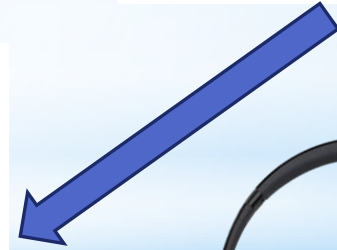




Гаджеты в нашей жизни





*ТЕРМИНЫ.

- * Гаджет - устройство, которое содержит значительную долю развлекательных функций. При этом, как правило, имеет компактные размеры.
- * Зависимость — навязчивая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности.



*ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ.

* Цифровая - зависимость от цифровых устройств (гаджетов)



* Игровая - зависимость от компьютерных игр

* Медиа - зависимость от музыки, сериалов, фильмов.



* К плюсам от использования ребёнком гаджетов относят следующее:

- * ребёнок с детства учится пользоваться техникой
- * можно занять ребёнка в очереди, в транспорте
- * можно обучаться по развивающим программам (так можно выучить буквы, цифры, различные понятия), смотреть развивающие мультики, читать книги и т.д.
- * возможность, играя учить иностранный язык

*** Зависимость детей от модных гаджетов имеет ряд негативных последствий.**

*** К ним можно отнести такие:**

*** портится зрение, особенно если смотреть в экран при движении транспорта;**

*** не развиваются в должной мере коммуникационные навыки у ребёнка (он мало общается со сверстниками, а много сидит с гаджетом);**

*** дети не ценят время, легко расходуют его на игры, социальные сети, а не полезные дела, обучение, развитию, к тому же они лентяйничают в вопросах помощи родителям по дому и т.д.;**

*** активно расходуется семейный бюджет (дети не ценят деньги родителей, требуют покупать всё новые модели гаджетов, чтобы было не хуже, чем у других).**

*** Номофобия.** Термин введен британскими исследователями в 2008 году, он обозначает состояние тревоги у людей, которые лишились доступа к мобильному телефону. По результатам исследований, около половины пользователей страдают номофобией. Это уже десятки миллионов людей, включая детей. Наиболее зависимыми от телефона оказались люди в возрасте от 12 до 24 лет. Они чувствовали дискомфорт даже когда расставались с телефоном на несколько минут.

- * Помимо мозга, очень сильно страдает и наше зрение и гаджеты являются одной из наиболее распространенных причин. Люди, находясь дома, на работе, в транспорте, непрерывно смотрят в телефоны, планшеты и т.д. В телефоне все символы написаны мелко приходится постоянно щуриться и напрягать глаза, что и приводит к ухудшению зрения. Чтобы сохранить зрение, необходимо дозировать нагрузки, т.е. не смотреть в экраны и мониторы бесконечно, а так же очень полезна гимнастика для глаз.
- * Так же большой проблемой от использования технологий, является нарушение сна.

***Нарушение сна.** Мобильники и планшеты - враги спокойного сна! Исследователи из Нью-йоркского университета считают, что проблема заключается в постоянной подсветке экрана, которая нарушает синтез гормона мелатонина, необходимого для нормального сна. Из-за непрерывного пользования мелатонин или выделяется недостаточно или не выделяется совсем. А некоторые впечатлительные люди не могут уснуть, благодаря воображению. Не высыпаясь ночью, подростки спят весь день, на занятиях или в транспорте. Рекомендация ученых однозначна: для нормального отдыха за два часа до сна необходимо прекратить пользоваться любыми мобильными устройствами.

* -Влияние гаджетов на мыслительные процессы.

- * Исследования отмечают, что продолжительность концентрации внимания у детей по сравнению с той, что была 10-15 лет назад, уменьшилась во много раз. Если раньше ребенок мог удерживать внимание на уроке до 40 минут, это считалось нормой. Как отмечается сейчас, на это способны единицы. Современные интернет игры блокируют креативное мышление, игры заставляют только лишь наблюдать за действиями придуманными программистами на фабрике, а не создавать что-то свое.

