

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 28»

Мобильная зависимость подростка

(социальный проект)

Автор: Нафиков Захар,
7-б класс, МКОУ «ООШ № 28»

Наставник:
Замарук Елена Сергеевна,
учитель информатики,
МКОУ «ООШ № 28»

Миасский городской округ
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Первые мобильные телефоны	5
3. Возможности сотового мобильного телефона	7
4. Влияние мобильного телефона на человека	10
5. Мобильная зависимость, что это и как распознать опасность	11
6. Как бороться с мобильной зависимостью?	14
7. Заключение (выводы)	15
8. Литература	16
9. Приложение	17

1. Введение

В последнее время мобильные устройства играют огромную роль в жизни подростков. Мобильный телефон и планшет становятся для них источником развлечений, дают почувствовать себя супергероями, повышают уровень адреналина. В то же время подросток становится зависимым от гаджетов и больше не может без них обходиться. Настроение подростка напрямую зависит от мобильных устройств, и, не имея к ним доступа, он больше не может полноценно наслаждаться реальной жизнью.

Мобильный телефон, занимавший раньше довольно вместительный кейс, теперь легко прячется в ладошку, убирается в карман джинсов или миниатюрную дамскую сумочку. Школьники во время урока перебрасываются SMS-сообщениями, телефон покупают бабушке на дачу, родители, вручая своему ребенку трубку, спокойнее отпускают его погулять. Для некоторых студентов телефон может стать палочкой-выручалочкой на экзамене, когда звонок другу поможет получить зачет.

Хорошо, если телефон используется по своему прямому назначению: для важных разговоров, но в последнее время «мобильник» перестал быть просто «мобильником», он превратился в причину самой настоящей зависимости. Если целый день преследует тишина, если телефон не разрывается от некогда бесконечных звонков, не дребезжит от сигнала о приходе SMS-сообщения, то для многих жизнь буквально останавливается, и только посещает чувство, что чего-то не хватает. Не хватает мобильного телефона, который выступает «разносчиком информации» и который удовлетворяет желание всегда быть доступным, быть в курсе всех событий. Оставшись без телефона, люди могут испытывать «ломку». Они становятся раздражительными, агрессивными или подавленными, впадают в панику.

Цель: Выяснить причины мобильной зависимости у подростков, определить решение данной проблемы.

Задачи:

- Выявить причины мобильной зависимости у подростков
- Провести опрос по школе среди учащихся 3-4, 7-9 классов, с целью изучения какая часть школьников подвержена мобильной зависимости
- Найти способы решения этой проблемы

Объект: Мобильная зависимость подростков

Предмет: Подростки уделяющие много времени мобильному телефону

Для решения поставленных задач использовались следующие методы.

- Анализ литературы по данной проблеме
- Анкетирование учащихся
- Анализ результатов анкетирования

2. Первые мобильные телефоны

Мобильная связь, функционирующая сегодня по всему миру, традиционно считается относительно новым изобретением. Однако, первые концепции организации инфраструктуры мобильных коммуникаций появились еще в начале 20 века. Но собственно сотовый телефон как абонентское средство связи предложила в конце 70-х годов разработать лаборатория Bell Laboratories, которая принадлежала одной из крупнейших американских корпораций — AT&T.

Во время Великой Отечественной войны идею о создании особого устройства, монофона, предложил советский ученый Георгий Ильич Бабат. Данный аппарат должен был представлять собой переносной телефон, функционирующий в автоматическом режиме. При этом предполагалось, что он будет работать в диапазоне 1-2 ГГц. Принципиальной особенностью аппарата, предложенного Г.И. Бабатом, являлось обеспечение передачи голоса посредством разветвленной сети специальных волноводов. В 1946 году Г. Шапиро и И. Захарченко предложили организовать систему радиотелефонной связи, в рамках которой устройства для приема и передачи голоса должны были размещаться в автомобилях. В соответствии с данной концепцией, основой инфраструктуры мобильной связи должны были быть действующие городские станции, дополненные специальным радиооборудованием. В качестве идентификатора абонента предполагалось использовать специальные позывные.

