

**ети и гаджеты-вред или польза?**

The image features a young girl with long blonde hair, wearing a white shirt and blue shorts, sitting on a grassy field. She is focused on a laptop computer in front of her. The background is a soft, hazy landscape with a blue sky and a distant horizon. Overlaid on this scene are several semi-transparent images of modern electronic devices, including smartphones, tablets, and laptops, appearing to float in the air around the girl. The overall aesthetic is clean and modern, with a light blue and green color palette.

# **Актуальность темы:**

**Технологии не стоят на месте. Нас - детей XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства наших родителей и учителей**

# **Цель работы:**

**Я решила разобраться, чем опасны гаджеты, какой от них вред и какая польза.**

# **Задачи работы:**

- организовать поиск информации о влиянии гаджетов на здоровье человека;**
- провести эксперимент над собой и социологический опрос среди одноклассников;**
- проанализировать полученные данные.**

The background features a stylized globe on the left side, partially obscured by a large, light blue, curved shape that resembles a modern architectural element or a piece of technology. The globe shows latitude and longitude lines. The overall color palette is light blue and white, with a subtle pattern of small dots in the lower right quadrant.

**Предмет исследования:**

**действие гаджетов на организм  
человека.**

# **Проектным продуктом являются:**

- Памятка «Влияние гаджетов на здоровье человека»;**
- Презентация своей работы на школьной научно-практической конференции.**



# Что такое гаджеты?

**В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты.**



## **Рекомендуемая продолжительность пребывания ребенка у монитора**

- **дети 4-5 лет — не более 15 минут;**
- **6 лет — 20 минут;**
- **7-9 лет — 30 минут;**
- **10-12 лет — 40 минут;**
- **13-14 лет — 50 минут.**





## Польза гаджетов

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.



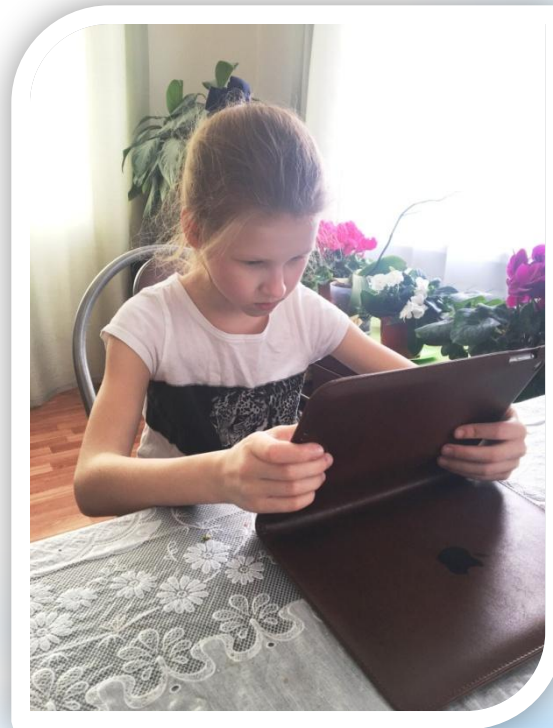
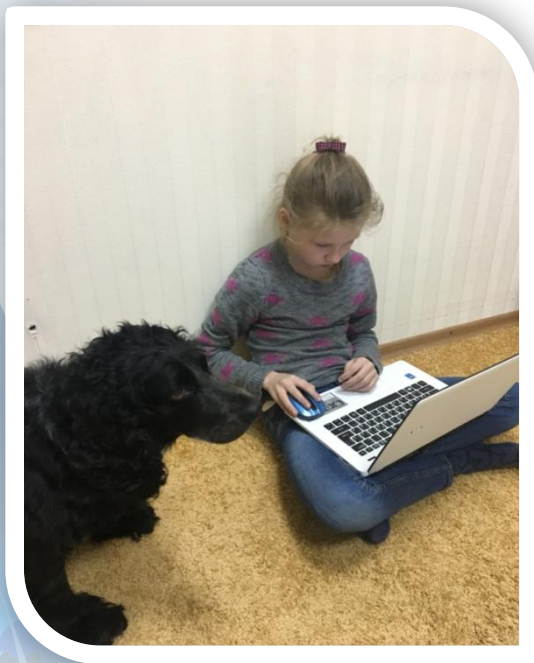
# Вред гаджетов для здоровья

1. Нагрузка на зрение.
2. Пониженный тонус мышц.
3. Ущерб для эмоционального развития.



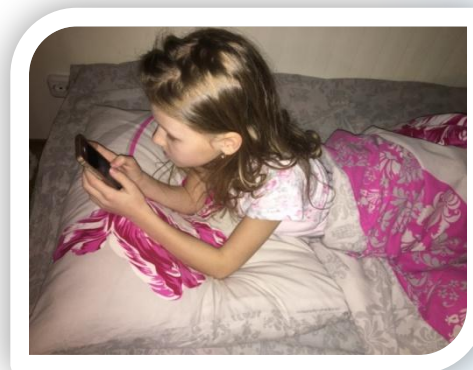
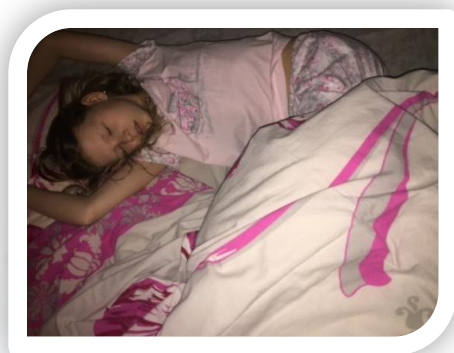
# Описание эксперимента.

