомендации для обучающихся, содержащие ряд способов, позволяющих снизить данную форму зависимости.



Задачи проекта:

- 1) Раскрыть понятие гаджето-зависимость;
- 2) Выявить зависимость у подростков
- 3) Выявить влияние гаджетов на здоровье человека
- 4) Составить безопасное общение с гаджетами .





✕ □ —

Зависимость от гаджетов представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.

< >

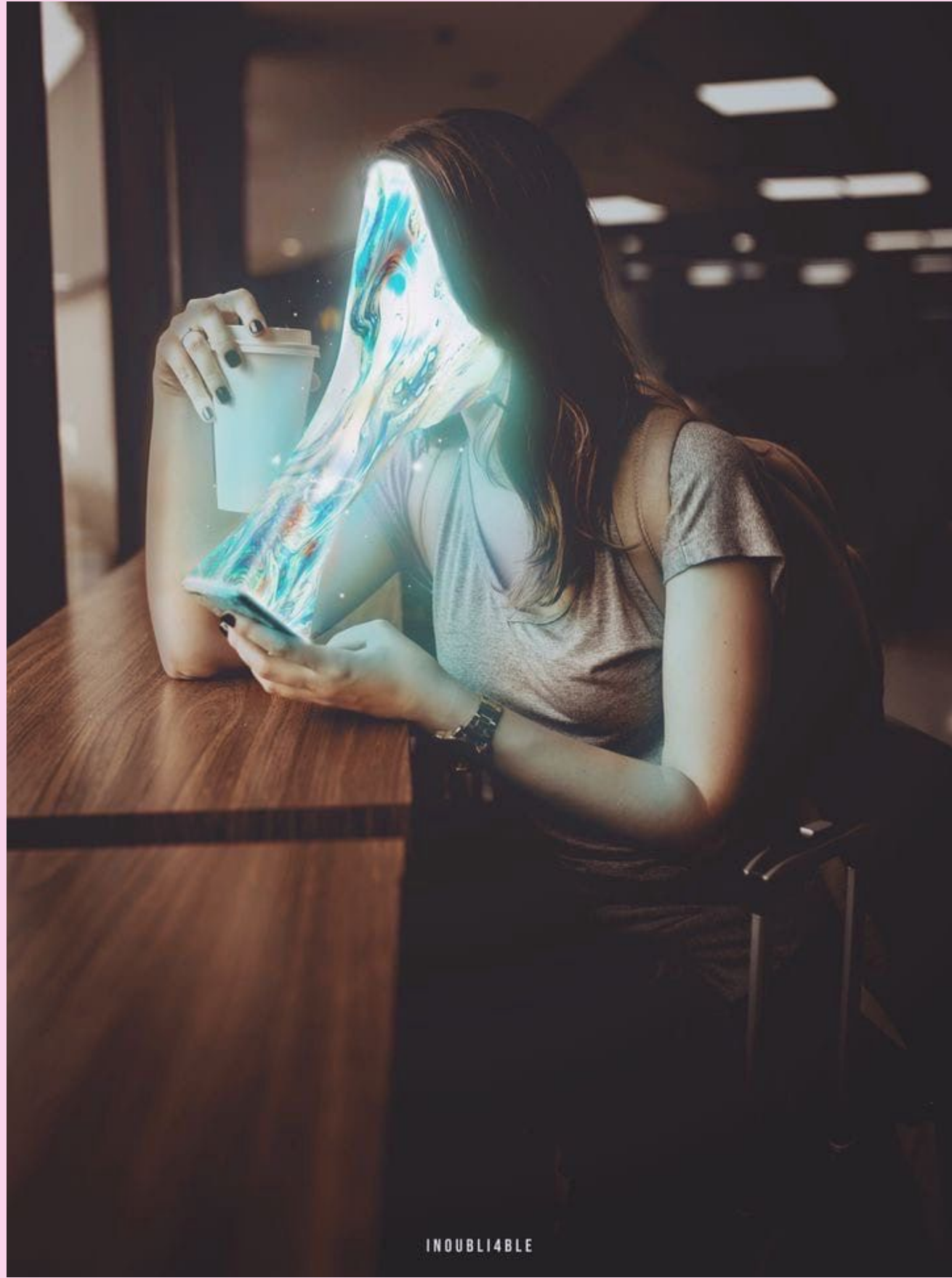
ГАДЖЕТЫ - НОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ

