

# Влияние гаджетов на здоровье подростков

**Выполнила:**

Григорьева Татьяна Васильевна

Обучающаяся 9 Б класса

**Руководитель:**

учитель физики

Виноградова Виктория Николаевна

# Введение

Действительность современного подростка наполнена информацией из сети, свободное время дети проводят с планшетами, телефонами и другими гаджетами, что влияет на внимательность и здоровье, на когнитивные функции и коммуникабельность.



**Цель:** выяснить влияние гаджетов на современных подростков и дать рекомендации по уменьшению отрицательных факторов данного явления.

**Задачи:**

1. Узнать, что такое гаджет.
2. Исследовать понятие «гаджет», их применение и использование подростками.
3. Провести опрос среди учащихся.
4. Установим памятку для людей, которые много сидят в гаджетах.
5. Разработать упражнения для расслабления глаз.

**Объект:** гаджеты и их влияние на подростка.



## Что такое гаджет?

Гаджет-небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни.

гаджет для человека является и средством общения и нахождение информации.

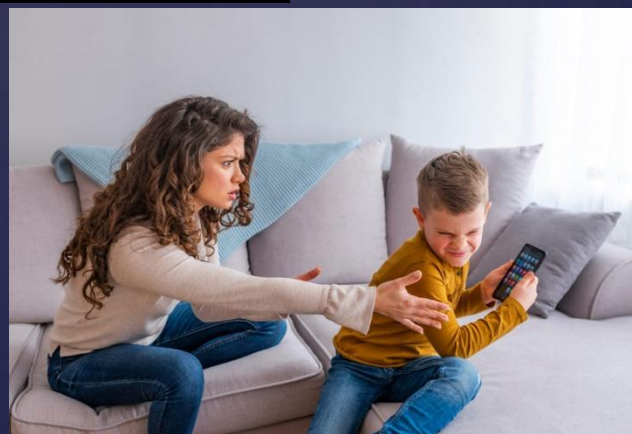
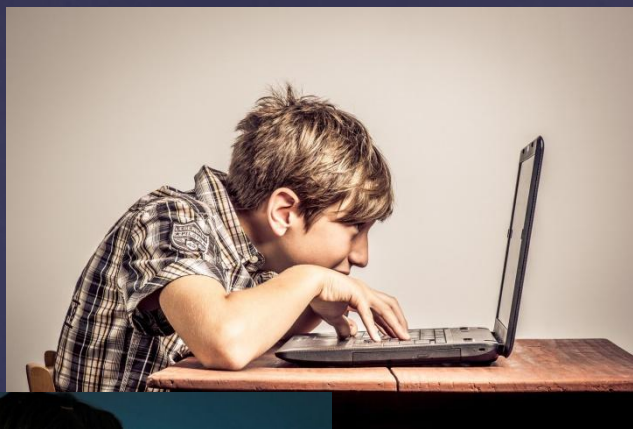


## Как влияет гаджет на подростка?

Сегодня практически в любой семье есть и компьютер (планшет, ноутбук), а на нем – коллекция «игрушек». Для многих родителей компьютерные игры – «палочка-выручалочка»: включил – и ребенок тихо сидит за ними часами, не пристает, не скачет по квартире, не пропадает на улице неизвестно где и с кем. Любому ребенку в семье, где есть телефоны, планшеты, смартфоны и компьютеры, довольно рано начинает ими интересоваться.



Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств:



## Причины зависимости и признаки зависимости от телефона

Причины возникновения зависимости от гаджетов могут быть следующими. Многие родители, беспокоясь о том, что сильное влияние компьютерных игр может пагубно отразиться на ребенке, забывают, что зачастую сами провоцируют появление зависимости. Поэтому важно понимать, почему дети начинают активно интересоваться компьютером или планшетом и забывают о других играх. Основные причины возникновения повышенного интереса к гаджетам можно выделить следующие:



## Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения вне компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности.





## Физические симптомы:

- синдром капельного канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.



# Практическая часть

В качестве практической части было решено провести тестирование, чтобы выяснить зависимость от гаджетов. Тестирование проводилось по опроснику, созданному в результате работы. Во время исследований было опрошено 50 респондентов. Все респонденты являются учениками 9А и 9Б класса.



# Результаты анкетирования

1) Как часто вы сидите в гаджетах?

А) часто

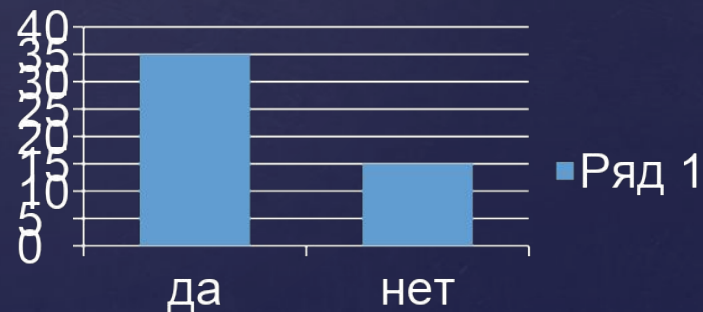
Б) не часто



2) С момента как вы встали вы, сразу берете телефон?

