

Муниципальная автономная общеобразовательное учреждение
“средняя общеобразовательная школа №19”

Проект

на тему: Гаджет в жизни школьника польза или вред?

Ученицы 7 класса В

Ашурбековой Камилы Арслановны

г.Северодвинск
2021

Содержание

1.Введение _____	3
2.Основная часть _____	4-5
2.1.Понятие «гаджеты», разновидности , функции _____	4
2.2.Влияние гаджетов на детский организм _____	5
2.3.Практическая часть _____	6-8
3.Заключение _____	9
4.Список использованной литературы _____	10

Введение

Тема моего проекта: гаджет в жизни школьника польза или вред?

Цель моей работы: разобраться чем опасны гаджеты,какой от них вред и какая польза?

Задача моего исследования:изучить и обобщить информацию о влиянии гаджетов на организм школьника,провести эксперимент над собой проанализировать собранную информацию, разработать памятку по безопасному пользованию гаджетами

Я выдвинула гипотезу :гаджеты упрощают нашу жизнь, но в то же время сильно привязывают нас к себе и вредят нашему здоровью.

Творческим продуктом будет: презентация

Моя работа актуальна потому что:сегодня практически у каждого ребенка, начиная с первого класса, есть телефон, планшет и другие гаджеты. Однако, при чрезмерном увлечении инновационная техника, которая призвана облегчать жизнь в обществе, может быть вредной для здоровья. Противостоять гаджетам и интернету очень трудно. Сегодня гаджеты: доступный способ получения информации, способ развлечься, способ самовыражения оригинальным аксессуаром. Исследования современных ученых, наблюдения психологов, педагогов свидетельствуют о неоднозначном влиянии гаджетов на детей. . В этой связи возрастает роль и ответственность учителя, школы за выработки привычек здорового образа жизни. Тяжело представить себе в наше время человека, который бы не пользовался гаджетами. Они так глубоко проникли в нашу повседневную жизнь, что мы уже не знаем, что делать при их отсутствии. Мы живем в мире, где компьютер, планшет, смартфон, мобильный телефон считаются такой же привычной вещью, что и электрическое освещение, телевизор и машина. Но взрослые пытаются ограничить время, которое дети проводят за электроникой, мотивируя это тем, что гаджеты вредны и вызывают привыкание и зависимость.

Этапы работы:

Подготовительный этап:выбор темя и уточнение названия(1 неделя)

Сбор информации(2 недели)

Практический этап:эксперимент и анализ материалов(2 недели)

Изготовление продукта (2 недели)

Обобщающий этап:подготовка выступления(1 неделя)

Подготовка к презентации проекта(1 неделя)

Защита проекта(1 неделя)

Основная часть

Я начала свою работу с того что определилась с темой и её актуальностью.

Потом я приступила к её основной части.

Завершила работу тем что провела над собой эксперимент.

Закончив проект я могу сказать: что всё что было задумано получилось

2.1. Понятие «гаджеты», разновидности, функции

В настоящее время стремительно развивается выпуск различных приспособлений, помогающих разнообразить нашу жизнь.

Приведем толкование основного понятия нашей исследовательской работы «гаджет».

Гаджет (англ. gadget — штукавина, приспособление, устройство, безделушка)[1][2] — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: спорт — фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные девайсы, в том числе и «умная» одежда; медицина:

электронные пластыри, трикодеры, гидрокоптеры, экзоскелеты; развлечения: смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности, а также многое другое. Они делают жизнь проще и комфортнее. В моем классе нет ни одного учащегося без телефона или смартфона, планшета, ноутбука, компьютера.

Однако многие школьники не умеют ими пользоваться разумно. Для многих ребят эти приборы становятся единственным вариантом заполнения свободного времени. У них формируется привыкание, а затем зависимость.

Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, и другие электронные устройства. Они слышат, видят, поют, рассказывают и делают кучу разных мелочей. Заглянуть в интернет проще простого. Ещё есть разные мелочи, например: ручки-диктофоны, очки-видеокамера - на любой вкус и запросы. Удобные электронные штучки заполнили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помогать нам. Они делают жизнь проще и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроника, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья.

2.2. Влияние гаджетов на детский организм

Огромный поток информации и увлекательный мир игр незаметно крадет часы и дни у детства. Здоровье неокрепшего организма заметно страдает. Подросток проводит мало времени на свежем воздухе, забывает вовремя поесть, выполнить обязанности по дому.

Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп детей показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты. Экраны гаджетов испускают яркое свечение, которое влияет на мозг и нарушает структуру сна. В результате у человека увеличивается риск развития бессонницы. А недостаток сна приводит к нарушению внимания, памяти и к психическим расстройствам. Постоянная нагрузка на глаза, перенапряжение нервной системы приводят к истощению организма. Играющий не совершает трудной физической работы, а после игры он чувствует себя очень уставшим, плохо спит, становится агрессивным, озлобленным, нервным, у него ухудшается зрение. Ослабление зрения происходит из-за длительной зрительной нагрузки, при которой развивается утомляемость всех мышц глаза. Особенно это вредно для детей и подростков.

2.3.Практическая часть

Для более точного ответа на вопрос «Могут ли дети обойтись без гаджетов?» я решила провести над собой эксперимент “День без гаджетов” и узнать как гаджеты влияют на качество сна.

В обычную ночь сплю плохо, снятся кошмары, часто просыпаюсь. Мама сказала, что я беспокойно сплю , кручусь с одного бока на другой, разговариваю во сне.



Спустя пару дней я целый день не выходила в интернет, не играла в компьютерные игры, вообще совсем не пользовалась никакими гаджетами. В этот день я читала книги, гуляла. Даже к вечеру этого дня чувствовала себя прекрасно, почти не чувствовала усталости и настроение было хорошее. Уснула вечером сразу, ночью ничего не снилось. Утром проснулась рано, выспавшейся и в хорошем настроении.



В результате моего эксперимента:

-я стала быстрее выполнять домашние задания

-большое количество раз гуляла с друзьями

-стала раньше ложиться спать

-а самое главное, поняла, что не могу полностью обойтись без гаджетов в своей повседневной жизни.

Памятка для школьников:

Пользуйся планшетом или ноутбуком только сидя за столом!

Не пользуйся гаджетами во время еды!

Не пользуйся гаджетами перед сном!

Делай перерыв и гимнастику для глаз!

Удели время спорту и подвижным играм!

Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями(нужно сообщить родителям)! Не забудь про обязанности по дому!

Время непрерывной работы на компьютере не должна превышать

- Для учащихся 1 – 4 - классов **15 минут**;
- Для учащихся 5 – 7 - классов **20 минут**;
- Для учащихся 8 – 9 - классов **25 минут**;
- Для учащихся 10 – 11 - классов на первом уроке **30 мин.**, на втором уроке **20 мин.**

Количество уроков с применением компьютеров в течении дня не должно превышать:

- Для учащихся 1 – 4 классов **1 урок** (45 мин.)
- Для учащихся 5 – 8 классов **2 урока** (90 мин.)
- Для учащихся 9 – 11 классов **3 урока**. Общая продолжительность работы на компьютере не должна превышать **50%** времени урока.

Заключение

Гаджеты в жизни детей – неотъемлемая часть. Я считаю, необходимо соблюдать меру в их использовании. Правильный режим дня поможет подростку быть независимым от гаджетов. Активные занятия спортом и подвижные игры на свежем воздухе укрепят здоровье. Взрослые обязаны контролировать пользование электронными новинками

«В каждом доме нужен гаджет,

Можно с ним и есть, и спать...

Только гаджет не подскажет,

Как тебе счастливым стать.»

Сергей Боровец

Список использованной литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

2. <http://nsportal.ru>

3. http://zdr.ru/articles/elektronnue_deti