

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРИВОШЕИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ФЕДОРА МАТВЕЕВИЧА ЗИНЧЕНКО»**

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ.

«Влияние гаджетов на здоровье младших школьников»

Выполнили обучающиеся 10 класса

Голубева Елизавета Сергеевна

Петлина Арина Александровна

Руководитель: Лютько Наталья Вадимовна

с. Кривошеино

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1.Гаджеты.....	7
1.1. Понятие «гаджеты», их разновидности и функции.....	7
1.2. Положительное и отрицательное влияние гаджетов на младшего школьника.....	7
Глава 2. Практическая часть.....	9
2.1. Анкетирование.....	9
2.2. Результат анкетирования.....	9
Заключение.....	11
Список литературы.....	12
Приложение1.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность

Ребенка XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, ноутбук - неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей. Почему дети их так любят и какую роль они играют в их жизни?

В современном мире гаджеты стали неотъемлемым атрибутом жизни каждого человека. Сегодня практически у каждого ребёнка, начиная с малого возраста есть телефон, планшет и другие девайсы.

Для начала дадим определение, что такое гаджет. Гаджет (с англ. gadget - приспособление) - это электронное устройство, выполняющее ряд определенных функций. К гаджетам можно отнести: смартфоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры и другие технические устройства. Первоначально гаджеты создавались для облегчения жизни человека. Но чрезмерное использование может принести скорее вред, чем пользу. К примеру, частое использование телефона или планшета влечет за собой нагрузку на глаза, так как экраны гаджетов испускают яркое свечение, которое влияет не только на зрение, но и на нервную систему. Постоянная нагрузка на глаза и на ЦНС ведет к истощению организма. Играющий человек не выполняет никаких физических действий, но после игры чувствует себя усталым, плохо спит, становится агрессивным и нервным. Особенно плохо это сказывается на детях и подростках.

Противостоять гаджетам очень трудно, особенно если речь идет о школьниках младшего возраста.

С одной стороны в использовании гаджетов есть плюсы: социализация, общение, получение информации, быстрый доступ к необходимой для учебы информации, простота использования.

Но есть и другая сторона, менее радужная. Гаджеты пагубно влияют на здоровье детей, лишают их детства, множества простых радостей, эмоций и впечатлений для полноценного развития.

По данным ЮНЕСКО 93 % детей младшего школьного возраста находятся перед экранами 28 часов в неделю или 3-4 часа в день. Оставляя малое количество времени на живое общение со сверстниками.

Социальные исследования, проведенные среди школьников младших классов показали, что дети, у которых есть зависимость от гаджетов отстают в учёбе, в отличие от своих сверстников, которые почти не пользуются электронными устройствами.

Проблема и причины возникновения проблемы: Растущее количество времени, проводимого младшими школьниками за гаджетами, может оказывать негативное влияние на их физическое и психическое здоровье, а также на обучение и социальное развитие.

Цель работы: Изучение влияния гаджетов на здоровье младшего школьника и выявление позитивных и негативных аспектов этого воздействия.

Задачи, которые необходимо решить для достижения цели:

1. Выявить количество времени использования гаджетов младшими школьниками.
2. Оценить влияние гаджетов на физическое и психическое здоровье младших школьников.
3. Исследовать влияние гаджетов на обучение и развитие младших школьников
4. Предложить рекомендации по оптимизации использования гаджетов младшими школьниками.

Гипотеза: Предполагается, что гаджеты оказывают плохое влияние на здоровье школьников.

Целевая аудитория проекта: Младшие школьники, их родители, педагоги.

Указание методов и методик, которые использовались при работе над проектом: Наблюдение, опросы, анализ данных.

Указание практической значимости работы:

Исследование позволяет выявить, как использование гаджетов влияет на эмоциональное состояние детей.

Работа может показать, как гаджеты могут как поддерживать, так и мешать учебному процессу.

Продукт проекта: организация инклюзивных переменок с обучающимися начальной школы.

