**Ноговицын Сергей Иванович**,

**Студент 3 курса группы МПО-51**

**по специальности «Профессиональное обучение» по профилю: «ТО и ремонт автомобильного транспорта»**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Якутский индустриально-педагогический колледж»**

**(г. Якутск)**

**«Влияние гаджетов на здоровье человека»**

 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.

 **Актуальность** и значимость моей работы заключается в том, чтобы все дети понимали, почему пользоваться гаджетами нужно разумно и применяли эти знания на практике. За последние два десятилетия гаджеты стали неотъемлемым атрибутом в жизни человека. Различные устройства, вроде компьютеров, компьютерных планшетов и телефонов, очень помогают человеку в повседневной жизни. Например, быстро найти нужную информацию или передать какое-либо текстовое сообщение в другой конец мира, но не переоценивают ли люди полезность гаджетов и не уделяют ли они им очень много времени? Нам кажется, что будет интересно провести исследование и узнать, зависимы ли люди от своих гаджетов, и каким образом гаджеты могут повлиять на их здоровье.

**Цели и задачи**

* провести исследование
* узнать у какого количества людей есть тенденция к зависимости или наблюдается зависимость
* донести до людей, как гаджеты могут повлиять на здоровье человека
* дать советы, как избавиться от зависимости

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

**Гипотеза:** Очевидно, что гаджеты оказывают на человека вредное влияние.

**Методы исследования:**

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

**2.2 Исследовательская часть 1**

1.Составил 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, What’s up. Как видно из диаграммы, сотовый телефон есть у 99 % студентов, ватсапами пользуются 99% , дома имеют компьютеры- 90 % студентов.

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

 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.

**Исследовательская часть 2.**

Анкетирование.

 Мы поставили перед собой задачу узнать, насколько сильное влияние имеют гаджеты на людей в столь технологически развитый век. Действительно ли современные студенты так зависимы от разнообразных девайсов? Чтобы ответить на этот вопрос, мы провели исследование. Мы предложили студентам, ответить на вопросы анкеты (приложение 1), основной задачей, которой являлось, узнать у какого количества студентов есть тенденция к зависимости или уже наблюдается зависимость. Всего участвовало 100 человек. Студентам была выдана анкета с незамысловатыми вопросами (приложение 1), на которые они должны были ответить только «да» или «нет». Затем мы проанализировали ответы каждого участника и оценили результаты исследования по следующей шкале: 0-4 положительных ответов означало, что поводов для беспокойства нет, 5-6 – имеется предрасположенность к зависимости, и 7-10 –полностью зависим от гаджетов. В ходе работы выяснилось, что из 100 человек 52 полностью свободны от влияния электронных устройств, 28 – имеют тенденцию к зависимости и 20 человек не представляют своей жизни без девайсов. Эти данные мы перевели в процентное отношение и отразили в диаграмме.



 Таким образом мы приходим к выводу, что жизнь практически 50% ребят (учитывая 28% имеющих тенденцию к зависимости) гаджеты оказывают существенное влияние. С каждым годом количество школьников, использующих современных технологий 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. Поэтому мы хотели бы показать, к чему может привести такое компьютерное «рабство» и предложить несколько рекомендаций во избежание серьезных болезней.

**Заболевания вызванные гаджетами**

**Соматические заболевания**

**Синдром BlackBerry Thumb.**

Синдром BlackBerry Thumb (BlackBerry палец) . Заболевание получило такое название благодаря смартфонам BlackBerry с QWEPTY-клавиатурой. Причиной болезни является постоянное использование больших пальцев для набора текстов на смартфонах. Заболевание классифицируется, как воспалительный процесс большого пальца. Основным его симптомом является сильная пульсирующая боль в больших пальцах рук. В первую очередь такие симптомы проявлялись у лиц, для которых набор электронных текстов на портативных клавиатурах является очень частым. Медиками было установлено, что боли являются следствием заболевания, выражающееся в зажиме нервов, проходящих через запястье, отёке тканей и скелетно-мышечных повреждениях. Точной статистики по этому заболеванию нет, но число таких случаев растёт. Именно поэтому некоторые производители таких устройств, уже включают в инструкции предупреждение о риске повреждения пальцев в случаях злоупотреблений при использовании клавиатуры.

