

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СОШ №40

Компьютерная зависимость

Есть ли жизнь без гаджетов?

Выполнили: учащиеся 9- Б класс

Гоголь Виктор

Белогурова Анна

Руководитель проекта:

Учитель информатики и ИКТ

Шувикина Евгения Игоревна



Компьютерная зависимость - это психологическая зависимость от виртуальной среды, реализованной на базе средств информационно-коммуникационные технологии

Гаджет (англ. gadget, приспособление, прибор) — устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Примером реальных гаджетов могут служить смартфоны, музыкальные плееры, портативные игровые приставки и т.д.



По результатам последних социологических исследований 91% россиян имеют мобильные телефоны, а 28% - ноутбуки

Цель: выяснить роль гаджетов (смартфоны, планшеты и т.д) в жизни современного учащегося, определить положительные и отрицательные стороны их использования.

Задачи:

- найти в различных источниках информацию о влиянии гаджетов на здоровье человека;
- провести анкетирование учащихся в МБОУ СОШ №40 разных возрастных групп;
- провести опрос населения в городе Новошахтинске;
- проанализировать полученные данные;
- встреча с психологом школы;
- выработать рекомендации и правила пользования гаджетами.



Гипотеза



Если мы не мыслим своей жизни без гаджетов, то, как сделать так, чтобы их использование было безопасным для нашего здоровья.

Необходимы ли гаджеты в жизни современного человека?





Гаджеты в современном мире



Телефон совмещает в себе различные функции:

- дает возможность прослушать музыку разного формата;
- наличие фото- и видеокамеры заменяет фотоаппарат.
- телефон дает возможность смотреть фильмы,
- пользоваться Интернетом,
- играть в игры и многое другое.

Мы решили понаблюдать за своими одноклассниками и определить есть ли у них зависимость от телефона.

В процессе наблюдения, *выделили симптомы зависимости:*

- потеря контроля над временем, проведенным за телефоном,
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,
- раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам длительность пребывания за телефоном уменьшается,
- ночные кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния.
- любую свободную минуту хочется потратить на общение с помощью гаджета;
- отсутствие (забыл, забрали и т.д.) телефона/планшета вызывает огромный дискомфорт;
- стремление загрузить все самое свежее (всегда включен bluetooth или Интернет);
- желание поменять свой телефон на более совершенный;
- хочется постоянно держать телефон на виду;