В апреле 1957 года советский инженер Леонид Иванович Куприянович создал опытный образец коммуникационного устройства — радиотелефона ЛК-1. Данный прибор обладал радиусом действия порядка 30 км и имел значительный вес — порядка 3 кг. Он мог обеспечивать связь за счет взаимодействия со специальной АТС, которая могла подключаться к городским телефонным линиям. Впоследствии телефон был усовершенствован. Так, Л.И. Куприянович значительно уменьшил вес и габариты устройства. В обновленной версии размер аппарата был примерно равен величине 2 папиросных коробок, сложенных друг на друга. Вес радиотелефона составлял порядка 500 граммов вместе с аккумулятором. Рассчитывалось, что советский мобильный телефон найдет широкое применение в народном хозяйстве, в быту и станет предметом личного пользования граждан. Прежде всего, стоит определиться с тем, что считать, собственно, мобильным телефоном. В соответствии с распространенным определением, под таковым следует считать устройство, которое: - компактно (человек может носить его с собой); - работает с использованием каналов радиосвязи;

- позволяет одному абоненту вызвать другого с использованием уникального номера;
- определенным образом интегрировано с проводными телефонными сетями; -
общедоступно (возможность подключения не требует получения разрешения от тех
или иных компетентных органов и ограничивается финансовыми и
инфраструктурными ресурсами абонентов). С этой точки зрения полноценного
мобильного телефона в Советском Союзе все же изобретено не было. Но, безусловно,
приведенные выше критерии определения мобильного телефона нельзя считать
универсальными. И если из них убрать, в частности, общедоступность и
компактность, то остальным вполне может соответствовать советская система
«Алтай».

Итак, постараемся ответить на наш главный вопрос — кто изобрел первый в
мире мобильный телефон. История развития телефонной связи с использованием
радиооборудования говорит о том, что самое первое устройство, которое полноценно
соответствовало критериям отнесения к мобильным телефонам, актуальным и
сегодня, было изобретено компанией Motorola в США и показано миру в 1973

3. Возможности современного мобильного телефона

В современных телефонах имеется множества различных функций, одни из них такие как:

- **Телефонный справочник.** Данная функция для любого мобильного телефона – вещь нужная и обязательная. Имеется во всех современных аппаратах. Позволяет каждому телефонному номеру присваивать свое уникальное имя. Например, 8-888-888-88-88 – Иван Петров. Контакты можно сохранять в памяти самого телефона, дополнительной карте памяти или sim-карте. В более продвинутых аппаратах имеется возможность сохранять множество полезной информации для каждого контакта (электронный адрес, домашний и рабочий телефонные номера, место работы, домашний адрес и т.д.). В этом случае телефон выполняет функцию полноценной записной книжки.
- **Журнал звонков.** Функция крайне полезная. Позволяет легко посмотреть, куда и когда вы звонили (или вам звонили). Также с помощью журнала звонков можно посмотреть продолжительность любого вашего разговора. Сегодня данная функция присутствует в каждом сотовом телефоне.
- **SMS.** Такой же абсолютно обязательный сегодня сервис, как и два предыдущих. Позволяет передавать и получать короткие текстовые сообщения в сетях сотовой связи. Сегодня эта функция присутствует даже в самых дешевых моделях.
- **Часы.** Сегодня, пожалуй, невозможно встретить сотовый телефон, лишенный данной функции. Хотя, конечно, если захотеть – все возможно. Ведь телефоны бывают на любой вкус и цвет. Часы – полезная, простая, нужная функция. При этом вам никто не запрещает носить вас любимые наручные часы.
- **Секундомер.** Что позволяет делать – ясно из названия. Секундомеры в современных телефонах обладают довольно высокой точностью. Функция полезна спортсменам. Может пригодиться студентам во время выполнения лабораторных работ.
- **Будильник.** Эта функция может использоваться вместо обычного стационарного будильника. Или как еще один, страховочный будильник. Весьма удобная вещь. Особенно когда вы оказались в гостях, а утром нужно рано проснуться.