А) да

Б) нет

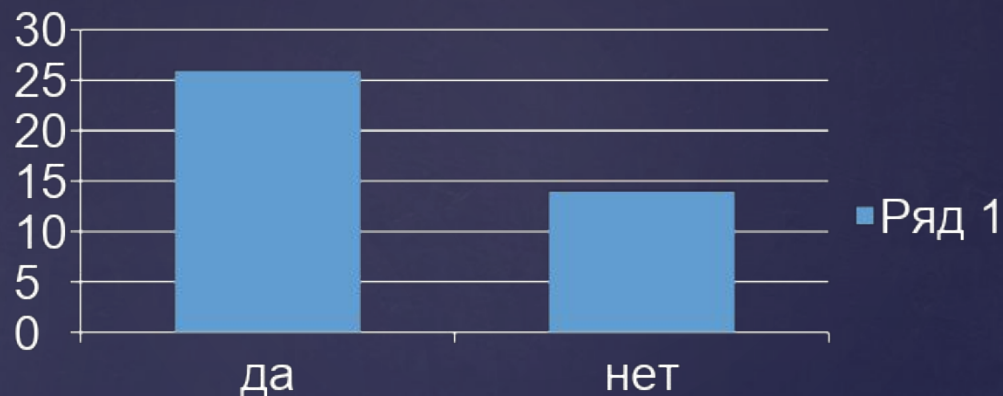


# Результаты анкетирования

3) Есть ли у вас другие хобби кроме сидения в телефонах?

А) да

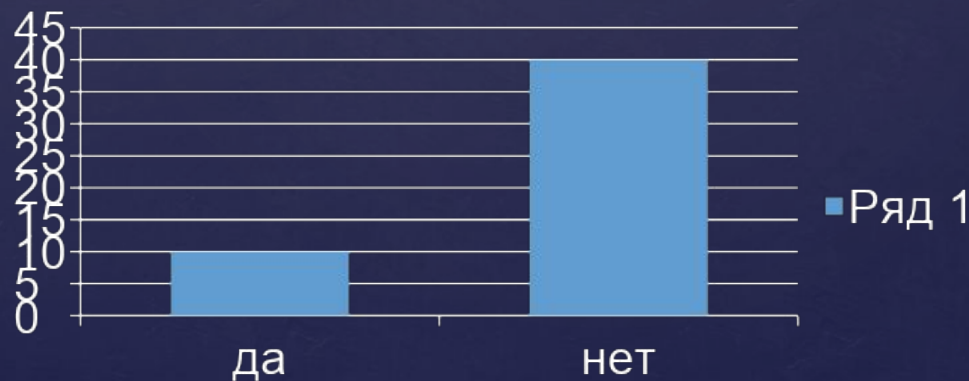
Б) нет



4) Соблюдаете ли вы правила сидения в гаджетах?

А) да

Б) нет



# Результаты анкетирования

5) Вы часто, что то забываете?

