Исследовательская работа

на тему: «Гаджеты в жизни детей»

                                                         Выполнил: обучающийся 1 «Г» класса

                                                                        МБОУ «ООШ № 36»

Давыдов Арсений

Руководитель:

учитель  начальных классов

Аптыкова А.А.

г. Анжеро – Судженск

 2020

Содержание

1.Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2

2.Основная часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3

2.1.Понятие «гаджеты», разновидности , функции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

2.2.Влияние гаджетов на детский организм\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

2.3.Практическая часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

3.Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

4.Список    использованной  литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

5.Приложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Данная исследовательская работа посвящена использованию гаджетов  детьми в своей жизни. Когда моя мама порой запрещает мне пользоваться гаджетами, я обижаюсь на неё. Я задумался, а почему это так! Почему я не могу обойтись без электронных устройств?

Актуальность  данной проблемы заключается в том, что в основном все дети пользуются гаджетами и тратят на это много времени и не подозревают какой вред наносят здоровью. На сегодняшний день существуют различные подходы  к решению данного вопроса. Однако мы решили изучить эту проблему на примере   нашего класса.

*Объект исследования*: электронные гаджеты

*Цель исследования* – выяснить, как влияют гаджеты на состояние  здоровья ребенка.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие *задачи:*

-изучить и обобщить информацию о влиянии гаджетов на организм школьника;

-провести анкетирование среди учащихся класса, которое поможет выяснить почему дети не могут обойтись без гаджетов;

- проанализировать собранную информацию;

-разработать памятку по безопасному пользованию гаджетами;

 -создать  презентацию по собранному материалу;

участвовать в проведении классного часа по данной теме с использованием презентации.

*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.

*Основная часть*

*2.1.Понятие «гаджеты», разновидности, функции*

Изучая литературу по данной теме, мы решили в первую очередь определить понятие «гаджет»

В настоящее время  стремительно развивается выпуск различных приспособлений, помогающих разнообразить нашу жизнь. В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты.

*Гаджет* – в переводе с английского языка - приспособление, устройство, техническая новинка, выполняющая ограниченный круг задач. Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, и другие электронные устройства. Они слышат, видят, поют, рассказывают и выполняют ещё много различных функций .Удобные электронные штучки заполонили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помогать нам. Гаджеты делают жизнь проще и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроника, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья.

Для многих ребят эти приборы становятся единственным вариантом заполнения свободного времени. У них формируется привыкание, а затем зависимость.

***2.2.Влияние гаджетов на детский организм***

Для того, чтобы узнать как влияют гаджеты на организм детей я провёл беседу со школьным врачом Андриевской Татьяной Анатольевной. Она сказала, что огромный поток информации и увлекательный мир  игр незаметно крадет часы и дни  у детства. Здоровье неокрепшего организма заметно страдает. Игры – это самое вредное. Движущееся изображения, мелкие элементы – всё это приводит к переутомлению. Поэтому нельзя ребёнку сидеть долго за компьютером. 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. 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?»  была составлена  анкета - опросник. Было обработано 24 анкеты обучающихся 1 г.

*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?*

Проанализировав анкеты, мы выяснили, что школьники знают, что гаджеты –это электронные устройства. К ним дети относят телефон, ноутбук, компьютер,  приставку, планшет, плеер, телевизор.

Они пользуются активно телефонами, планшетом, компьютером, телевизором.100% опрошенных используют телефон, планшет; 10% -электронную книгу.

Гаджеты нужны, утверждают дети. Цели использования различны: для развлечений, для поиска нужной информации,  просто «убить время».

Некоторые учащиеся ищут информацию для уроков  - 4 человека;

другие пользуются для общения - 7 человек; используют для развлечений (игр) - 8 человек; также дети просто хотят «убить время» -5 человек.

На вопрос «Как долго ты используешь гаджет в течение дня? ответили также по-разному:

10 мин – 1 человек

30 мин-3 человека

1 час - 6 человек

2 часа  - 8 человек

3 часа  и более – 6 человек.

Почти все дети (24 опрошенных) отметили, что без гаджетов не могут обойтись. Причины указываются  разные: надо для уроков, проектов; ребенок привык до школы; не знает чем заняться и будет скучно.

Наблюдая за осанкой одноклассников, играющих в игры на переменах по телефону, я заметил, что они неправильно сидят и напрягают зрение. Это может привести к деформации позвоночника, снижению зрения, а с возрастом и к изменению  подбородка. Многие  во время игр на планшете или телефоне не слышат, как к ним обращаются. Они рассеянны, отвечают невпопад. Поэтому мы решили разработать памятку для школьников. Эти памятки раздали одноклассникам на классном часе.( Приложение 1)

*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.

**Литература и Интернет- ресурс**

1. Война мобильникам: новости о детях //Здоровье.-2005.-№4.-С.78.

2. Захарченко Е.Н. Новый словарь иностранных слов, 2010, Современны литератор.

3. Интернет-ресурсы

* **http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/12/issledovatelskiy-proekt-vliyanie-gadzhetov-na**
* [http://lubodar.info/vliyanie-gadzhetov-na-zdorovje-detej/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Flubodar.info%2Fvliyanie-gadzhetov-na-zdorovje-detej%2F)

Приложение1

ПАМЯТКА ПРИ РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ

**1.** Соблюдай нормы времени, которое можно сидеть за компьютером, ноутбуком или планшетом детям**:**

5 лет  -   1 час в день

6 лет - 1 час 15 минут в день

7-9 лет -    1,5 часа в день

10-12 лет -  2 часа в день

13-14 лет -   2,5 часа в день

15-16 лет  -   3 часа в день

**2**.Соблюдай длительность непрерывных занятий непосредственно с гаджетами для детей:

7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25 минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз! (Приложение 2)

**3**.Пользуйся ноутбуком только сидя за столом и держи правильно осанку

**4**.Не пользуйся гаджетами во время еды!

**5.**Не пользуйся гаджетами перед сном!

**6**.Делай перерыв и гимнастику для глаз!

**7**.Играй в компьютерные игры в первой половине дня! Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

**8**.Удели время спорту и подвижным играм!

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

**10**.Не забудь про обязанности по дому!

Приложение2

Гимнастика для глаз

1. Движения по прямым линиям. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо — налево, и вертикали: вверх — вниз.
2. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.
3. Моргания. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.
5. «Близко-далеко». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близко расположенный предмет, например, на оконную раму, а затем вдаль, например, на дерево.
6. Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем — против.
7. Сильно зажмурить глаза, а затем расслабить мышцы несколько раз.
8. Описываем взглядом плавно фигуры: горизонтальная восьмерка, вертикальная восьмерка, буквы.
9. Пальминг. Необходимо сесть перед столом так, чтобы спина была ровной. Локти положить на стол, ладонями закрыть глаза. Ладони складываются домиком. Длительность от 30 сек. Во время упражнения глаза должны находиться в полной темноте.