- **Календарь.** Полезная функция. Часто под рукой в нужный момент нет обыкновенного календаря. А вам нужно посмотреть какой будет день недели, например, 10 апреля. Пара быстрых нажатий – и вы в курсе. Очень удобно.
- **Калькулятор.** Чаще всего в телефонах установлен простой (не инженерный) калькулятор. Он годится для каких-то быстрых простых расчетов. Когда нужно что-то сложить, вычесть, разделить, умножить или взять процент. Наличие данной функции может реально пригодиться. Ведь обычный калькулятор далеко не всегда бывает там, где он сейчас нужен. Сегодня данная функция присутствует практически в любом мобильном телефоне.
- **Фонарик.** Будет очень полезен, когда под рукой не окажется обычного фонаря. А вам непременно нужно будет где-то что-то подсветить. Можно конечно подсветить и ярким включенным дисплеем. Но фонарик в этом случае гораздо лучше. Светит ярче, белым светом. Причем в отличие от дисплея светит точечно, а не “размазано”.
- **Камера.** Полезнейшая функция. Присутствует в большинстве современных мобильных телефонов. Порой под рукой нет фотоаппарата или видеокамеры, а вам что-то срочно нужно запечатлеть. Пусть даже и не в самом лучшем качестве. Хотя насчет качества можно и поспорить. Существуют телефоны, в которых основной упор сделан на широкие возможности камеры. Такие аппараты позволяют получать фото и видео весьма достойного качества. Подобные телефоны называют камерофонами. Пример камерофона – Samsung Pixon M8800. Он оснащен фотокамерой на 8 млн. пикс. со светодиодной вспышкой; максимальное разрешение для фото 3264x2448 пикс.
- **Поддержка карт памяти.** В сотовых телефонах различная информация (ваши контакты, аудио-, видеофайлы, фотографии) может храниться в памяти самого аппарата. Однако чаще всего объем этой памяти весьма ограничен. Хотя и существуют аппараты с достаточно приличной собственной памятью. Для расширения памяти телефоны обычно оснащают разъемами (“слотами”) для специальных карт памяти (флэш-карт или “флэшек”). Существуют различные типы карт памяти. На сегодняшний день в мобильных телефонах наиболее часто встречаются слоты для флэш-карт microSD и microSDHC. Первые позволяют хранить на себе до 4 Гб информации, вторые – до 32 Гб.

- **MP3-плеер.** Для любителей музыки – функция просто незаменимая. Позволяет прослушивать имеющиеся на телефоне (или на вставленной карте памяти) аудио-файлы. Причем наиболее передовые в этом отношении модели телефонов воспроизводят звук не только в mp3-формате. Они поддерживают AAC, WMA, WAV и некоторые другие форматы. Аппараты, в которых основной акцент сделан на повышенном качестве воспроизводимого звука, называются “мьюзикфонами” (музыкальными телефонами). Пример такого телефона – Nokia X6.
- **Bluetooth.** Данная технология позволяет обмениваться различной информацией между мобильными телефонами, ПК и другими устройствами на определенной радиочастоте. Следует знать, что для такого обмена расстояние между устройствами не должно превышать 10-100 метров (оно зависит от различных помех и препятствий). Достаточно удобная функция. Имеется у большинства современных мобильных телефонов.
- **Интернет.** Большинство современных телефонов позволяют выходить в глобальную сеть. Основных вариантов попасть в Интернет на сегодняшний день существует четыре. Это WAP, GPRS, Wi-Fi и 3G. Не будем подробно останавливаться на каждом из них. Это отдельный большой разговор. Отметим, что наиболее востребованным на сегодняшний день в России является GPRS. Хотя это и не самый быстрый вариант выхода в Интернет. Технология WAP в том виде, в котором она существует сегодня, не перспективна. Слишком дорого и медленно. Причем платить нужно не за объем просмотренной информации (как в случае GPRS), а за время пребывания в сети. Wi-Fi, безусловно, не будет лишней функцией в вашем аппарате. Он позволяет работать в сети Интернет с высокой скоростью. Однако для работы Wi-Fi необходимы специальные точки доступа, так называемые хот-споты. Они бывают платными и бесплатными. Последние чаще всего находятся в различных общественных местах. Там, где наблюдается постоянное скопление людей (кинотеатры, бары, кафе и т.п.). Следует отметить, что их количество во всех крупных городах России растет. 3G – это технология высокоскоростного мобильного доступа к сети Интернет, так называемая мобильная связь третьего поколения. Исходя из определения понятно, скорость передачи данных еще выше, чем в случае Wi-Fi. Данный сервис в РФ находится в стадии развития.

