Содержание

1. Введение……………………………………………………………………………..2
2. Основная часть………………………………………………………………………

**2.1. Что такое гаджеты или Что про гаджеты известно?** ………………3

2.2 Какое влияние оказывают гаджеты на организм человека…………………4-5

2.3 Исследовательская часть………………………………………………………6-7

 3. Заключение……………………………………………………………………………8

 4. Список литературы…………………………………………………………………..9

 5. Приложение…………………………………………………………………………..10

Введение

Наши родители на собрании решили объявить наш класс территорией без гаджетов. Мы, конечно, обиделись и даже разозлились. А учительница предложила нам сделать исследовательский проект «Гаджеты в нашей жизни», чтобы самим разобраться, чем опасны гаджеты, какой от них вред и какая польза.

**Актуальность** и значимость моей работы заключается в том, чтобы все дети понимали, почему пользоваться гаджетами нужно разумно и применяли эти знания на практике.

**Цель исследования**: выяснить, как гаджеты влияют на организм человека.

**Задачи исследования:**

* Организовать поиск информации о влиянии гаджетов на здоровье человека.
* Провести социологический опрос одноклассников.
* Проанализировать полученные данные.

**Предмет исследования**: действие гаджетов на организм человека.

**Гипотеза:**

Очевидно, что гаджеты оказывают на человека вредное влияние.

**Методы исследования:**

* Изучение литературы.
* Анкетирование.
* Проведение эксперимента.
* Обобщение.

**Проектным продуктом являются:**

* Плакат и памятка«Влияние гаджетов на здоровье человека».
* Презентация работы.

Основная часть.

2.1 Что про гаджеты известно**.**

 Очень много повсеместно

 Появилось новых штук.

 Что про гаджеты известно?

 С ними ходят все вокруг.

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 делают кучу разных мелочей. В автомобилях поселились навигаторы, некоторые из них не только подсказывают дорогу, но и показывают кино. Видеорегистраторы записывают всё, что происходит на дороге. Заглянуть в интернет проще простого. Ещё есть разные мелочи, например: ручки-диктофоны, очки-видеокамера - на любой вкус и запросы. Удобные электронные штучки заполонили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помогать нам. Они делают жизнь проще и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроника, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья. Противостоять гаджетам и интернету очень трудно.

 С одной стороны, это неисчерпаемый источник информации и способ разнообразных развлечений. С другой стороны, их постоянное использование небезопасно для здоровья, формируется зависимость от этих устройств. Ежедневная потребность в электронных играх, нахождение в виртуальном мире – не каждому под силу управлять своими эмоциями, желаниями и порывами.

 Среди фанатов гаджетов есть такое выражение: «Решил поиграть пять минут – прошел час». 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.

* 1. **Какое влияние оказывают гаджеты на организм человека.**

Чтобы ответить на возникшие вопросы, мы стали искать информацию Исследователи Ульрих Вегер из Университета Виттен-Хердеке (Германия) и Стивен Лофнан (Stephen Loughnan) из Мельбурнского университета (Австралия) опубликовали результаты своей работы, в которых утверждают, что люди, которые проводят много времени, погрузившись в видеоигры в роли виртуального персонажа, снижают чувствительность своего тела к болевым и эмоциональным сигналам.

Норвежские исследователи выяснили: чем больше времени мальчики проводят перед телевизором или монитором компьютера, тем ниже у них минеральная плотность костей. Как было установлено, скелет растет с самого рождения и до конца подросткового периода. Самая большая масса костной ткани, связанная с прочностью и размером костей, отмечается в начале подросткового периода.

Помимо фактора питания, физическая активность также сильно влияет на процесс роста, передает The Times of India. Исходя из этого, ученые вывели теорию: чем активнее человек пользуется компьютером в выходные дни, тем ниже у него минеральная плотность костей. Это эксперты решили проверить на примере 463 девочек и 484 мальчиков 15-18 лет, проживающих в Тромсо.

В итоге была выявлена прямая связь между временем перед монитором и низкой плотностью костей у мальчиков-подростков. Причем, связь оставалась актуальной, даже когда в расчет принимали половое созревание, возраст, Индекс массы тела, курение, употребление алкоголя, рыбьего жира и сладких напитков.

По мнению 67% россиян, от электронных устройств больше пользы, чем вреда. 17% считают, что новинки скорее вредны, чем полезны. 16% затрудняются с ответом.

