

## Выступление на родительском собрании 4-х классов

### «ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ

#### НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ»

Неотъемлемой частью жизни современных подростков стали современные технологии, которые сопровождают нас везде: в школе, дома, на улице. Многие из нас уже не представляют своего существования без технических новинок современного мира – гаджетов, значение которых в нашей жизни может быть очень разным. Слово «гаджет» образовано от английского «gadget», переводится как «прибор, приспособление». Для подростков самое большое значение сейчас отводится Интернету и телефону, которые с одной стороны позволяют людям быть постоянно на связи и обеспечить себя современными знаниями, с другой это постоянное существования параллельного мира с множеством возможностей: общение, торговля, игра, развлечения. Ежедневно во всемирной паутине присутствует 59% населения России. Это примерно 53 миллиона человек или каждый второй житель нашей страны. Школьники совмещают реальный и виртуальный мир, причем с каждым годом число детей, проводящих в виртуальном мире все больше времени увеличивается.

По данным Фонда развития Интернета, в среднем 91% российских детей в возрасте от 10-17 лет, пользуются Интернетом и выходят в Сеть в любое время и в любом месте, где есть такая возможность. Время, проведенное в Интернете, становится частью их распорядка дня и определяет для них новый стиль жизни. Объем информации, получаемой школьниками, не может не влиять психику и развитие личности детей. **Интернет зависимость у подростков – распространенная проблема в современном мире.** При всех полезных качествах компьютера – источник информации, фильмов, логические игры, головоломки, развитие коммуникативных навыков, способ найти новых друзей по всему миру, это источник опасности попасть в сети зависимости, так как именно подростки в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию психологических расстройств. Еще более серьезной проблемой является зависимость подростков от сотового телефона, потому что телефон можно взять с собой везде и всегда без ограничений во времени и пространстве

В Книге «Методическое пособие для работников системы общего образования». — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013, приведен список некоторых заболеваний, которые являются следствием гаджет – аддикции (зависимости).

Постоянное пользование гаджетами может привести и к ряду заболеваний:

1. Активные пользователи смартфонов часто страдают болью в шейном отделе позвоночника
2. Фотоэпилепсия, которая возникает от частого мелькания экрана.
3. Постоянное недосыпание быстро приводит к физическому и эмоциональному истощению, так как свечение экрана нарушает синтез гормона мелатонина и подростки перестают спать.
4. Ухудшение функции памяти и внимательности
5. Конъюнктивиты
6. Поражение нервных стволов правой руки, связанное с перенапряжением мышц
7. Головные боли,
8. «Номофобия» - страх остаться без мобильного телефона
9. Человек берет в руки телефон около 100 раз!
10. Киберболезнь и киберхондрия

Как отмечают исследователи, несмотря на надуманность проблем, человек при киберхондрии переживает настоящие душевные и физические мучения, вплоть до страха смерти.

11. «Эффект Google». Его смысл заключается в том, что человек уверен: любую информацию можно всегда легко найти в Интернете. По этой причине современному человеку знания просто не нужны. Такая убежденность особенно свойственна детям и подросткам. Мозг отказывается запоминать информацию, зная, что гораздо проще заново найти ее, чем потратить какие-то усилия.
12. Синдром фантомного звонка. У человека появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему часто кажется, что в его кармане звонит или вибрирует телефон, хотя на самом деле этого не происходит.

В учебнике Обществознание для 7 класса авторов А.И Кравченко и Е.А Певцовой 2012 года издания я выяснила, что подростками считают школьников 11-15 лет. В психологии и педагогике принято считать это подростковым возрастом, что соответствует среднему школьному возрасту.

Как может быть связан переходный возраст с современными гаджетами? Развитие подростков нестабильно, они хотят казаться взрослыми и самостоятельными. Несомненно, виртуальные сети являются большим прогрессом в современном мире. Благодаря интернету мы можем общаться с людьми, которые проживают за океаном и находятся в тысячах километрах от нас. В сетях мы находим старых друзей, родственников и коллег по работе, а также обретаем новых. Все, наверное, замечали, что в конце встречи с каким-либо человеком мы просим не номер телефона, а ник на сайте, чтобы продолжить общение в виртуале.