- * Давайте подведем итог, несомненно, смартфоны, телефоны, компьютеры - это благо для человечества. Они оказывают нам помощь в работе и учебе, делают доступными разную информацию и развлечения. Но в то же время они могут стать опасным оружием для самоуничтожения. Выходом из этой ситуации может стать только разумный подход к использованию гаджетов. Следует так же надеяться на создание новых технологий, которые помогут человеку обезопасить и нейтрализовать их негативные явления.
- * И не забывайте, что помимо виртуального мира есть настоящий, с заботливыми и любящими родителями, с веселыми друзьями, великолепными пейзажами и захватывающими путешествиями!

**Симптомы зависимости:*

- *Человек никогда не может отключить телефон;
- *Человек постоянно боится ситуации потери связи (просто сядет батарейка);
- *Человек постоянно проверяет новые сообщения, звонки.

- * Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
- * Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
- * Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
- * Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.

- * Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
- * Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
- * Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).
- * Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке. Подвести итог просто.

- * «ДА»: 1-4 — нет поводов для беспокойства;
- * 5-6 — тенденция к зависимости;
- * 7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

6

Разведите руки в разные стороны
на уровне плеч. Сжимайте
и разжимайте кулаки

8

Вытягивайте подбородок
вперед

7

Поворачивайте голову
на 90 градусов влево,
потом вправо

4

Вдох – надуйте живот,
выдох – втяните

5

Сдвигайте лопатки
назад к позвоночнику

3

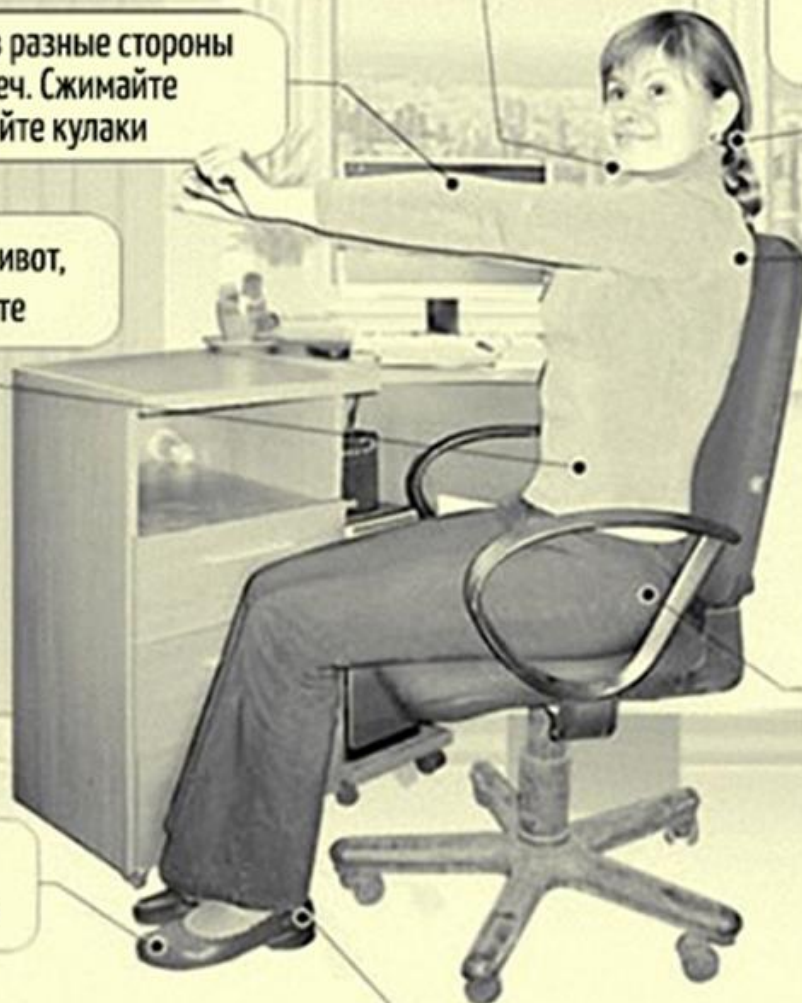
Сжимайте
и разжимайте
мышцы ягодиц

2

Поднимайте
и опускайте носки

1

Поднимайте
и опускайте пятки



*ЭКСПЕРИМЕНТ.



* ДАННЫЕ.