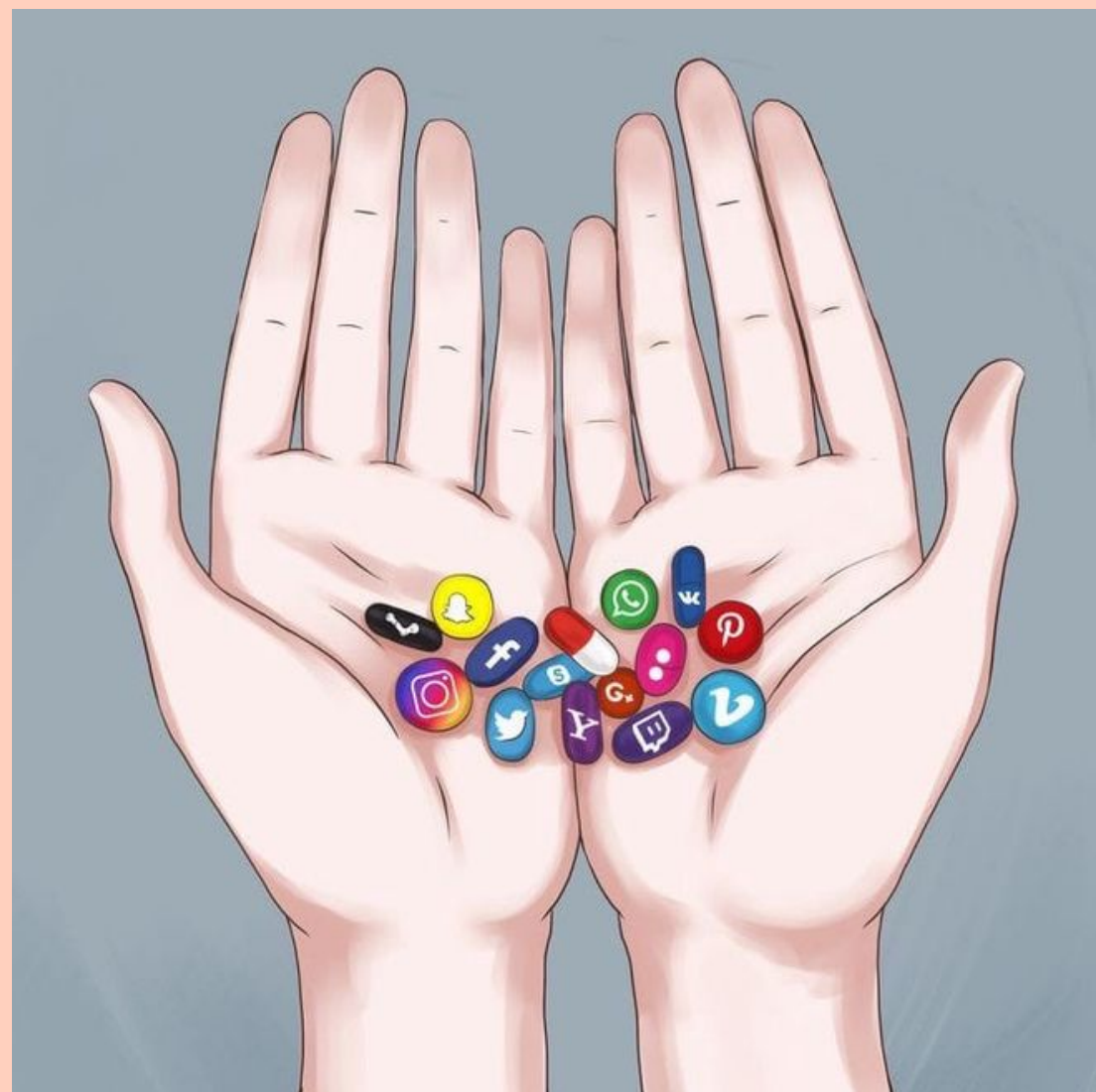


Телефоны, ноутбуки, планшеты, приставки, смартфоны — техника плотно вошла в нашу повседневную жизнь.