А) часто

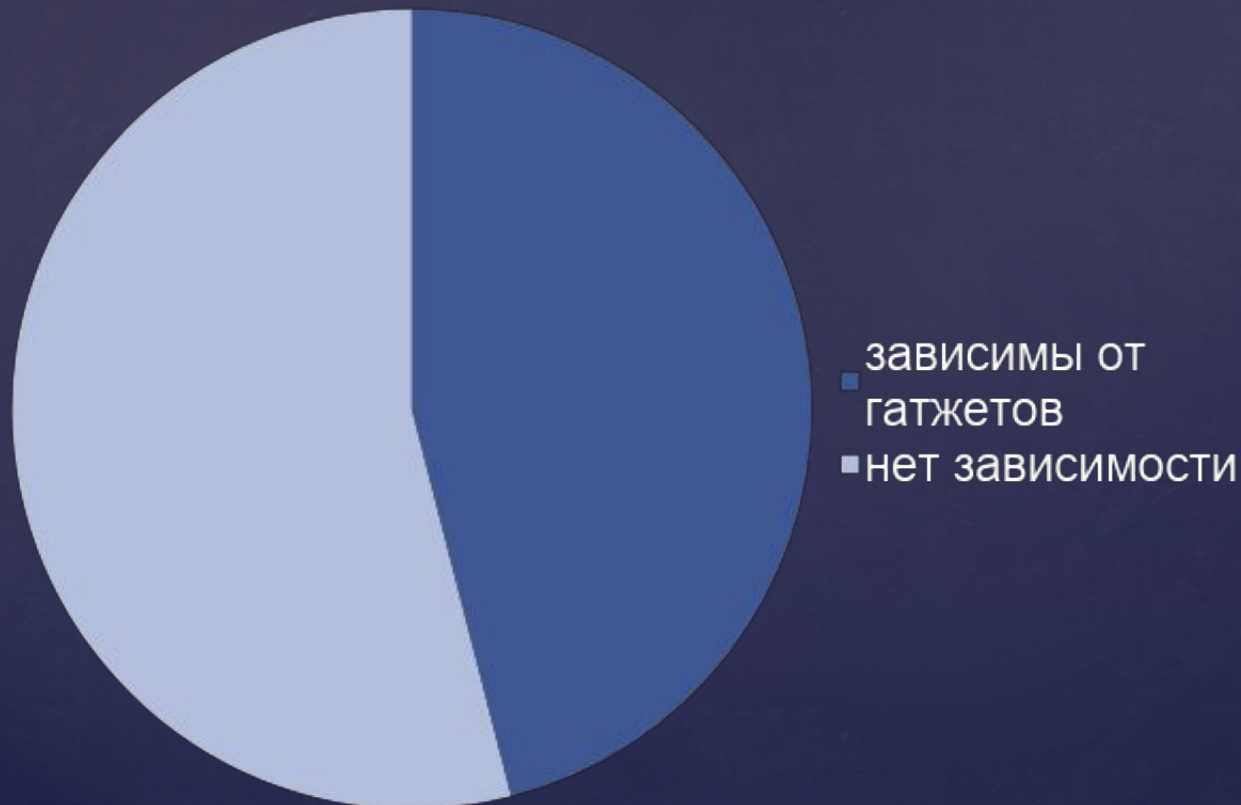
Б) не часто

В) я не чего не забываю



# Результаты анкетирования

Так мы можем сказать, что у 46% подростков зависимы от гаджетов.



# Памятка

Установим памятку для людей, которые много сидят в гаджетах:

1. Не носите телефон близко к телу.
2. Разговаривайте по телефону только в случае крайней необходимости.
3. Подносите телефон к голове только после телефонного соединения.
4. Для безопасного разговора используйте гарнитуру.
5. Старайтесь разговаривать по телефону в зоне слабого соединения.
6. Не носить длительное время сотовый телефон на груди, поясе либо в нагрудном (или внутреннем) кармане
7. Отключите сотовый телефон на ночь.
8. Соблюдайте правила телефонного этикета.

# Упражнение

У множества подростков проблемы со зрением из за частого использования гаджетов установим специальные упражнения для расслабления глаз, чтобы было меньше осложнения на зрение:

Делайте гимнастику каждый день, каждые 60 минут после работы за компьютером.

Благодаря этой гимнастики, ваши глаза успеют отдохнуть и не возникнет покраснений и напряжений

Максимальное время работы за компьютером для детей и подростков

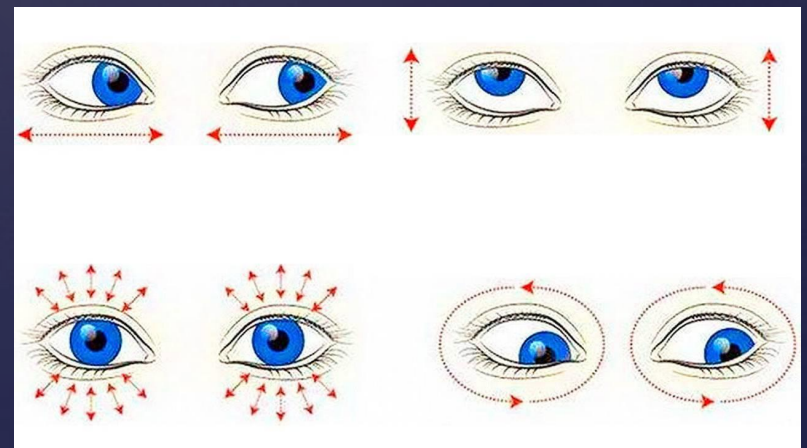
3 - 5 лет - 10 минут в день

6 - 8 лет - 30 минут в день

9 - 12 лет - 1 час в день

13 - 14 лет - 2 часа в день

15 - 17 лет - 2,5 - 3 часа в день





# Заключение

В ходе работы мы узнали, что такое гаджет.

Еще мы узнали, что в современном мире почти невозможно отказаться от техники.

В результате опроса мы пришли к выводу, что подростки активно пользуются электронными гаджетами, при этом многие не соблюдают правила соблюдения пользования гаджетом.

Мы разработали памятки для наших подростков с правилами пользования гаджетами, а так же сделали упражнение для расслабления глаз, чтобы было меньше осложнения на зрение.

Мы не можем судить о степени зависимости и привязанности, обучающихся к электронным гаджетам по результатам анкетирования, но предлагаем им иногда проходить тест самостоятельно и определить степень привязанности к гаджетам.

Спасибо за внимание!