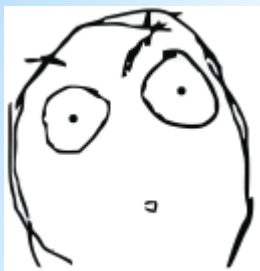
* Дети 12-18 лет.

* НИКАКИХ ГАДЖЕТОВ.

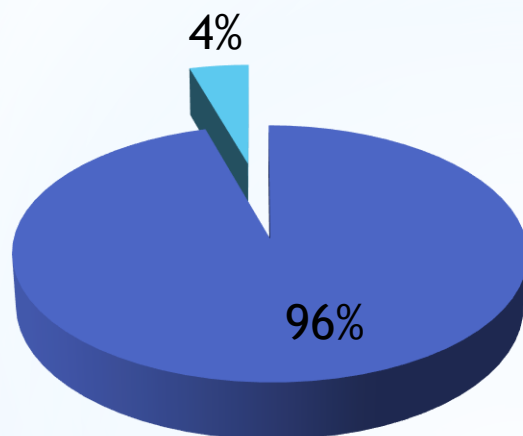
* Время проведения

* эксперимента **8 часов.**

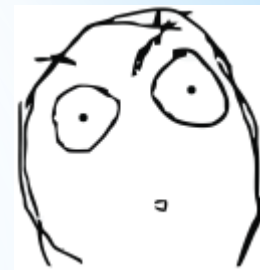




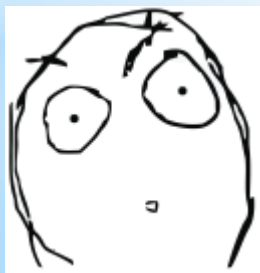
Об участниках.