Роль гаджетов в жизни школьников



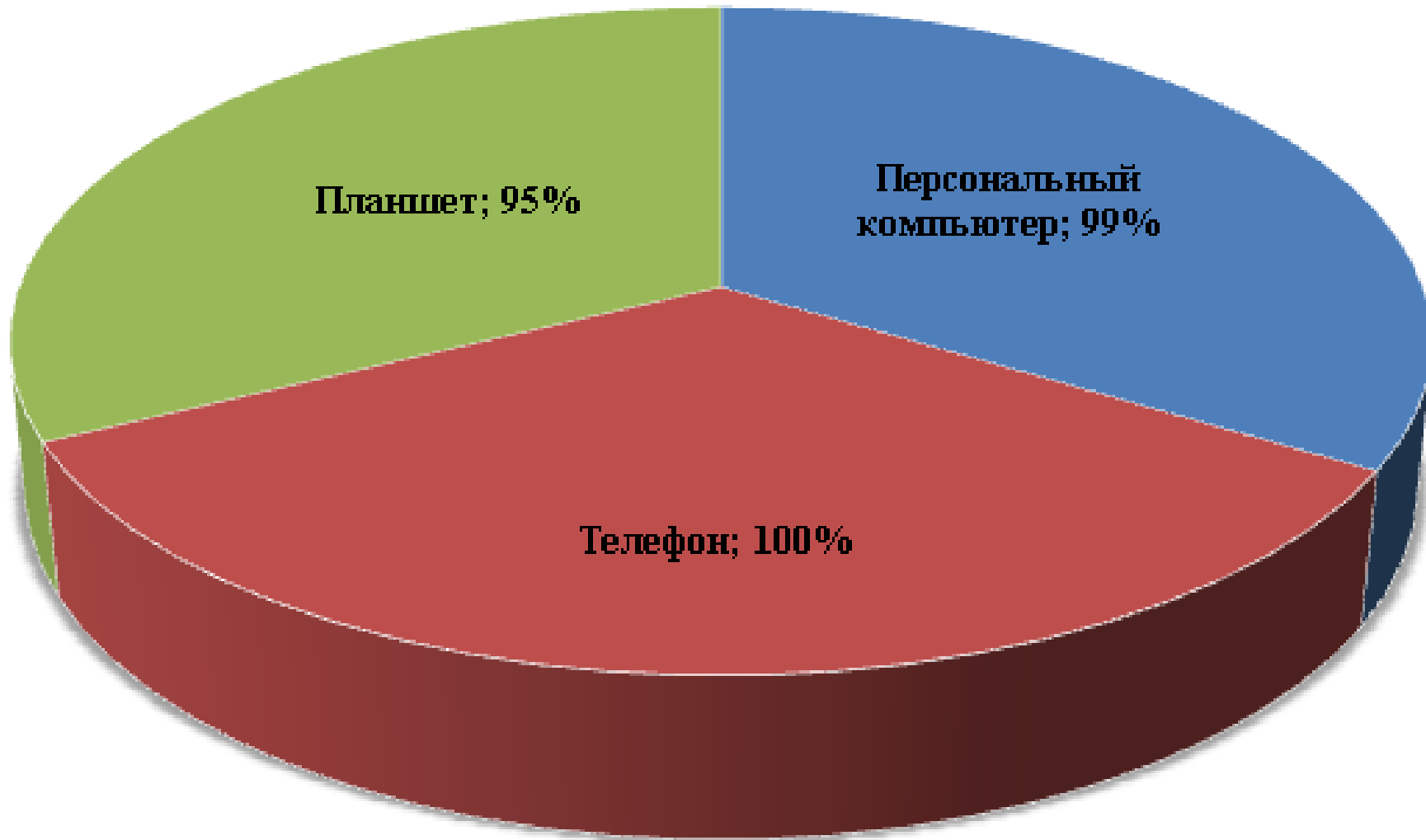
Ответить ДА или НЕТ на следующие вопросы

1. Телефон — это главное устройство в моей жизни. Я не представляю существования без него.
2. Я провожу со своим смартфоном много времени. Гораздо больше, чем уделяю другому занятию.
3. Я конфликтую с близкими, потому что много времени уделяю своему гаджету.
4. С каждым днем я все больше времени провожу с телефоном в руках. При этом не важно, как его использую, возможны игры, общение или чтение.
5. Мой телефон способен поднять мне настроение, когда он рядом, мне спокойнее.
6. Если я не могу пользоваться смартфоном, я начинаю нервничать.