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 в 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.

**Исследовательская часть.**

Мы решили провести эксперимент, чтобы выяснить, какое влияние оказывают на нас гаджеты. В эксперименте принимали участие 18 человек из нашего класса.

* Сначала мы выполняли *тест* на внимание.
* Потом рисовали *«заборчик»* из прямоугольников и треугольников. После этого 10 человек пошли заниматься физкультурой, а оставшиеся

 8 человек в течение 30 минут играли в гаджеты.

* Затем мы снова выполняли тест на внимание и рисовали «заборчик».

Результаты эксперимента показали, что и спортивные игры развивают быстроту реакции: в конце урока мы сумели обработать гораздо больше фигур, чем в начале. Но у тех ребят, которые играли в гаджеты, количество ошибок возросло в 4 раза! Значит, от компьютерных игр ухудшаются внимание и память. Человек так устаёт, что даже не может ровно нарисовать простейшие геометрические фигуры!

Надия Харрасовна составила анкету, в которой были следующие вопросы:

1. Какие вы знаете гаджеты?
2. В каких целях их используете?
3. Есть ли у вас сотовый телефон?
4. Есть ли у вас дома компьютер?
5. Пользуетесь ли вы наушниками?
6. В какие игры играете?
7. Какие сайты посещаете?
8. Сколько времени в день тебе хотелось бы играть в компьютерные игры?
9. Вы знаете, что гаджеты могут принести вред вашему организму?

Проанализировав анкеты, мы выяснили, что гаджетам одноклассники относят телефон, компьютер, приставку, планшет, плеер, телевизор, iphone, Ipad, ipod. Как видно из диаграммы, сотовый телефон есть у 99 % одноклассников, наушниками пользуются 75% , дома имеют компьютеры- 90 % одноклассников. Оказалось, что девочки используют гаджеты, в основном, для общения с родителями. А мальчики - и для общения с родителями, и чтобы играть в компьютерные игры. На вопрос: «Сколько времени в день тебе хотелось бы играть в компьютерные игры?» мальчики и девочки также ответили по – разному.

На вопрос: «Вы знаете, что гаджеты могут принести вред вашему организму?» положительно ответили все одноклассники.

Можно сделать вывод, что все знают о том, как влияют на нас компьютерные игры, что гаджеты отрицательно влияют на наш организм, но об этом забывают пользоваться этими приборами разумно.

**Заключение.**

Таким образом, проведя исследовательскую работу, я могу сделать следующие выводы:

* Гаджеты – неотъемлемая часть жизни современного человека. Но пользоваться этими приборами нужно разумно.
* При использовании наушников–вкладышей время безопасного прослушивания не более получаса.
* В шумном месте не следует пользоваться наушниками.
* Не делать громко музыку в наушниках, пытаясь заглушить внешний шум.
* Давать своим ушам отдых.
* Не делайте звук в наушниках слишком громким.
* Старайтесь разговаривать по сотовому менее 5 мин.
* Мобильник лучше держать в сумке, кармане верхней одежды или в руке.
* Прикладывайте телефон к уху только после соединения с абонентом.
* Пользоваться ПК, ноутбуком, планшетом не более одного часа в день.
* Сидите правильно :

-ноги согнуты под углом 90 градусов, уперты в пол;

-спину держите ровно;

-руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов.

* Не играть в компьютере игры во время учебного дня и незадолго до сна.
* Для отдыха использовать не компьютерные игры, а прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, чтение книг, встречи с друзьями.

Я хочу продолжить свое исследование. Узнать кого называют хикикомори и как не стать интернет – зависимым.

**Список литературы**

 1.Берегите себя от болезней – М., 1992г.

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

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

 4. Интернет-ресурсы

 **http://med- akademia.ru/publ/lekcii/pediatrija/vlijanie\_mobilnykh\_telefonov\_na\_detej/14 6-1-0-441**

[**http://nvkzapteki.ru/557-o-vliyanii-gadzhetov-na-sovremennogo- cheloveka.html**](http://nvkzapteki.ru/557-o-vliyanii-gadzhetov-na-sovremennogo-%20%20%20%20cheloveka.html)

1. Леонович А.А. Я познаю мир. Энциклопедия для детей. Физика, 2001г.
2. Федоров А. Оглохнуть от мобильника?/ / Здоровье.-2005.-№2. С.84.

 7. Энциклопедия «От А до Я», М., 2000г