**Угревая сыпь и дерматит.**

Проанализировав множество исследований микробиологов можно прийти к выводу, что гаджеты являются главными рассадниками микробов и бактерий. Мобильные телефоны просто сплошь покрыты бактериями, которые перемещаются на лицо, пока вы прикладываете его для разговора к щеке и уху, а именно болезнетворные микроорганизмы вызывают различные кожные заболевания, одно из которых – угревая сыпь. Также при частом использовании гаджетов, особенно ноутбуков, может проявиться такая болезнь, как эритема аб-игне. Эритема аб-игне - хронический дерматит вследствие длительного теплового воздействия (выше 50 по Цельсию) на кожу, сопровождающийся эластозом в дерме. Раньше это заболевание было распространенно среди пожилых людей постоянно сидящих у печей и других отопительных приборов, но сейчас эта болезнь «помолодела». Причиной тому является то, что молодые люди при использовании ноутбуках держат их на коленях. Симптомы – зуд и жжение.

**Боли в спине и шее.** Заболеваемость остеохондрозом и другими болезнями позвоночника возрастает. Одна из главных причин – постоянное и повсеместное использование мобильных телефонов, планшетов, ноутбуков и смартфонов. Это связано с тем, что планшетные устройства заставляют нас направлять взгляд вниз. Шея из-за этого находится в не физиологичном положении. Если работа затягивается на несколько часов, происходит спазм мышц, в некоторых случаях – защемление нервных окончаний. Это и вызывает боль. В подтверждение о существование этой проблемы можно привести работу ученых из отдела реабилитации наук Гонконгского политехнического университета и Гонконгской ассоциации физиотерапии , которые провели совместное исследование о влиянии на здоровье смартфонов и портативных электронных устройств. Результаты показали, что из опрошенных взрослых и студентов испытывают проблемы с опорно-двигательным аппаратом, возникших из-за использования электронных устройств.

**Ухудшение зрения и слуха.**

Медики утверждают, что длительная концентрация зрения на небольшом объекте может стать причиной раздражения глаз, а это, в свою очередь, чревато воспалением или инфекцией. Также, практически у всех, целый день смотрящих в экран школьников плохое зрение. Что же касается слуха, то громкая музыка в наушниках может спровоцировать так называемую индуцированную потерю слуха, когда человеку проблематично разобрать речь, особенно при наличии фонового шума. Дело в том, что многие наушники, идущие в комплекте с устройством, не обеспечивают плотного контакта с ушами, поэтому люди вынуждены увеличивать громкость, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Также прослушивание взрывных мелодий через наушники, могут привести к нарушениям слуха.

**Головные боли и нарушение сна.**

Напряжение глаз из-за длительного вглядывания в экран компьютера может вызвать не только нарушение зрения, но и головную боль. Все гаджеты – это источники излучения. Электромагнитные волны негативно действуют на работу всего организма и могут вызвать головную боль, бессонницу и даже расстройства иммунной системы. Если отдельно говорить о нарушениях сна, то излучение не единственная причина бессонницы. Таким же виновником неспокойного сна является искусственный свет от экрана подавляющий производство в нашем организме мелатонина - гормона, отвечающего за сон.

* 1. **Психические расстройства**

**Нарциссические расстройства**

Исследования показывают, что у людей, зависящих от социальных сетей, проявляются нарциссические расстройства личности. У человека с такими расстройствами есть убеждённость в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми, завышенным мнением о своих талантах и достижениях. Ему необходимо постоянно говорить о себе и слышать чужое одобрение и восхищение. В социальных сетях это расстройство выражается в зависимости человека от ретвиттов, лайков, восхищенных комментариев. В жизни же практически всегда у таких людей имеется множество комплексов и хрупкая самооценка, поэтому они особенно подвержены стрессам и депрессиям, которые выражаются в ощущение пустоты и ничтожности жизни.

**Синдром фантомного звонка**

Синдром фантомных звонков — это когда человек слышит звонок или чувствует вибрацию от мобильного телефона, даже когда телефон отсутствует или отключен. Согласно исследованию доктора Лари Розена, автора книги iDisorder, 70% людей, которые не представляют своей жизни без мобильного телефона, время от времени действительно слышат сигнал или вибрацию своего устройства — даже при том, что никакого сигнала в этот момент нет.

**Номофобия**

Суть болезни заключается в том, что человек боится оказаться без интернета или без мобильной связи. Подтверждением имеющегося расстройства являются такие чувства, как раздражительность, страх и тревога, которые появляются, если мобильный забыт дома, либо разряжен. Также больной не расстаётся со своим гаджетом не на минуты, он берет его повсеместно и постоянно держит в руках. Опасность болезни: стираются грани личного пространства, ведь звонок может раздаться в любой момент. Раздражительность, плохой сон, галлюцинации. Именно таким образом номофобия преследует тех, кто испытывает зависимость от смартфона.