4. Влияние мобильного телефона на человека

Мобильный телефон, несомненно, очень полезная и нужная штука. Но многие учёные утверждают, что сотовая связь наносит реальную угрозу для здоровья и жизни человека. Во многих странах проводятся исследования воздействия сотового телефона на организм человека, на внутренние органы – сердце, мозг, репродуктивные органы. Российские ученые, так же проводят исследования по изучению влияния мобильного телефона на здоровье человека. Нас пугают, что электромагнитное излучение способствует возникновению раковых образований, но точных подтверждений, что именно сотовый телефон этому способствует, нет.

Каждый человек по-разному реагирует на электромагнитное излучение, кто-то его просто не замечает, а некоторые отмечают после разговоров по сотовому слабость, головную боль, сонливость, утомляемость и даже аллергические реакции в виде зуда, жжения, сыпи на коже. Опыты, проведённые на животных, показывают, что электромагнитное излучение наносит вред животным. Так лягушки, помещенные в электромагнитное поле всего на 10 минут, умирали от остановки сердца, а у выживших отмечалось низкая частота сердечных сокращений. Предполагается, что в дальнейшем пользователи сотовой связи могут столкнуться с болезнями Паркинсона и Альцгеймера в более раннем возрасте.

Как обезопасить себя от воздействия вредных излучений? Чтобы сотовый телефон не нанёс вред вашему здоровью, не нужно вести долгих разговоров, многочасовых выяснений отношений. Используйте для разговоров гарнитуру, это способствует меньшему воздействию электромагнитных волн на голову. Советуют пользоваться наушниками или включать громкую связь. От вредного воздействия электромагнитных полей, может пострадать ваша иммунная система, и вы будете испытывать головные боли, сонливость, ваш организм будет подвержен простудным заболеваниям, не сможет сопротивляться воздействию вирусов, микробов, и может быть нанесён вред зрению.

Телефон не должен лежать на вашем рабочем столе, на кровати или возле кровати, он так же оказывает вредное воздействие своим излучением на нервную систему, нарушает фазы сна. Не рекомендуется подносить телефон к уху во время вызова, так как впервые секунды вызова телефон увеличивает мощность, чтобы обнаружить и соединить вас с вызываемым аппаратом.

5. Мобильная зависимость, что это и как распознать опасность

Зависимость является многоликим и противоречивым явлением. Существует здоровая зависимость, присущая любому человеку. Например, мы зависим от чистого воздуха и воды, от здоровой пищи, от того, кто нас окружает, и с кем мы общаемся, приятно ли это общение. Все то, от чего мы зависим, и что укрепляет наше физическое, эмоциональное, материальное и социальное благополучие - это здоровая, нормальная зависимость. Исходя из этих определений, можно сделать вывод, что разница между привычкой и зависимостью заключается в неспособности человека противостоять зависимости, он всецело поглощен ею, в то время как привычка просто делает обращение с предметом (выполнение каких либо действий) более простым, легким и занимающим меньше времени и внимания.

Мобильная зависимость – это состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок ради самого звонка, не осознавая своих действий.

Мобильная зависимость – это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции.

Ученые из Великобритании выделили три типа владельцев сотовых телефонов:

- **«Киборги»** — считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться.
- **«Протезированные»** — жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт.
- **«Непривязанные»** — для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно.

Был даже разработан тест для определения телефонной зависимости:

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник. (Да, нет)
2. Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена. (Да, нет)
3. Вы пытались отказаться от частого использования мобильного. (Да, нет)
4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече. (Да, нет)
5. Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения. (Да, нет)
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.