Как влияют гаджеты на качество сна?





Спала в эту ночь плохо, снились кошмары, часто просыпалась. Мама сказала, что я беспокойно спала, крутилась с одного бока на другой, разговаривала во сне.



Спустя пару дней я целый день не выходила в интернет, не играла в компьютерные игры, вообще совсем не пользовалась никакими гаджетами. В этот день я читала книги, гуляла и играла со своей собакой. Даже к вечеру этого дня чувствовала себя прекрасно, почти не чувствовала усталости и настроение было хорошее. Уснула вечером сразу, ночью ничего не снилось. Утром проснулась рано, выспавшейся и в хорошем настроении.



# \* Памятка для одноклассников

1. Помни о времени использования гаджетов детьми

- 4-5 лет — не более 15 минут;
- 6 лет — 20 минут;
- 7-9 лет — 30 минут;
- 10-12 лет — 40 минут;
- 13-14 лет — 50 минут.

2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.

3. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

4. Не пользуйся гаджетами перед сном.

5. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.

6. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!

7. Не забудь про обязанности по дому.



# Вывод



**Гаджеты – неотъемлемая часть жизни современного человека.**

**Но пользоваться этими приборами нужно разумно.**

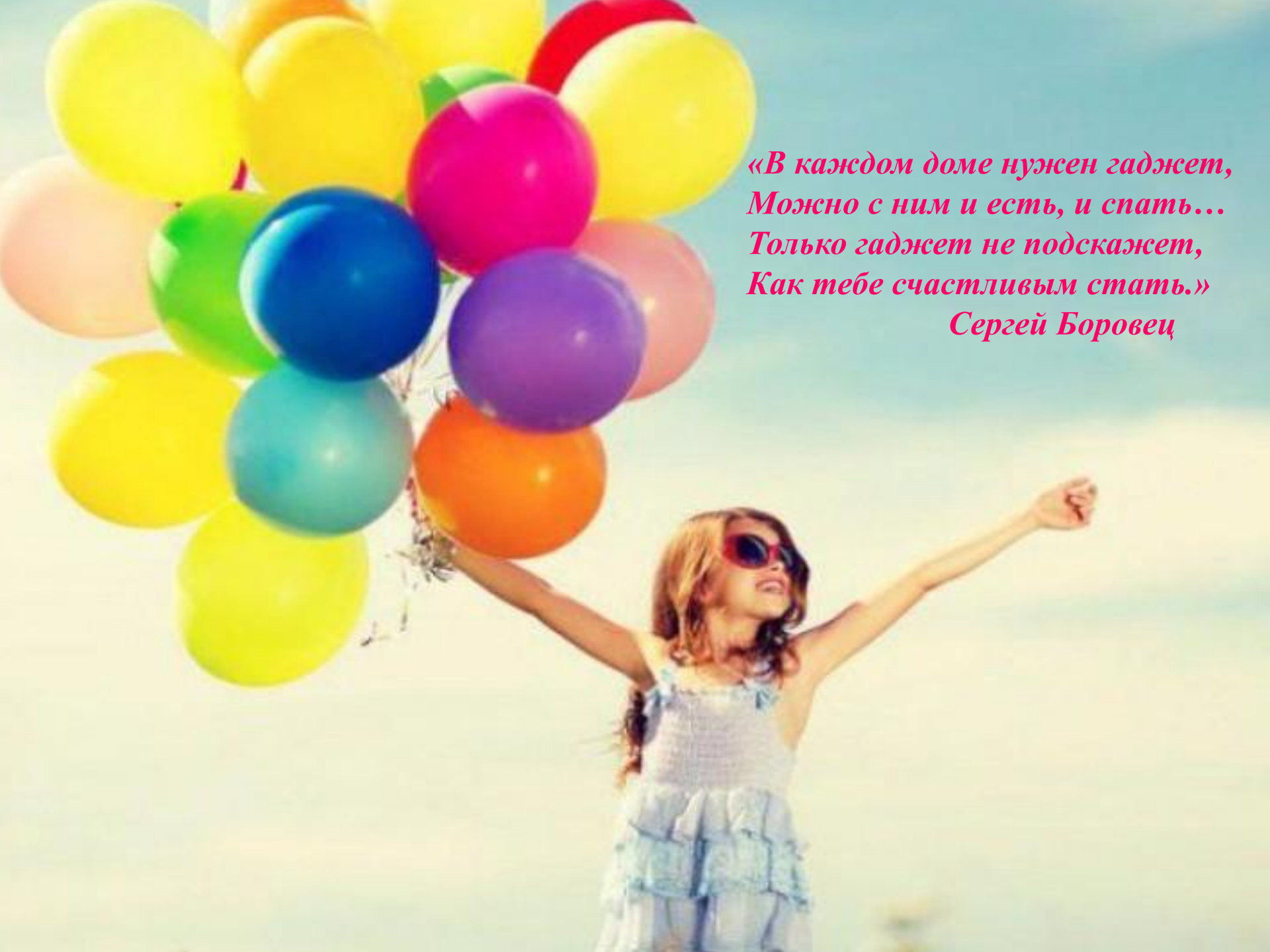




**Игры воруют время!  
Проигранные минуты быстро превращаются в часы, часы складываются в потерянные сутки, недели и месяцы.**

**Незаметно можно прочно увязнуть в электронных играх и сети интернета, как в паутине гигантского паука, питающегося людьми.**





*«В каждом доме нужен гаджет,  
Можно с ним и есть, и спать...  
Только гаджет не подскажет,  
Как тебе счастливым стать.»*

*Сергей Боровец*