**Синдром дефицита внимания и гиперактивности**

Также распространен среди зависимых от гаджетей людей (особенно подростков) 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.

**Шизоидные расстройства**

Очень часто зависимость от интернета, социальных сетей и оnline-игр связана с развитием шизоидных расстройств личности. Для этого вида психопатии характерно значительное снижение социальных контактов. Больные показывают низкий уровень эмоциональности. У них нет друзей и какого-либо круга общения, так как они любят находиться в одиночестве. Молодые люди погружаются в виртуальные миры, полностью изолируясь от реальности. Последние исследования доказывают, что, чем больше человек сидит в интернете, тем выше у него риск проявления шизоидных симптомов.

**Снижение умственных способностей**

Гаджеты также могут привести к снижению умственных способностей. При регулярном использовании интернета у человека возникает потребность в постоянном уточнении любой информации, свои знания и память подменяются на компьютерные. Главная опасность заключается в том, что человек прочитывает много, но практически ничего не запоминает. В пример можно привести водителей, которые постоянно пользуются GPS-навигаторами, со временем у них пропадают навыки ориентации в пространстве. Так же, как и ученики ищущие ответ на каждый вопрос в «Google, снижают свою способность к обучаемости.

1. **Рекомендации**

 **Психические расстройства**

* научитесь максимально, сокращать использование телефона, берите его в руки только, если это действительно необходимо.
* установите временные рамки, когда другим людям можно звонить вам (например, с 8:00 до 23:00).
* 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.

 **Соматические заболевания**

* говорите по громкой связи или используйте гарнитуру и держите телефон подальше от лица.
* обрабатывайте свой смартфон, плеер, планшет или клавиатуру дезинфицирующими средствами.
* используйте сенсорный телефон, если вам приходиться очень большое количество текстовых сообщений.
* при длительной работе на компьютере время от времени выполняйте простые физические упражнения.
* используйте специальную подставку для планшета, чтобы не держать его на коленях
* выберите наушники подходящие именно вам.
* при прослушивании музыке через наушники, не увеличивайте громкость больше, чем на 80 децибел.
* не используйте гаджеты в плохо освещенных местах.
* увеличивайте шрифт текса до комфортного именно вам.
* выбирайте перед сном чтение печатной книги взамен электронной.
* отправляясь спать, кладите устройства, как можно дальше от себя.
1. **Заключение**

Мы надеемся, что данная работа поможет студентам узнать к чему может привести чрезмерное увлечения различными гаджетами, какие заболевания они могут вызывать, научит минимизировать наносимый ими вред и даст понять, что даже в наш информационный век не нужно ставить различные технические средства во главу человеческой жизни. Просто пользоваться ими необходимо с умом, надо иметь устойчивую психику и не терять контакт с реальностью.

Список используемой литература

**1**. М.Г. Привес, Н.К. Лысенков, В. И. Бушкович. Анатомия Человека.- 12-е изд., перераб. И доп.-СПб.: Издательский дом СПбМАПО ,2010.-720с., ил.

2. Сапин М.Р. Атлас по анатомии человека: Учебное пособие.

Издательство “Медицина”, 2011.-252с. ил.

3. Большой энциклопедический словарь (под ред. Прохорова А.М.) Изд. 2-е, перераб., доп.

4. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. Большой психологический словарь.

Издательство: АСТ Москва.

5. Наталия Фурсова. Статья из газеты «Аргументы и Факты»: «Ридеры, мобильники, планшеты: Что меньше всего портит зрение?»

6. интернет ресурсы:

http://nashi-de-ti.net/qadjet-zavisimost-y-deteu/

http://www.medicalj.ru/diseases/psychiatrics/111- schizoid-personality-disorder

http://www.lookatme.ru/mag/industry/industry-lists/199459-idiseases

**Приложения**

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона и других технических средств.
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Предпочитаю игру на смартфоне, компьютере встрече с друзьями, прогулки.
5. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон.
6. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
7. Когда я уделяю время смартфону, компьютеру, у меня хорошее настроение, чувство эйфории.
8. Мечтаю остаться наедине со своим гаджетом, постоянно хочу его использовать.
9. Вру родителям, сколько времени провожу со своим гаджетом.
10. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.