7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости. (Да, нет)
8. Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS. (Да, нет)
9. Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон. (Да, нет)
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе. (Да, нет)

Признаки мобильной зависимости

- Кроме мобильных устройств у подростка нет других интересов, а те занятия, которые ему нравились раньше (например, ходить в кино или играть в футбол), больше не вызывают интереса
- Он постоянно спорит из-за того, чтобы дольше поиграть на смартфоне или планшете. В спорах подросток рьяно отстаивает свою позицию и не может объективно смотреть на ситуацию.
- Ребенок выглядит расстроенным, когда не имеет доступа к своему мобильному аккаунту, и радуется, когда получает доступ
- Он обманывает о том, сколько времени играл с мобильным устройством.

Побочные эффекты мобильной зависимости

Агрессивность. Недавние исследования показали, что подростки, которые много играют в жестокие, агрессивные игры на мобильных устройствах, склонны проявлять агрессию по отношению к сверстникам. Также они склонны к грубому и невежливому отношению к учителям.

Нарушения сна. Мобильные устройства мешают нормальному режиму сна у детей. Постоянная смс-переписка занимает у них часть ночного времени. Поэтому днем дети могут чувствовать себя уставшими. У них наблюдаются проблемы с концентрацией, из-за чего снижается успеваемость в школе.

Проблемы во взаимоотношениях с окружающими. Становясь всё более зависимыми от мобильных устройств, подростки стремятся обладать самым современным гаджетом, независимо от его стоимости. Поэтому зависимый подросток становится более меркантильным во взаимоотношениях с окружающими. В обществе, где ценятся взаимовыручка и бескорыстность, он часто чувствует себя одиноким. Ему трудно заводить новых друзей, и он отдаляется от семьи и близких людей.

Проблемы с поведением. Родители детей с мобильной зависимостью часто сталкиваются с множеством неприятных ситуаций: дети обижают друг друга. Чтобы

получить доступ к компьютеру, лгут родителям, что им нужен Интернет для подготовки к урокам. Вместо этого они играют в компьютерные игры. Когда ребенку говорят встать из-за компьютера или отложить мобильное устройство, у него происходят вспышки гнева. Также дети постоянно соперничают за право посидеть за компьютером или поиграть на планшете.

5 Как бороться с мобильной зависимостью?

Мобильная зависимость «убивает» всё свободное время подростка. Но споры и аргументы не дают должного результата. Для преодоления мобильной зависимости необходим целостный конструктивный подход, который поможет подростку начать жить по новому распорядку. Начните с таких шагов:

- Не вступайте с подростком в спор, четко установите временные рамки, когда он может пользоваться гаджетом. Если подросток просит посидеть за мобильником на час дольше – скажите ему, что завтра он сможет играть на час меньше. Следите, чтобы установленные ограничения четко выполнялись.
- Поощряйте ребенка, если он честно придерживается установленного расписания.
- Проводите время с ребенком. Если вы видите, что он чувствует себя одиноким или скучает, предложите ему вместе погулять в парке. Во время прогулки отключите свои мобильные устройства и уделите внимание ребенку.
- Если в итоге все приложенные усилия не принесут должного результата, обратитесь к психологу, который сможет предложить более профессиональный подход к решению проблемы. Обычно работа психолога с мобильной зависимостью ребенка состоит из трех составляющих: обучения здоровому использованию мобильных устройств, развития жизненно важных навыков и здорового образа жизни.

7 Заключение

Всеобщая «мобилизация», предоставив неоценимую возможность всегда и везде быть на связи, сделала человека беззащитным перед бурным потоком информации. Мозг с трудом справляется с ее потоками, из-за чего человека одолевают депрессия, бессонница, ощущение, что он что-то не успевает. Проблема «молодежь - мобильный телефон» требует внимания со стороны родителей - именно они должны первыми обращать внимание на странное поведение детей, странное увлечение мобильными телефонами. Немаловажную роль в деле преодоления «мобильной зависимости» играют педагоги и психологи, которые совместно с родителями должны помочь ребенку - «мобилоголику» «вписаться» в группу сверстников, развить качества, повышающие его самооценку. Но главное - подросток, который тоже разумное существо, должен сам признать свою неспособность отказаться от использования мобильного телефона, самому «встать на путь истинный», ведь исправить существующее положение вещей возможно лишь с его участием. Иначе ни психотерапевты, ни ужасающие статистические данные и результаты исследований и опытов, целью которых было обнаружить влияние мобильного телефона на человека, не помогут.

