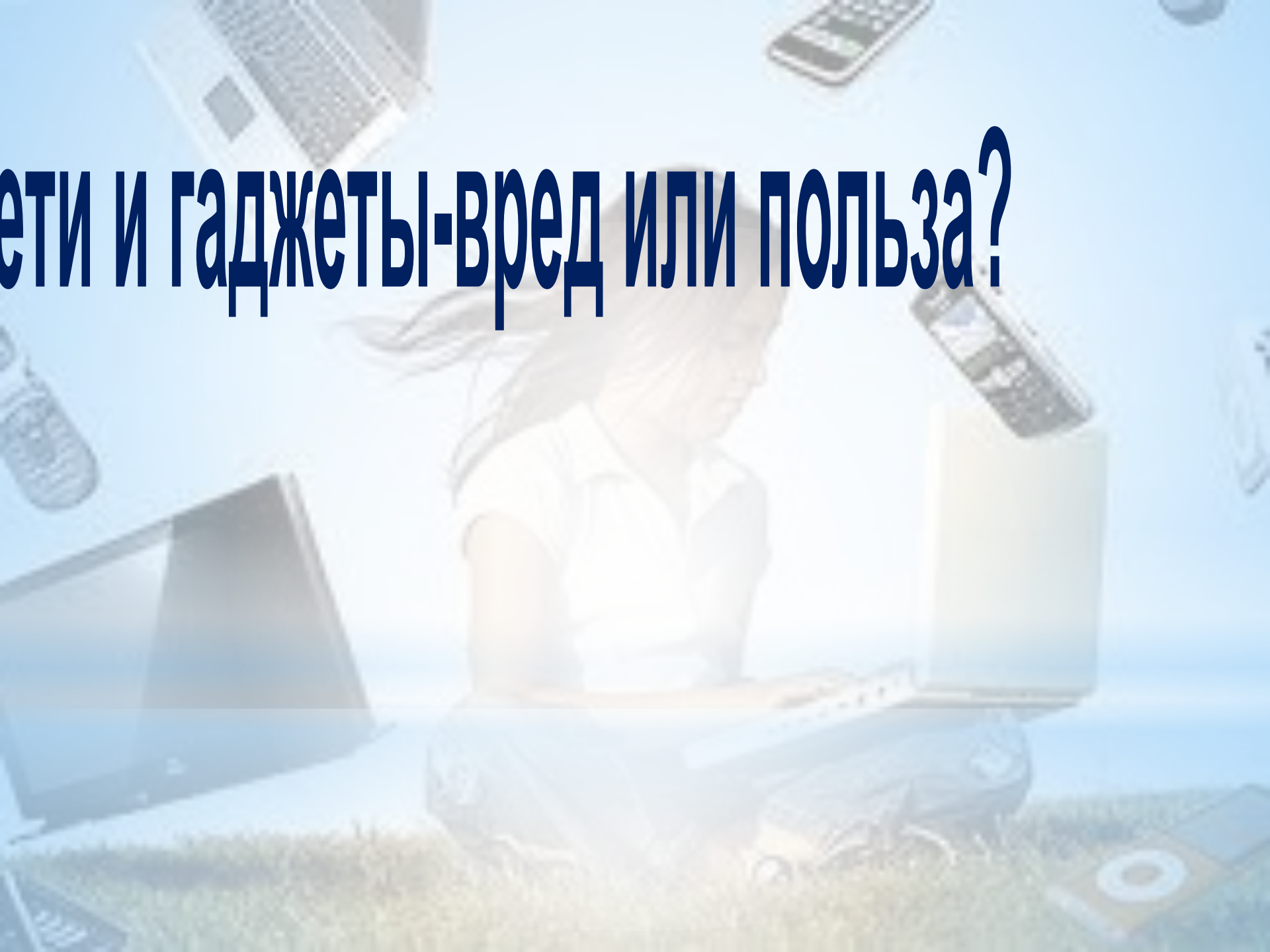


ети и гаджеты-вред или польза?



Актуальность темы:

Технологии не стоят на месте. Нас - детей XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства наших родителей и учителей

Цель работы:

Я решила разобраться, чем опасны гаджеты, какой от них вред и какая польза.

Задачи работы:

- организовать поиск информации о влиянии гаджетов на здоровье человека;**
- провести эксперимент над собой и социологический опрос среди одноклассников;**
- проанализировать полученные данные.**



Предмет исследования:

**действие гаджетов на организм
человека.**

Проектным продуктом являются:

- Памятка «Влияние гаджетов на здоровье человека»;**
- Презентация своей работы на школьной научно-практической конференции.**

Что такое гаджеты?

В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты.