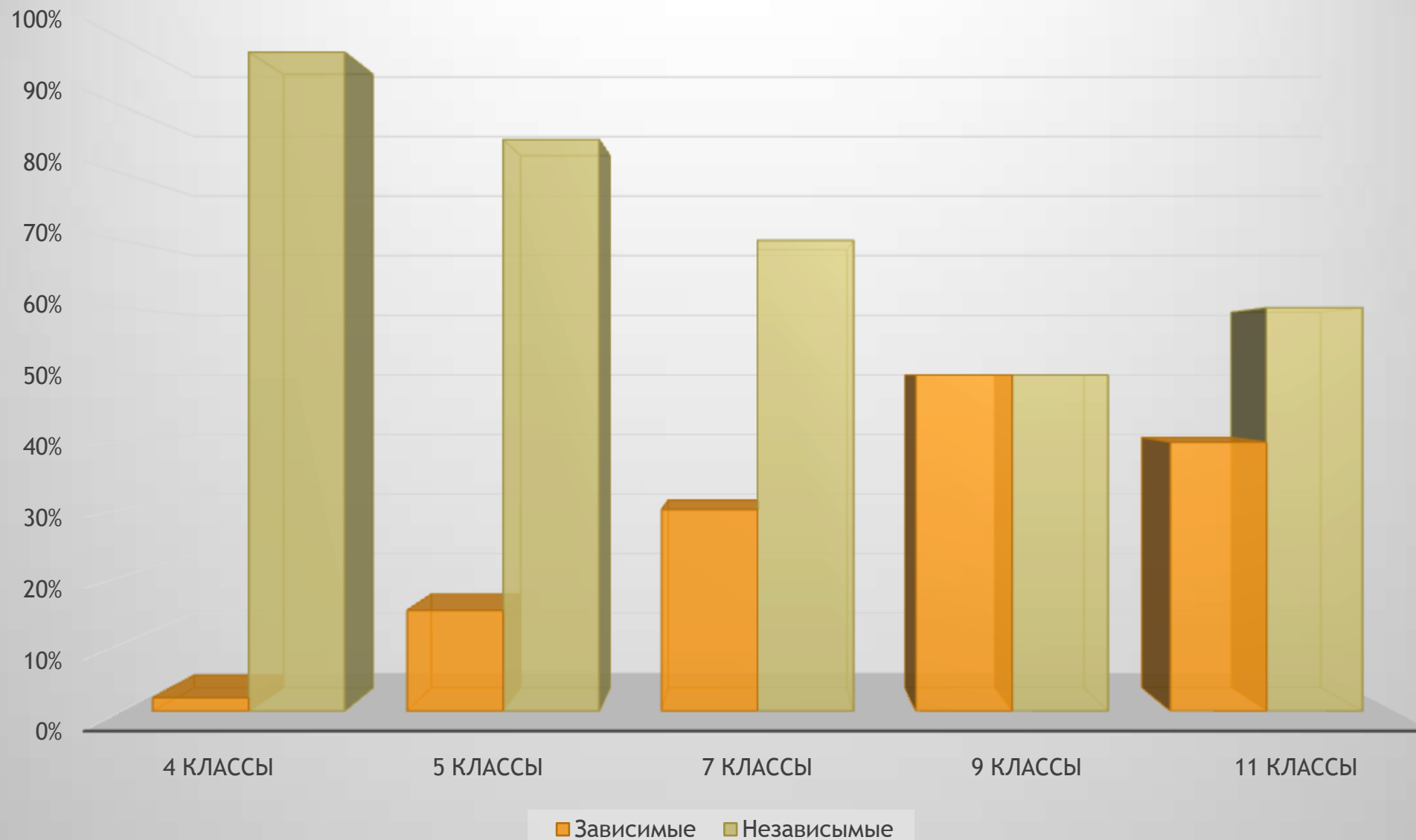
Ответить ДА или НЕТ на следующие вопросы

7. Мне постоянно хочется использовать мой смартфон, при каждом удобном случае я беру его в руки.
8. У меня не получается сократить время использования и постоянно появляется повод вновь взять в руки устройство.
9. Я врал окружающим людям о том, сколько времени я провел за своим телефоном.
10. Я часто откладываю важные дела, чтобы заняться чем-то не очень полезным на смартфоне.
11. Я беру телефон в туалет;
12. самое страшное, что может со мной случиться - это, если я потеряю свой телефон.

Какими гаджетами ты пользуешься?



% зависимости детей от гаджетов по классам



Плюсы



Всестороннее развитие ребенка

Способ временно занять ребёнка в «полевых» условиях.

Развитие познавательных процессов и получение новых знаний.



Советы психолога МБОУ СОШ №40 по избавлению от компьютерной зависимости

- Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней.
- Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту.
- Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей.
- Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению.
- Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.



LTV.LV

08:25



Рекомендации родителям

1. Формируйте восприятие окружающих людей.
2. Контролируйте использование гаджетов детьми.
3. Не поощряйте истерики и слезы.
4. Хороший сон.
5. Интерес к учебе.
6. Общение с реальными людьми.
7. Физическая активность.
8. Детская доброта сохранится дольше.
9. Покой – важная составляющая здорового ребенка.

Вывод

Ритм современной жизни диктует свои правила и тенденции. Деловой мир активного молодого человека сегодня переполнен событиями. Мобильные гаджеты нужны и в офисном кабинете, и на важной встрече, и дома, и на отдыхе в экзотической стране. Представить существование без электронной техники сейчас уже невозможно. Для кого-то она является способом развлечения и времяпрепровождения, а кому-то служит надёжным и незаменимым инструментом для ведения бизнеса. Но если в один момент эти устройства, не дай Бог, исчезнут, жизнь без них станет гораздо сложнее, это однозначно!