Из нашего анкетирования можно сделать вывод, что у учащихся нашей школы пока нет телефонной зависимости, дети пока не находят в нем средство необходимости.

Главное помнить: телефон - для человека, а не человек для телефона!

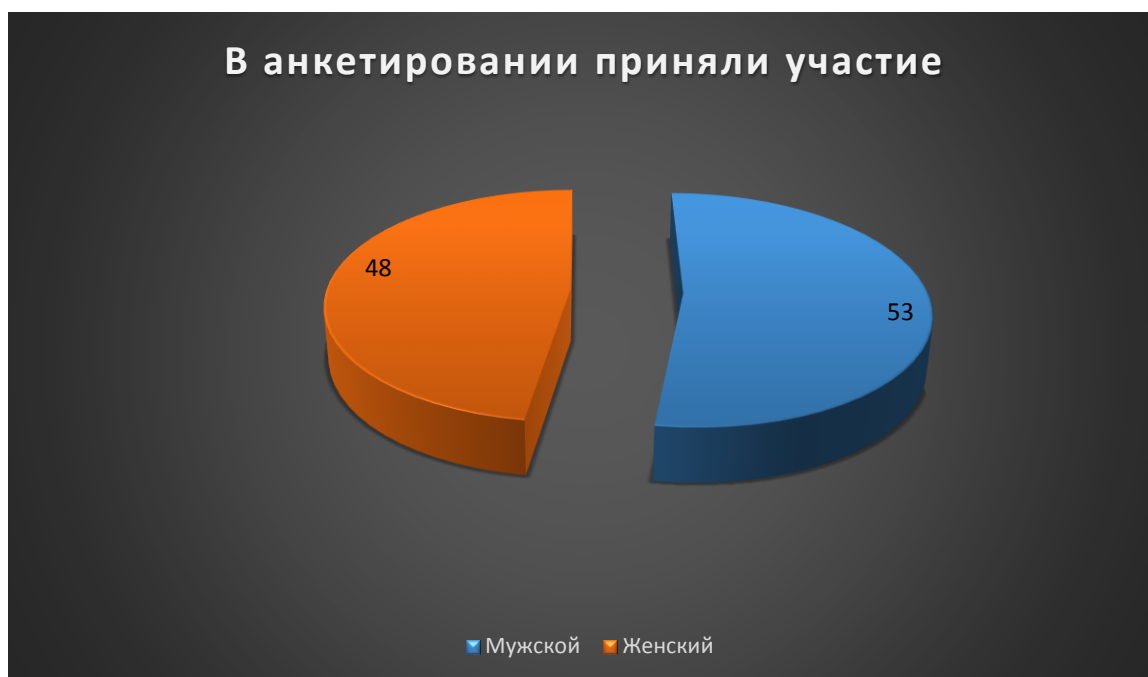
Литература

1. <http://superstile.ru/news/3019/> «Мобиломания».
2. <http://www.3Dnews.ru/phone/> «История создания мобильного телефона».
3. <http://www.trubka.lv/> «Что может сделать излучение мобильного телефона».
4. <http://blog.phonezone.ru/> «Мобильник как причина психологических расстройств».
5. <http://www.logof.net/razdel/mobilnik> «Подростки, телефоны и зависимость».
6. <http://www.logof.net/razdel/mobilnik> «Мобильник - вредная привычка».
7. <http://www.gfk.ru/Go/View?id=355> «Мобильная связь».

