

работа на тему: «Гаджеты в жизни детей»



Выполнила: ученица 4 класса «В»
Викулина Вероника
Руководитель: Кулешова А. А.

Цель исследования:

ВЫЯСНИТЬ, КАК ВЛИЯЮТ ГАДЖЕТЫ НА СОСТОЯНИЕ здоровья ребенка.

Задачи:

- ✓ **изучить и обобщить информацию о влиянии гаджетов на организм школьника;**
- ✓ **провести анкетирование среди учащихся класса, которое поможет выявить почему дети не могут обойтись без гаджетов;**
- ✓ **узнать, существуют ли гигиенические требования, которые необходимо соблюдать детям;**
- ✓ **проанализировать собранную информацию;**
- ✓ **разработать памятку по безопасному пользованию гаджетами.**

Предполагаемый результат:

после завершения проекта учащиеся смогут:

- оценивать пользу и вред увлечения гаджетами;
- выполнять гимнастику для мышц и глаз;
- следить за временем;
- рассказывать о необходимости соблюдения правил безопасного пользования современными электронными устройствами своим близким, знакомым.



Структура работы:

1. Введение
2. Глава 1. Понятие «гаджеты», разновидности, функции
3. Глава 2. Влияние гаджетов на детский организм
4. Практическая часть
5. Заключение
6. Список использованной литературы
7. Приложения



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; медицина; развлечения** (смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности), а также многое другое.

Они делают жизнь проще и комфортнее.

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.**



Исследователи из
российского центра
электромагнитной
безопасности
утверждают, что
электромагнитное
излучение от
современных
коммуникационных
устройств оказывает
**негативное влияние
на центральную
нервную систему.**



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.



Анкета – опросник:

- 1. Что такое гаджет ?**
- 2. Какими гаджетами ты пользуешься?**
- 3. Для чего они нужны тебе?**
- 4. Как долго ты их используешь гаджет в течение дня?**
- 5. Можешь ли ты обойтись без них?**



Учащиеся МАОУ «СОШ №64» со 2 по 6 классы - 87 человек.

- Школьники знают, что гаджеты – это электронные устройства: телефон, ноутбук, компьютер, приставка, планшет, телевизор.
- Пользуются **активно** телефонами, планшетом, компьютером, телевизором.
- 99% опрошенных используют **телефон, планшет**.
- Один ребенок не пользуется никакими гаджетами.
- **Гаджеты нужны**, утверждают дети: для связи, для развлечений, для поиска нужной информации, просто «убить время».
- Ищут **информацию в интернете** - 19 человек;
- пользуются **для общения** - 62 человека;
- используют **для развлечений** (игр) - 44 человека;
- просто хотят «убить время» - 1 человек.

«Как долго ты используешь гаджет в течение дня?»:

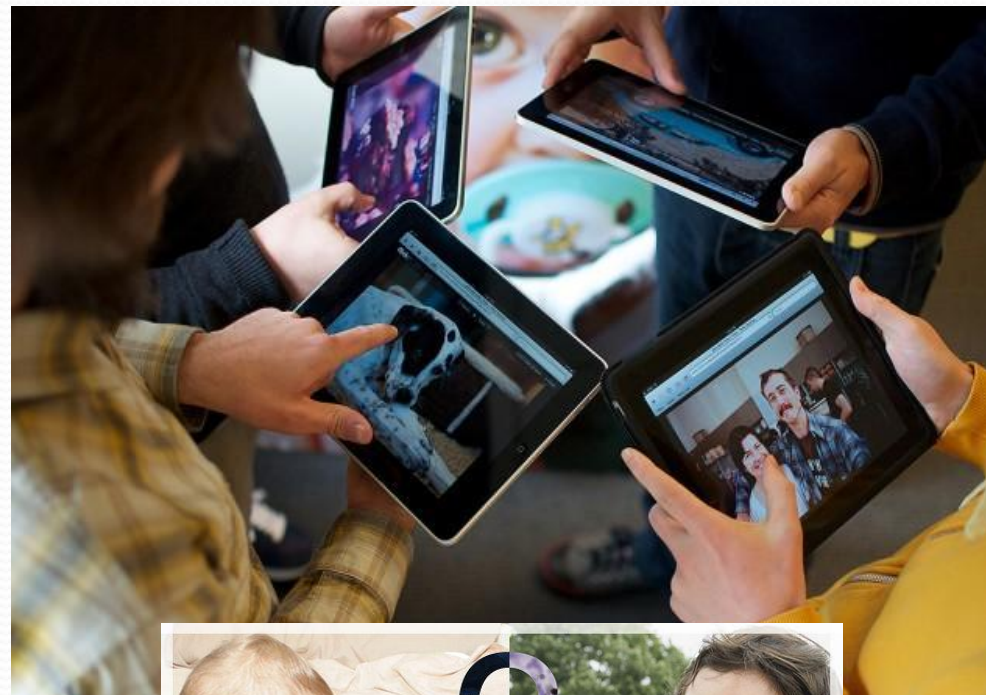
- менее 1 часа-42 человека;
- 1 час и более- 17 человек;
- 3 часа и более – 24 человека.