Рекомендуемая продолжительность пребывания ребенка у монитора

- **дети 4-5 лет — не более 15 минут;**
- **6 лет — 20 минут;**
- **7-9 лет — 30 минут;**
- **10-12 лет — 40 минут;**
- **13-14 лет — 50 минут.**



Польза гаджетов

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.



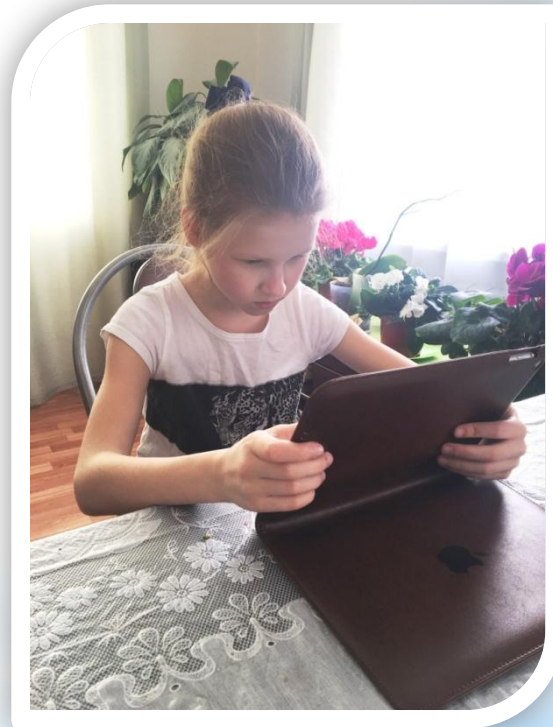
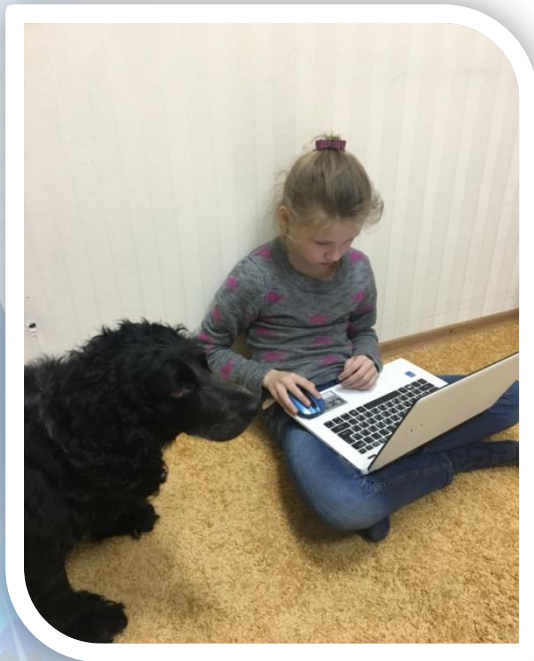
Вред гаджетов для здоровья

1. Нагрузка на зрение.
2. Пониженный тонус мышц.
3. Ущерб для эмоционального развития.

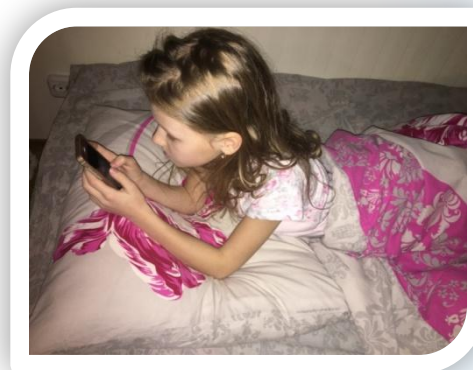
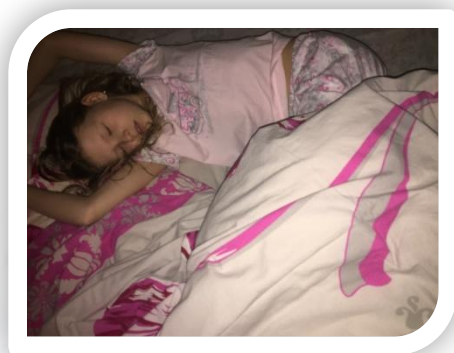


Описание эксперимента.

Как влияют гаджеты на качество сна?



Спала в эту ночь плохо, снились кошмары, часто просыпалась. Мама сказала, что я беспокойно спала, крутилась с одного бока на другой, разговаривала 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 и играла со своей собакой. 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.



* Памятка для одноклассников

1. Помни о времени использования гаджетов детьми

- 4-5 лет — не более 15 минут;
- 6 лет — 20 минут;
- 7-9 лет — 30 минут;
- 10-12 лет — 40 минут;
- 13-14 лет — 50 минут.