- Выбыли
- Дошли до конца



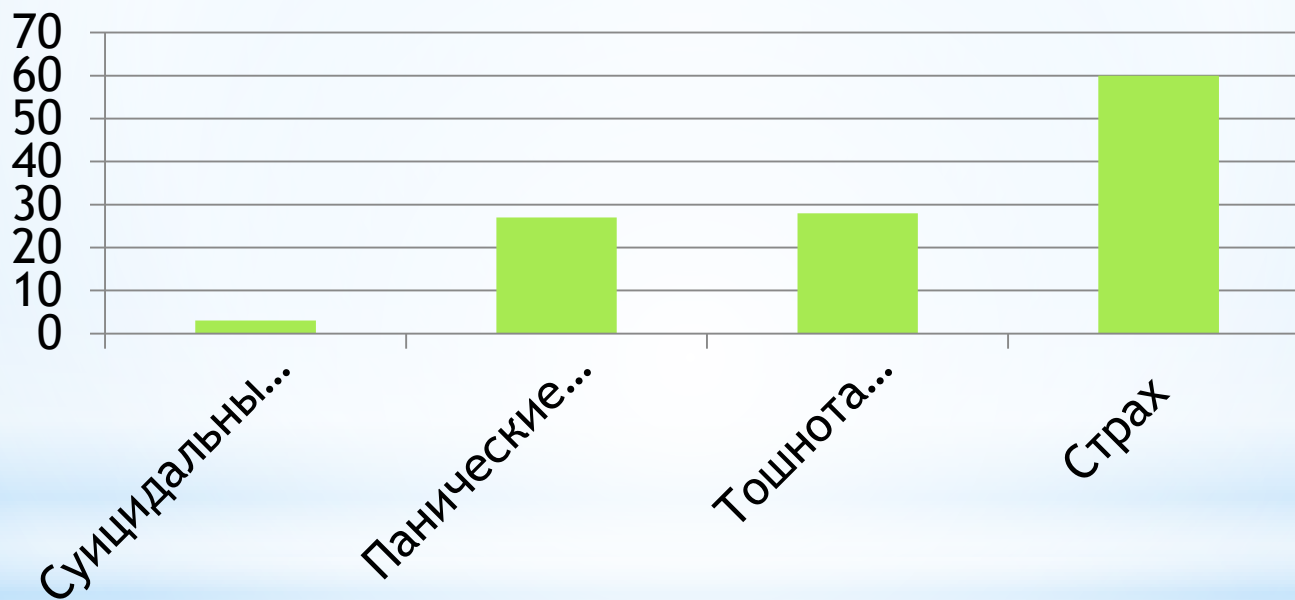
*РЕЗУЛЬТАТЫ



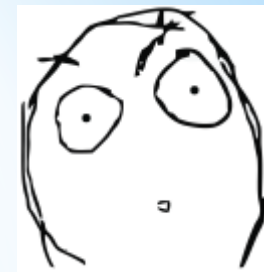
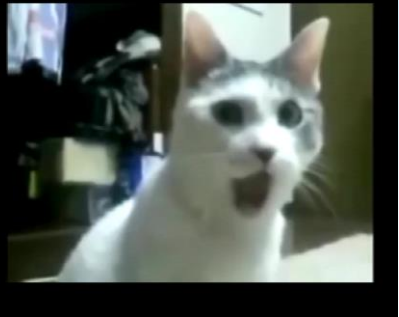


*РЕЗУЛЬТАТЫ.

Синдромы.



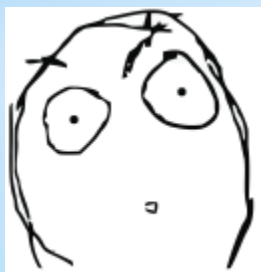
*ПО ОКОНЧАНИИ



Дети



- Полезли в соц сети
- Позвонили друзьям
- Побежали домой к друзьям
- Начали смотреть ТВ



*ПРОЙДЕМ ТЕСТ!

1)Как ты считаешь интереснее общаться с друзьями во дворе или в интернете?

- * В интернете - там можно найти друзей по интересам. **3**
 - * Во дворе - обожаю погулять после школы! **1**
 - * Зависит от настроения. **2**
-

2)Как часто ты бываешь в интернете?

- * Несколько раз в месяц **1**
 - * Несколько раз в неделю **2**
 - * Я каждый день онлайн! **3**
-

3)Тебе задали писать реферат. Откуда ты будешь брать материалы?

- * Я пороюсь в электронных энциклопедиях и в «Википедии». **3**
- * Пойду в школьную библиотеку. **1**
- * В разных местах. **2**

*ПРОЙДЕМ ТЕСТ!

4) Можешь ли играть в электронную игру (телефон, компьютер, планшет) больше часа?

- * Конечно нет **1**
 - * Зависит от самой игры **2**
 - * Запросто **3**
-

5) Часто ли ты пользуешься своим мобильным не только для звонков, но и для игр, интернета и т.п.?

- * Часто **3**
 - * Иногда **2**
 - * Никогда **1**
-

6) Каких друзей у тебя больше: виртуальных или реальных?

- * Больше реальных, но и виртуальных тоже много. **2**
- * А разве друг может быть виртуальным? **1**
- * Виртуальных **3**

*ПРОЙДЕМ ТЕСТ!

7)Что такое интернет?

*Весь мир **3**

*Информационная паутина **2**

*Наркотик **1**



СПАСИБО!

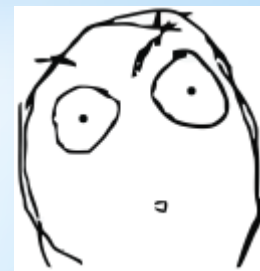
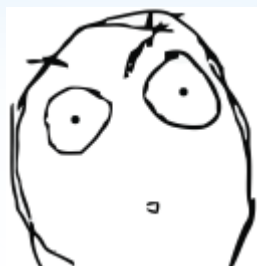
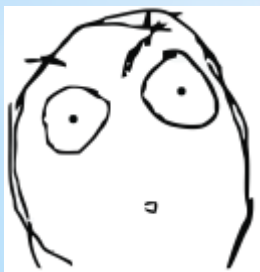
*РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА!

*Результаты:

От 20 до 24 баллов - ты интернет-зомби.

От 14 до 19 баллов - ты нормальный ребенок.

От 8 до 13 баллов - интернет для тебя ничто.



ЧТО

ВЫБЕРЕШЬ

ТЫ?





СПАСИБО