Анкетирование «Телефонная зависимость»

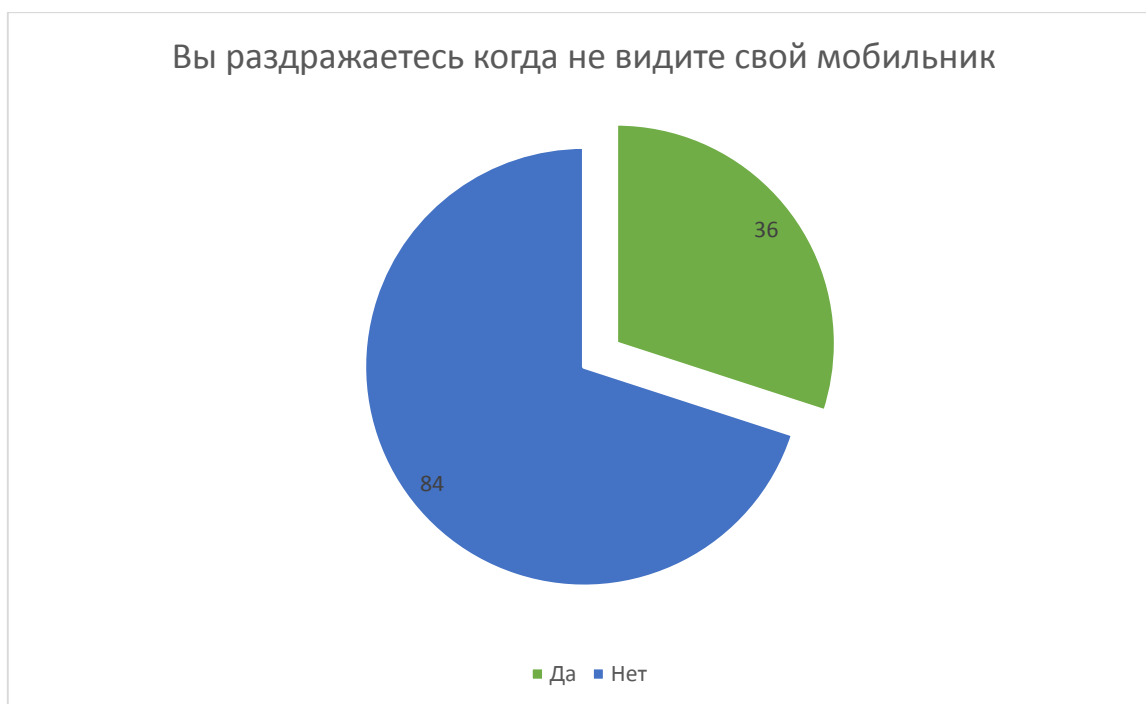
Пол: Мужской: 53

Женский: 48



1. Вы раздражаетесь когда не видите свой мобильник

(Да 36 человек) (Нет 84)



2. Вы нервничаете когда батарейка телефона почти разряжена
(Да 43) (Нет 77)



3.

- Вы пытались отказаться от частого использование мобильного (Да 73) (Нет 47)