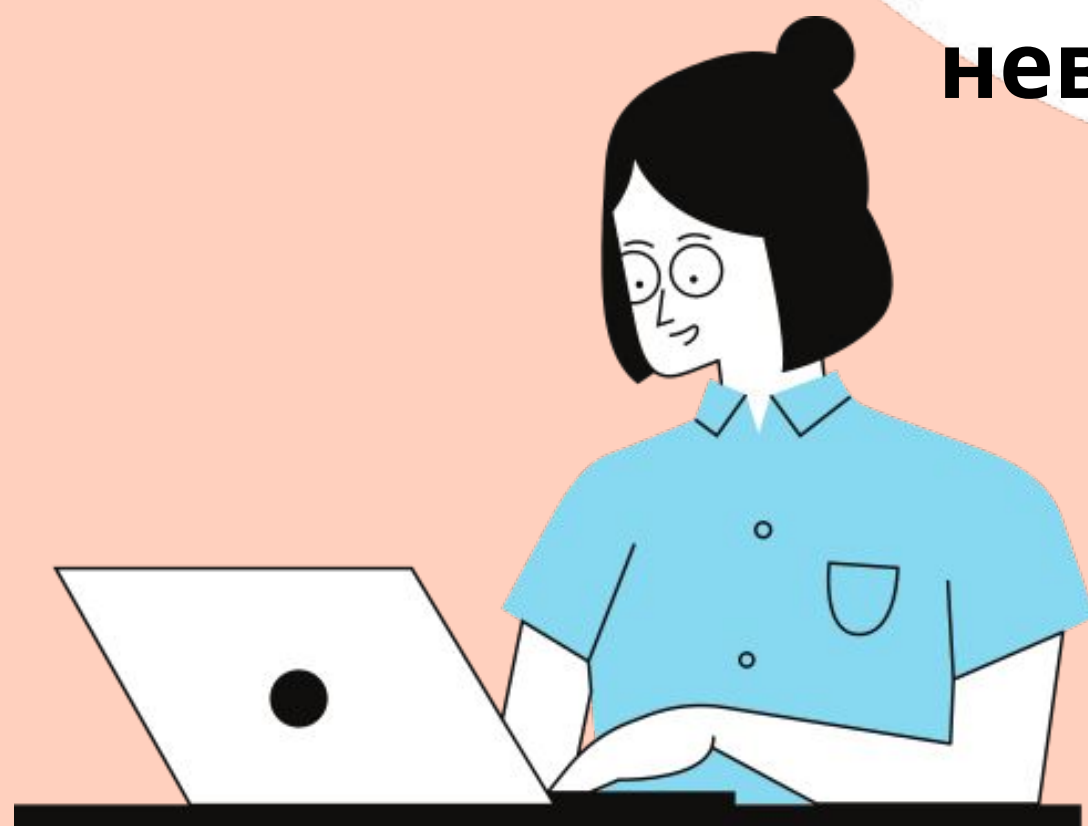


- Почти у каждого из нас есть личные девайсы (персональный компьютер, телефон и т.п.). Недавно был проведён опрос, в котором принимали участие россияне в возрасте от 16 до 45 лет, по результатам которого выяснилось, что сотовые телефоны есть у 95,6% опрошенных, у 73,9% респондентов есть портативный компьютер, а у 54,8% — mp3 или DVD-плеер. Причём 51,2% опрошенных отмечают, что они чувствуют себя неуютно, если их лишить мобильного или ноутбука. У 10,8% выявлена явная психологическая зависимость от гаджетов.





**Гаджеты призваны
облегчать нашу жизнь. Но,
увы, гаджеты для
подростков стали сродни
особых наркотиков.
Зависимость подростков
от гаджетов приобретает
невероятные размеры и
формы.**



ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

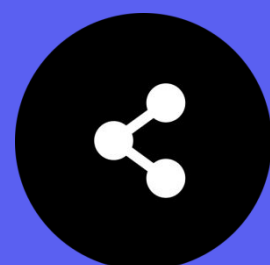


Чем больше времени дети и подростки проводят перед экранами гаджетов, тем больше угроза их здоровью: развивается гиподинамия, нарушается осанка, снижается иммунитет. Экраны гаджетов испускают яркое свечение, которое влияет на нервную систему. В результате у человека увеличивается риск развития бессонницы!

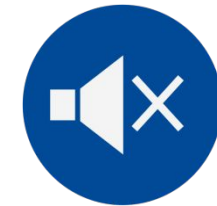


влияние гаджетов на подростков

Из-за гаджетов ребенок не развивает логику, фантазию и воображение, а концентрация внимания идет на спад. К тому же, у подростков возникают проблемы с живым общением. Они уже привыкли к виртуальным «эмодзи». Дети не хотят выражать своё мнение, делиться своими чувствами, переживаниями.



Чтобы общение с гаджетами было безопасным для здоровья, соблюдайте следующие правила:



- Пользуйтесь этими приборами разумно.
- При использовании наушников-вкладышей время безопасного прослушивания не более получаса.
- Не делайте звук в наушниках слишком громким, пытайтесь заглушить внешний шум.
- Давайте своим ушам отдых.
- Старайтесь разговаривать по мобильному телефону менее 5 мин.
- Пользуйтесь ПК, ноутбуком, планшетом не более одного часа в день (для подростков)
- При работе с ПК в течение 6–8 часов необходимо каждые 2–3 часа давать отдых глазам в течение 15 минут.
- Сидите за ПК правильно: -ноги согнуты под углом 90 градусов, уперты в пол; -спину держите ровно; -руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов.
- Не играйте в компьютерные игры незадолго до сна.
- Для отдыха используйте не компьютерные игры, а прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, встречи с друзьями.

Эти правила не слишком сложные. Самое важное – это соблюдать и выполнять их.

ВЫВОД

Интернет оказывает неоценимую услугу людям в поиске информации и её передачи, но также может наносить вред подросткам и молодёжи. Они, пребывая в интернет ресурсах значительную часть своего времени, наносят ущерб своему психологическому и физическому здоровью.

Поэтому следует контролировать время пребывания в интернет сети. Использовать его, как универсальное средство коммуникации, это не может заменить и никогда не заменит живое общение.