План реализации проекта

	мероприятие	сроки	ответственный	Ресурсы, необходимые для реализации проекта
1	Организация поиска информации о влиянии гаджетов на здоровье и психическое состояние детей начальной школы	Декабрь	Голубева Елизавета Петлина Арина	Трудовые ресурсы
2	Разработка анкеты с целью проведения социологического опроса детей начальной школы.	Январь	Голубева Елизавета Петлина Арина	Интернет ресурсы
3	Проведение анкетирования	Февраль	Голубева Елизавета	Трудовые ресурсы
4	Обработка результатов анкеты	Февраль	Петлина Арина	Трудовые ресурсы
5	Организация проведения инклюзивных перемен с целью уменьшения проведения времени за гаджетами	Февраль-Май	Петлина Арина Голубева Елизавета	Трудовые ресурсы Информационные ресурсы

Основная часть

Глава 1. Гаджеты

1.1 Понятие «гаджеты», их разновидности и функции.

Под термином "гаджеты" подразумеваются электронные устройства, предназначенные для выполнения определенных задач или развлечения. К наиболее распространенным гаджетам, используемым младшими школьниками, относятся:

Смартфоны: Многофункциональные устройства, предоставляющие доступ к интернету, приложениям, играм и социальным сетям.

Планшеты: Портативные компьютеры с сенсорным экраном, используемые для чтения, просмотра видео, игр и образовательных приложений.

Ноутбуки и компьютеры: Используются для выполнения учебных заданий, поиска информации и развлечений.

Игровые приставки: Устройства, предназначенные для видеоигр.

Умные часы и фитнес-трекеры: Отслеживают физическую активность и сон ребенка.

1.2 Положительное и отрицательное влияние гаджетов на младшего школьника.

Положительное влияние гаджетов

Несмотря на опасения, связанные с использованием гаджетов, они могут оказывать и положительное влияние на развитие младших школьников:

Образование и обучение: Гаджеты предоставляют доступ к образовательным приложениям, онлайн-курсам, электронным библиотекам и интерактивным учебным материалам. Они могут способствовать развитию познавательных процессов, таких как внимание, память, мышление и воображение.

Развитие навыков: Использование гаджетов может способствовать развитию технических навыков, необходимых в современном мире. Дети

учатся работать с информацией, искать и анализировать данные, а также создавать собственные проекты.

Коммуникация и социализация: Гаджеты позволяют детям поддерживать связь с друзьями и семьей, общаться в социальных сетях и участвовать в онлайн-сообществах. Это может способствовать развитию коммуникативных навыков и социализации.

Развитие творческих способностей: Существуют приложения и программы, позволяющие детям рисовать, писать музыку, создавать видео и анимацию, что способствует развитию творческих способностей и самовыражению.

Отрицательное влияние гаджетов

Чрезмерное и неправильное использование гаджетов может оказывать негативное влияние на здоровье и развитие младших школьников:

Физическое здоровье: Длительное сидение перед экраном может приводить к гиподинамии, ожирению, проблемам со зрением и осанкой.

Психическое здоровье: Чрезмерное увлечение гаджетами может вызывать тревожность, нарушение сна и снижение концентрации внимания.

Когнитивное развитие: Интенсивное использование гаджетов может приводить к снижению способности к концентрации, ухудшению памяти и снижению интереса к чтению.

Социальное развитие: Зависимость от гаджетов может приводить к социальной изоляции, снижению коммуникативных навыков и трудностям в установлении межличностных отношений.

Зависимость: Чрезмерное использование гаджетов может перерасти в зависимость, которая характеризуется навязчивым желанием использовать гаджеты, потерей контроля над временем, проводимым за ними, и негативными последствиями для здоровья и социальной жизни.

Глава 2. Практическая часть

Для практического изучения проблемы гаджет-зависимости младших школьников была составлена анкета. Цель анкеты - узнать сколько времени дети проводят за гаджетами. В анкетном опросе приняли участие школьники 3-4 классов.

2.1 Анкетирование

1. Что такое гаджет?
2. Какими гаджетами ты пользуешься?
3. Для чего тебе они нужны?
4. Сколько времени ты проводишь за гаджетами?
5. Сможешь ли ты обойтись без них?
6. Знаешь, ли ты о вреде, который наносится чрезмерным использованием гаджетов?

2.2 Результаты анкетирования

Для более точного ответа на вопрос «Как влияют гаджеты на младшего школьника?» была составлена анкета – опросник. Было обработано 34 анкеты обучающихся младшей школы. Основная часть учащихся ответили, что гаджет им нужен для развлечения и игр -16 человека опрошенных; некоторые используют гаджет для поиска необходимой информации -12 человек; для общения и разговоров - 6 опрошенных. Делаем вывод, что большая часть учащихся используют гаджеты для развлечения и игр.