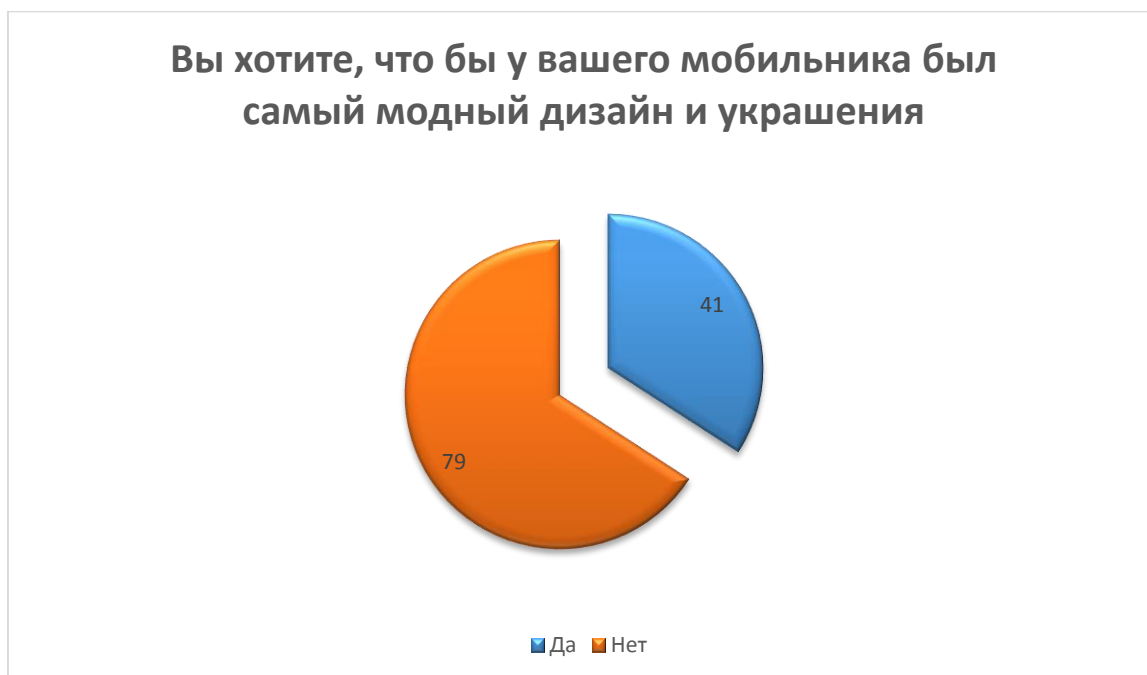


4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече (Да 52)
(Нет 68)



5.

Вы хотите, что бы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения (Да 41) (Нет 79)



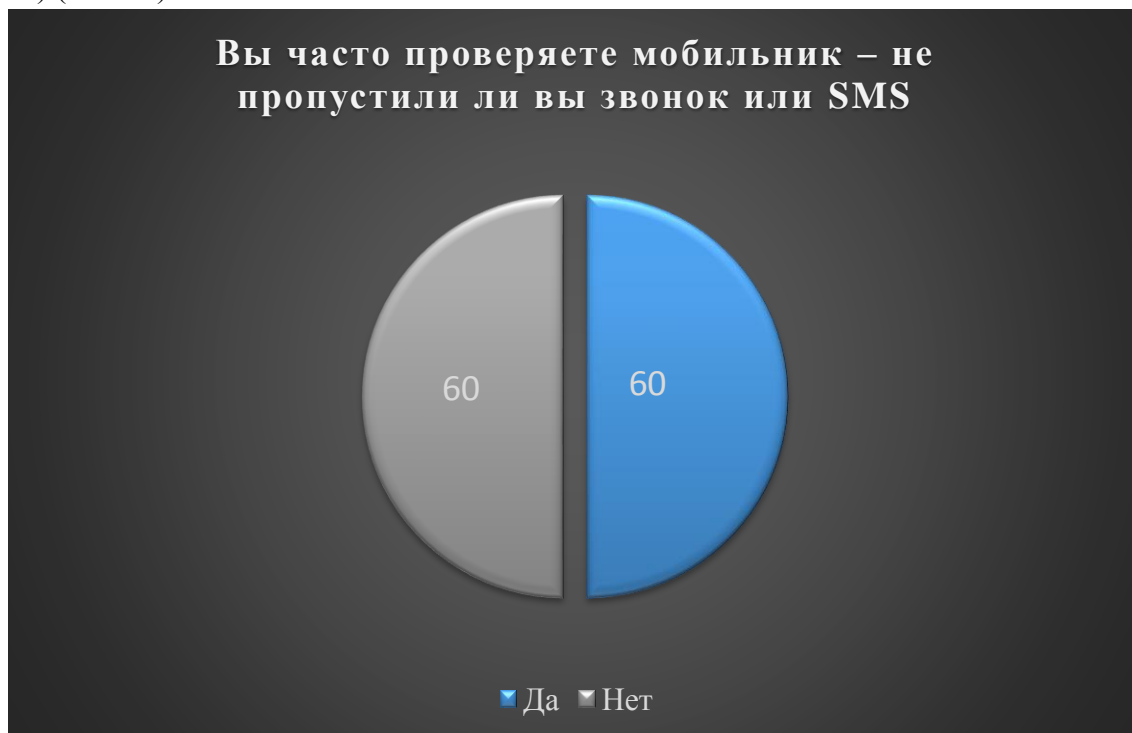
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного телефона (Да 51) (Нет 69)



7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости (Да 38) (Нет 82)



8. Вы часто проверяете мобильник – не пропустили ли вы звонок или SMS (Да 60) (Нет 60)



9.

- Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон (Да 73) (Нет 47)



10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе (Да 29) (Нет 91)