2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.

3. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

4. Не пользуйся гаджетами перед сном.

5. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.

6. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!

7. Не забудь про обязанности по дому.

Вывод



**Гаджеты –
неотъемлемая часть
жизни современного
человека.**

**Но пользоваться этими
приборами нужно
разумно.**

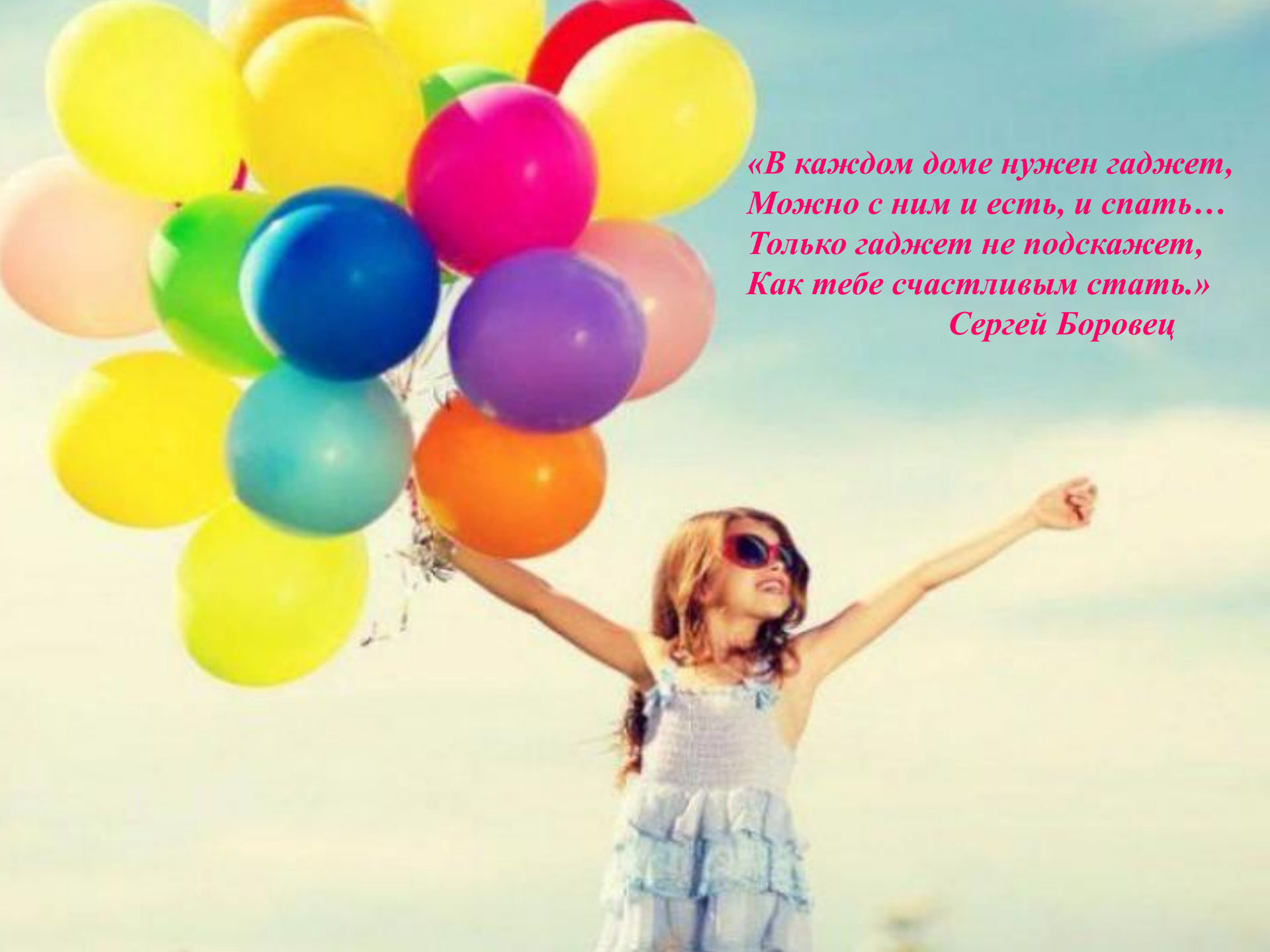




**Игры воруют время!
Проигранные минуты быстро
превращаются в часы, часы
складываются в потерянные
сутки, недели и месяцы.**

**Незаметно можно прочно
увязнуть в электронных
играх и сети интернета, как в
паутине гигантского паука,
питающегося людьми.**





*«В каждом доме нужен гаджет,
Можно с ним и есть, и спать...
Только гаджет не подскажет,
Как тебе счастливым стать.»*

Сергей Боровец