Почти **все дети** (87 опрошенных) отметили, что **не могут** обойтись без гаджетов.



1. Пользуйся планшетом или ноутбуком только сидя за столом!
2. Не пользуйся гаджетами во время еды!
3. Не пользуйся гаджетами перед сном!
4. Делай перерыв и гимнастику для глаз!
5. Удели время спорту и подвижным играм!
6. Будь осторожен!
В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!
7. Не забудь про обязанности по дому!

Памятка:



7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разно удалённых объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

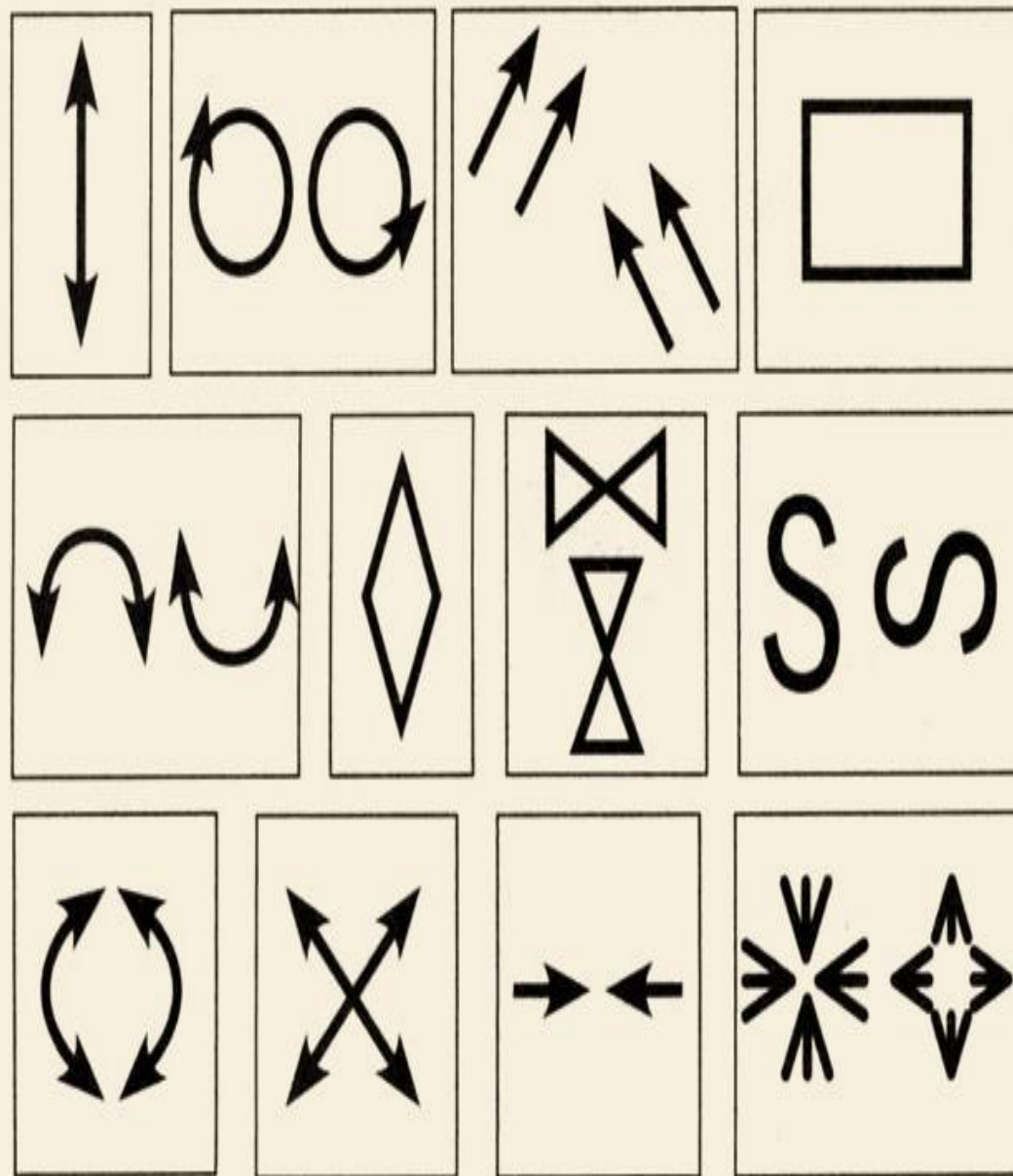
Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)

- Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- Рисуем глазами диагонали.
- Рисуем взглядом квадрат.
- Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- Обводим взглядом ромб.
- Рисуем глазами бантики.
- Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- Сводим зрачки к переносице из всех сил, приблизив палец к носу.
- Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.



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.



Спасибо
за внимание

