(cc) BY

Автор:

Кириллина Валерия Васильевна

ученица 10 «А» класса

Руководитель:

Саввина Галина Васильевна

учитель русского языка и литературы

МАОУ СОШ №23

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Аннотация*: в статье представлены результаты исследования гаджет-зависимости учащихся 10 «А» класса. Использован метод исследования – анкетирование. Авторами сделаны обобщающие выводы, а также показано, к каким последствиям может привести эта зависимость.*

Ключевые слова*: гаджет, Интернет, зависимость, школа, исследование.*

Современные технологии уже давно стали неотъемлемой составляющей нашей жизни. Использование компьютеров, мобильных телефонов и, конечно, Интернета для общения, развлечений стало незаменимым и даже обыденным. Но как это влияет на мышление, память и личность человека? Как изменяется процесс принятия решений? Сможем ли мы теперь обойтись без современных достижений науки и техники? Нам кажется, что будет интересно провести исследование и узнать, зависима ли молодежь от своих гаджетов, и каким образом гаджеты могут повлиять на их здоровье.

Цели и задачи:

– провести исследование и узнать, у какого количества учащихся есть тенденция к зависимости или наблюдается зависимость;

– донести до учащихся, как гаджеты могут повлиять на здоровье человека;

– дать советы, как избавиться от зависимости.

Мы поставили перед собой задачу узнать, насколько сильное влияние имеют гаджеты на учеников в столь технологически развитый век. Действительно ли современные подростки так зависимы от разнообразных гаджетов? Чтобы ответить на эти вопросы, мы провели исследование. Мы предложили ребятам, ученикам 10 «А» класса ответить на вопросы анкеты, основной задачей, которой являлось, узнать у какого количества ребят есть тенденция к зависимости или уже наблюдается зависимость. Всего участвовало 30 человек. Сначала приведем некоторые цифры: у 100 процентов учеников есть мобильный телефон; у 63,4 процента – ноутбук; у 38,7 процента – компьютер. Ребятам была выдана анкета с простыми вопросами, на которые они должны были ответить только «да» или «нет». Затем мы проанализировали ответы каждого ученика и оценили результаты исследования. В ходе работы выяснилось, что из 30 человек 8 полностью свободны от влияния электронных устройств, 10 – имеют тенденцию к зависимости и 12 человек не представляют своей жизни без гаджетов.

Таким образом, мы приходим к выводу, что жизнь больше 50% ребят, учитывая 10%, которые имеют тенденцию к зависимости, гаджеты оказывают достаточно существенное влияние. С каждым годом количество учащихся, использующих современные технологии в повседневном обиходе чаще, чем следует для здорового образа жизни, растет. Ребята отдают предпочтение компьютерным играм и виртуальному общению, вместо прогулок на свежем воздухе и живому контакту, вместо посещения различных спортивных секций и кружков. Поэтому мы хотели бы показать, к чему может привести такое компьютерное «рабство».

Во-первых, использование мобильного телефона отрицательно влияет на успеваемость. Исследователи заключили, что те, кто часто используют мобильный телефон, имеют более низкие показатели успеваемости, чем те ученики, кто пользуется телефоном гораздо реже.

Во-вторых, влияние гаджетов на грамотность учащихся. Есть распространенное заблуждение, что функция автоматического исправления текста, которая есть у всех современных технических средств, помогает людям писать более грамотно. Но это не так – обмен сообщениями ведёт к снижению грамотности. К

тому же подростки чрезмерно увлечены текстовой перепиской, могут провести за ней несколько часов и не заметить этого. К тому же подростки держат мобильные телефоны и смартфоны во время сна рядом с собой, поэтому их постоянно отвлекают различные сигналы. Отсюда проблемы со сном у подростков. Кроме того, смартфоны излучают так называемый «голубой свет», который, как известно, нарушает зрение, поэтому у 30% учащихся плохое зрение.

Заболеваемость остеохондрозом и другими болезнями позвоночника с каждым годом возрастает. Это связано с тем, что планшетные устройства заставляют нас направлять взгляд вниз. При наклоне головы вперед нагрузка на позвоночник значительно увеличивается, и возрастает напряжение в шейном отделе позвоночника. Это приводит к преждевременному износу или разрыву позвоночных дисков и дистрофии позвоночника. В результате может потребоваться серьезная операция.

У большинства подростков отмечается боязнь оказаться без интернета или без мобильной связи. Эта боязнь вызывает такие чувства, как раздражительность, страх и тревога, которые появляются, если мобильный телефон забыт дома, либо разряжен. Среди зависимых от гаджетов молодых людей распространен синдром дефицита внимания и гиперактивности. Из-за постоянного потока информации, получаемой ежедневно из интернета, человек не может выделить самое главное, поэтому информация усваивается «кусками». В итоге у человека недостаточная длительность внимания, низкая степень концентрации, проблемы распределения и плохая переключаемость внимания, повышенная активность, не соответствующее требованиям поведение и странное выражение чувств.

Итак, мы показали, что чрезмерное увлечение современными технологиями сильно изменяет нас и нашу жизнь. При этом изменения носят негативный характер. Негативные эффекты – нарушения сна, ухудшение работоспособности и успеваемости, ухудшение межличностных отношений (вплоть до полного их разрыва), снижение толерантности, способности к совладанию со стрессом, развитие поверхностности, тревожности и другие.

Рекомендации.

– научитесь максимально, сокращать использование телефона, берите его в руки только, если это действительно необходимо;

– перестаньте смотреть на себя чужими глазами и постоянно думать о том, «как это будет выглядеть на моей соц. странице»;

– выбирайте живое общение, а не игру на смартфоне или компьютере;

– устраивайте дни без компьютера – вообще не включайте его;

– по интересующим вопросам обращайтесь к людям-профессионалам или просто к старшему поколению, а не к Интернету;

– обрабатывайте свой смартфон, плеер, планшет или клавиатуру дезинфицирующими средствами;

– при длительной работе на компьютере время от времени выполняйте простые физические упражнения;

– используйте специальную подставку для планшета, чтобы не держать его на коленях;

– при прослушивании музыке через наушники, не увеличивайте громкость больше, чем на 80 децибел;

– не используйте гаджеты в плохо освещенных местах;

– отправляясь спать, кладите устройства, как можно дальше от себя.

Заключение.

Мы надеемся, что данная работа поможет учащимся узнать, к чему может привести чрезмерное увлечение различными гаджетами, научит минимизировать наносимый ими вред и даст понять, что даже в наш информационный век не нужно ставить различные технические средства во главу человеческой жизни.

Список литературы

1. Рябинова В.В. Влияние гаджетов на здоровье человека / В.В. Рябинова, Е.А. Галеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://5fan.ru/wievjob.php?id=75825