**Главный парадокс соц. сетей — он сближает людей, находящихся далеко, но отдаляет от тех, кто находится рядом с нами.**

Соц. сети став прогрессом для общества в целом, стали регрессом для отдельного человека. Даже проживая в одном городе, на одной улице, нам куда проще отправить сообщение, чем встретиться с близким человеком. Настоящие чувства и эмоции превратились в смайлы. Отдельной темой являются игры в сетях. Они делают из людей настоящих зомби. Это необъяснимые явления — геймер из Японии вступил в брак с героем виртуальной игры, а девушка из Британии собиралась выйти замуж за ноутбук.

Мнения по поводу виртуальных сетей различны: одни считают их большим шагом вперед к новым технологиям и разработкам, другие думают, что люди из-за соц. сетей народ перестает правильно рассуждать, красиво говорить; исчезает ощущение реальности, таким образом, люди стараются уйти от разнообразных проблем и обязанностей. Исследователи выявили, что роль сетей особо велика в жизни молодого поколения, практически 75% опрошенных имеют аккаунты в сетях при этом, не считая себя от них зависимыми.

**По данным ЮНЕСКО, 93 % современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4-х часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми.** Это «безобидное» занятие вполне устраивает не только детей, но и родителей. В самом деле, ребёнок не пристаёт с вопросами, ничего не просит, не хулиганит, не подвергается риску, и в то же время получает впечатления, узнаёт что-то новое, общается к современной цивилизации.

В России на 100 человек 183 мобильных телефона

1. В Австрии изобретен муляж смартфона, позволяющий избавиться от гаджет-зависимости
2. В Финляндии для борьбы с зависимостью создали новый вид спорта — метание смартфонов. Молодым людям с зависимостью предоставляют отсрочку от армии
3. В США, Китае, Южной Корее интернет — зависимость признали психическим расстройством
4. В 2009 году в США появилась клиника, где начали лечить интернет-зависимость

Наши дети учатся только в 4-ом классе, но, тревога о неблагополучии в этой проблеме уже есть. Необходимо заниматься профилактикой зависимости от гаджетов.

В школе было проведено анкетирования 54 учащихся 4-х классов (анонимно).

**Анализ** проведенного анкетирования показал:

- Почти все учащиеся имеют телефоны, компьютеры, телевизоры, меньшая часть опрошенных школьников имеет планшеты (**52%**);
- телефон большая часть учеников использует для разговоров и игр – **80%**.

**74% опрошенных играет в телефоне** и, как показывают мои наблюдения, многие это делают и во время уроков;

- **половина учащихся уделяют просмотру телевизионных передач более 2-3 часов времени;**
- **30%** занимаются явно недостаточно, от **30 минут до 1 часа**. От одного до двух часов учат уроки **44%**, **26%** респондентов занимаются от 2 часов и больше.
- Учащиеся читают явно недостаточно. **16%** читает менее **30 минут в день**, **42%** - до **1 часа**. За это время невозможно даже прочитать материал, заданный на дом по устным предметам, для художественной литературы время уже не выделяется. **30%** - от **1 ч до 2 ч**. С каждым годом все более сокращается кол-во читающих детей.
- **56%** -большая часть школьников явно не высыпается, так как ложатся спать в 23 часа и позже. Подростки, которые спят менее 7 часов, потом быстрее утомляются, испытывают затруднения в усвоении учебного материала, раздражаются;
- **только 44%** респондентов спит **8-10 часов в сутки**, то есть норму. А вот группу риска составляют ребята, чей сон длится менее 6 часов;
- на свежем воздухе достаточно времени проводят только **37 респондентов**. **31%** опрошенных на свежем воздухе бывают только когда идут в школу и из школы, остальные гуляют от 1 -3 часов; **11%** - вообще никогда не гуляют!
- большинство респондентов – **44%** даже не задумываются, способствует ли их режим дня сохранению здоровья. **39%** школьников считает режим дня правильным, а **17%** уже понимает, что причиняет вред своему здоровью;
- многие ребята страдают головными болями **53%**, каждый пятый испытывает усталость **56%**, беспричинную тревогу **28%**, нежелание идти в школу **78%**, общаться с друзьями **32%**, апатию – **19%**. **10 человек** указали, что бывает внезапная агрессия, беспричинная тревога, что указывает на то, у данных подростков формируется депрессивное состояние, которое опасно не только для их здоровья, но и для жизни;

- **информационная загруженность приводит к конфликтам с родителями и педагогами - 64% . И только 36% респондентов ответили, конфликтов не бывает.**
- **Нарушают временные рамки пользования телефоном 43% учащихся , из 13% вообще никогда не следят за временем.**

Выводы.