На вопрос «Сколько времени ты проводишь за гаджетами?» школьники также ответили по-разному: 30 минут - 4 человека; 1 час – 5 школьников; 2 часа - 7 школьников; 3 часа – 14 школьников; 3 часа и более - 4 школьника . Из чего можно сделать вывод, что в среднем младший школьник 3 часа в день проводит за гаджетами.

На вопрос «Сможешь ли ты обойтись без гаджетов?» 71% ответили что смогут, 29% ответили что не смогут причины указывают разные нужен для учебы, нечем заняться.

На самый главный, на наш взгляд, вопрос, знают ли учащиеся о вреде чрезмерного пользования гаджетами, все отвечают, что знают. Они отмечают, что гаджеты плохо влияют на зрение, дети, которые часто играют в планшет или ноутбук почти не двигаются, сидят сутулясь, все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой, при долгом использовании гаджетов учащиеся быстро утомляются, становятся рассеянными. Итак, мы выяснили, что младшие школьники осознают, что излишнее увлечение гаджетами может иметь отрицательные последствия как для физического так и для психического здоровья. Мы решили на переменах организовать для детей начальной школы инклюзивные переменки. На которых мы будем проводить с детьми интерактивные игры на взаимодействие.

Продуктом нашего проекта является план - сценарий инклюзивных переменок. (приложение).

Заключение

Исходя из вышеизложенного, чтобы обезопасить ребенка от пагубного влияния гаджетов можно дать рекомендации.

1. Родителям:

- нужен контроль;
- необходим личный пример обращения с гаджетами;
- предлагать детям альтернативные занятия: прогулки, совместные игры.

2. Для детей:

- пользоваться ноутбуком, планшетом, в первую очередь, для работы с учебной информацией и не более одного часа в день;
- при использовании гаджетами оптимальное расстояние между глазами и монитором должно быть 60-70 см;
- делайте перерыв и гимнастику для глаз;
- телефон использовать для общения.

Прогресс не стоит на месте и от этого никуда не деться. Современное поколение детей растёт с телефонами, смартфонами, планшетами в руках. Гаджеты в жизни детей стали неотъемлемой частью. Конечно, нельзя и не стоит совсем лишать ребёнка плодов технического прогресса. Но необходимо разработать систему принципов, которая поможет свести использование гаджетов к минимуму, тем самым и уменьшив вред. По сути дети играют в гаджеты, потому что нет альтернативного занятия. Важно, чтобы досуг ребёнка был разнообразным. И главная задача взрослых, чтобы они помогли, объяснили ребёнку, как нужно пользоваться гаджетами, получать от этого пользу и не тратить зря время, предостерегать, чтобы привычка не переросла в зависимость.

Список литературы

- 1.Электронный ресурс.- URL: <http://lubodar.info/vliyanie-gadzhetov-nazdorovje-detej>
- 2.Электронный ресурс.- <http://gbdou144ucozcom.acentr.gov.spb.ru>
Влияние современных гаджетов на детей (плюсы и минусы) - Родители
- Интернет
- 3.Электронный ресурс.- URL:http://zdr.ru/articles/elektronnue_deti
- 4.Электронный ресурс. - URL: <http://unesco.ru>

Приложение 1

План мероприятий «Инклюзивные перемены».

№	Сроки	Мероприятие	Ответственные
1	17-21 марта	«Музыкальный батл.» мероприятие для детей с ограниченными возможностями здоровья.	Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
		Акция «Волшебная шкатулка», направленная на создание благоприятного эмоционального фона и поднятие самооценки.	Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
2	4 апреля	Акция «Ромашки успеха», направленная на повышение самооценки ребенка.	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
3		Информационная палатка «Формула твоей безопасности» для обучающихся (акция по популяризации психологической помощи)	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
4	7-11 апреля	Акция «Волшебные очки», направленная на развитие эмпатии и коммуникативных навыков (1- 4 кл).	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
5	февраль (в течение месяца)	Проведение мастер класса «Пластилиновый заяц».	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
6	март (в течение месяца)	Активные игры на переменках.	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
7	апрель (в течение месяца)	Акция «Урна для утилизации проблем», направлена на снятие психоэмоционального напряжения.	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.
8	май (в течение месяца)	Инклюзивные игры для детей.	Богданова А.Н. Лютко Н.В. Петлина А. Голубева Е.