Таким образом, современные гаджеты негативно влияют на здоровье школьников и успеваемость в школе. Большее влияние оказывает телефон, так как им дети пользуются и в школе и ночью. Именно телефон больше других гаджетов влияет на зрение, так как маленький экран вызывает постоянное напряжение глаз и кистей рук при наборе СМС и может спровоцировать фотоэпилепсию и заболевания кистей рук, поражение нервных стволов правой руки, связанное с перенапряжением мышц. **Негативное влияние на здоровье оказывают не сами гаджеты, а несоблюдение школьниками правил пользования и норм работы с телефоном, компьютером, планшетом.**

### **У любой зависимости 2 основных симптома**

1. Потеря контроля над употреблением кого-то вещества или применение какого-либо объекта в своей жизни
2. Абстинентный синдром как потеря внутреннего равновесия без девайса

**Девайс - это техническое устройство, которое работает от батарейки или розетки, и выполняет различные функции.** Например, с помощью девайса можно позвонить или послушать музыку, посмотреть кино или снять видео. Для работы девайса не нужны другие устройства. Телефон, планшет, телевизор, ноутбук, стиральная машинка, холодильник - это девайсы. А вот флешка, наушники, клавиатура, часы - это не девайсы, это гаджеты - вспомогательные устройства для девайсов. Само слово девайс мы взяли из английского языка, в переводе оно означает "прибор". Удивительно, но одним из первых девайсов в мире был компьютер, его изобрели в 1837 году. И только через 30 лет после этого события появился телефон, а затем радио и стиральная машинка.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми **более двух часов в день**. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни?

**Родители должны постараться ограничить время, которое обычно тратится школьником на игры в компьютере.** Нельзя позволять ему сидеть там всё свободное от учёбы и сна время. Самый строгий запрет накладывается на вечернее время: компьютерные игры могут привести к нарушениям сна. Остальное освободившееся время подростка рекомендуется занять спортивной секцией, чтобы компенсировать недостаток двигательной активности при сидении за компьютером, а также кружками по интересам. Особенно это важно в случае, когда круг общения ребёнка ограничен такими же геймерами. Общаясь со сверстниками, которые интересуются чем-то ещё, кроме игр, попавший в игровую зависимость ребёнок не только начинает вновь видеть всё

разнообразии реального мира, но и проводит меньше времени с товарищами — геймерами.

**Главная задача родителей в борьбе с игровой зависимостью ребёнка — это последовательность.** Если запрещено включать компьютер после 19:00, то даже хорошее поведение, «5» в четверти и внеплановая уборка в квартире не должны вознаграждаться возможностью поиграть ещё пару часиков. **И обязательно нужно объяснить, почему появился этот запрет, и какие условия нужны для его снятия.** Особенно аккуратно нужно вести себя с подростками. Переходный возраст сильно меняет отношение ребёнка к окружающему миру, а уменьшение времени проводимого в любимой игрушке может ещё сильнее настроить ребёнка против родителей. Поэтому необходимо разговаривать, объяснять причины, не жалея на это сил и времени. Процесс излечения от компьютерной зависимости может растянуться на несколько месяцев. Всё это время родители должны придерживаться выбранной в начале линии поведения и не пускать ситуацию на самотёк. **Всё это, в совокупности с любовью, поддержкой и пониманием, поможет вернуть ребёнка в реальную жизнь.**

### **Список литературных источников**

1. И.А Жукова, «Современные гаджеты и их влияние на детей», М.: 2012
2. «Методическое пособие для работников системы общего образования». — М.: Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013
3. А.И Кравченко и Е.А Певцова, Обществознание, М.: «Дрофа», 2013
4. Н.Э. Потемкина «Особенности развития подросткового возраста», М.: «Просвещение», 2012
5. Н.М. Чернова, В.М. Галушин, «Экология человека», М.: «Дрофа», 2012
6. Коваленко А. В., Маеренкова В. В. Компьютерная зависимость школьников // Юный ученый. — 2015. — №2. — С. 100-102. — URL <https://moluch.ru/young/archive/2/71/> (дата обращения: 14.11.2019).