

Диплом

1 степени

награждается

Чернышев Ярослав

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: 15 из 15

Уровень заданий: 9 класс

Предмет: Математика

Учебное заведение

МАОУ СОШ №55



И. В. Жаборовский
Руководитель учебного центра
«Инфоурок»

№ ИГ-18381

17.02.2022



Диплом

1 степени

награждается

Головатая Пелагея

занивший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: **15 из 15**

Уровень заданий: **9 класс**

Предмет: **Математика**

Учебное заведение

МАОУ СОШ №55



И. В. Жаборовский
Руководитель учебного центра
«Инфоурок»

№ ИГ-24614

20.02.2022



Диплом

1 степени

награждается

Канищева Мария

занивавший(-ая)

В IX Международном дистанционном конкурсе «СТАРТ»

Количество набранных баллов: 15 из 15

Уровень заданий:

7 класс

Предмет:

Математика

Учебное заведение

МАОУ СОШ №55



A handwritten signature in black ink, appearing to read "И. В. Жаборовский".

И. В. Жаборовский

Руководитель учебного центра
«Инфоурок»

№ ИГ-15649

15.02.2022



Диплом

1 степени

награждается

**Шелкова
Дарья**

МБОУ СОШ № 55

занявший(-ая) 1 место в международной олимпиаде
«Инфоурок» зимний сезон 2022 по математике
(9 класс, углубленный уровень)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ „ИНФУРОК“»
INFOUROK.RU/STANDART

Данный диплом выдается бесплатно и только
при достижении высоких результатов

БХ58239306

Резидент кластера информационных
технологий Фонда «Сколково»

01.03.2022



infourok.ru

Количество набранных баллов 20 из 20

Общее количество участников - 46515

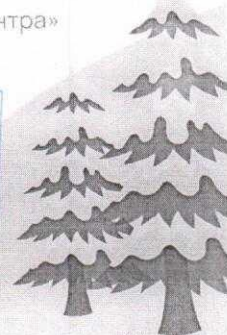
Общее место — 1, место в регионе — 1,
место в школе — 1

Страна участника: Россия
Регион участника: Краснодарский край



И.В. Жаборовский

Руководитель Учебного центра»



Итоговые отметки

Учебный год: 2021/2022

Класс\Параллель: 9в

Предмет: Алгебра

Учитель: Лаптинова Ирина Игоревна

Ученики	Учебные периоды				Год	Экз.	Итог.
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть			
1. Абрамова Диана	3	3	3	3	3	4	3
2. Барковская Дарья			4	3	4	3	4
3. Бочаров Михаил	2	3	3	3	3	3	3
4. Вилкова Ирина	5	4	4	4	4	4	4
5. Девяшина Полина	3	3	4	3	3	4	4
6. Дёма Алексей	5	4	4	4	4	4	4
7. Жданова Полина	3	3	3	3	3	4	3
8. Кирюхин Кирилл	3	3	3	3	3	4	3
9. Колесниченко Иван	4	4	4	4	4	4	4
10. Комлацкая Мария	5	4	5	5	5	4	5
11. Комлацкий Григорий	4	4	4	5	4	4	4
12. Комова Анастасия (удалён)	2	2	3				
13. Кондрашов Никита	3	2	3	3	3	3	3
14. Конев Михаил		3	3	3	3	4	4
15. Кононец Дарья	3	2	3	3	3	4	3
16. Кукуяшная Софья	4	4	4	4	4	4	4
17. Лазарев Павел	3	3	3	3	3	3	3
18. Лимаренко Дарья А.	3	2	3	3	3	3	3
19. Литасов Никита (удалён)	4						
20. Мартынова Александра	4	4	5	4	4	4	4
21. Матвеева Алиса	3	3	3	3	3	3	3
22. Неглядов Владислав	3	2	3	3	3	4	3
23. Параскевов Дмитрий	4	3	4	4	4	4	4
24. Петросян Пето	4	4	4	4	4	4	4
25. Пинтэ Софья	4	3	3	4	4	4	4
26. Сальников Вадим	3	2	3	3	3	3	3
27. Сидоренко Дмитрий	4	4	4	4	4	4	4
28. Терещенко Дарья	2	3	3	3	3	3	3
29. Храмова Надежда		3	3	3	3	4	4
30. Черницова Людмила	4	3	4	3	4	4	4
31. Чернышев Эрик	3	3	3	3	3	3	3
32. Чернышев Ярослав	4	5	5	5	5	5	5
33. Чучуева Эвелина	4	4	4	4	4	4	4
34. Шелкова Дарья	5	4	5	4	5	5	5
35. Яцкевич Богдан	4	4	4	5	4	4	4

Состояние на 10.11.2022 13:51:02

© Сетевой Город. Образование 5.11.63558



Итоговые отметки

Учебный год: 2021/2022

Класс\Параллель: 9б

Предмет: Алгебра

Учитель: Лаптинова Ирина Игоревна1

Ученики	Учебные периоды				Год	Экз. ОГЭ	Итог.
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть			
1. Адамовский Алексей	2	2	3	3	3	3	3
2. Бакан Елена	3	3	3	4	3	3	3
3. Головатая Пелагея	5	5	5	5	5	5	5
4. Дилион Илья	3	3	3	4	3	4	3
5. Едаменко Артем	3	3	4	4	4	4	4
6. Кирилова Вероника	2	3	3	3	3	3	3
7. Козырев Кирилл	2	3	3	3	3	3	3
8. Койкова Алина	3	3	3	3	3	4	3
9. Колосова Валерия	4	4	4	4	4	5	4
10. Кошелевская Ульяна	4	4	4	4	4	4	4
11. Лагутин Владислав	2	2	3	3	3	3	3
12. Лазаренко Дмитрий	3	2	3	3	3	3	3
13. Левченко Ксения	4	4	4	4	4	4	4
14. Леушкина Алёна	4	4	4	4	4	4	4
15. Людсков Олег	2	3	3	3	3	4	3
16. Мезенцева Кира	5	5	5	5	5	5	5
17. Надейкин Артем	3	3	3	3	3	3	3
18. Нарожная Диана	4	4	5	5	5	4	5
19. Пантелеменюк Анна	4	4	4	5	4	4	4
20. Пармаксыз Эвелина	4	4	4	4	4	4	4
21. Рассолов Александр	3	3	3	3	3	4	3
22. Розина Елизавета	4	4	4	4	4	4	4
23. Ростовцев Дмитрий	2	3	3	3	3	3	3
24. Рыбецкая Мария	2	3	3	3	3	3	3
25. Савченко Денис	2	2	3	3	3	3	3
26. Сердюк Диана Р.	4	3	4	3	4	4	4
27. Сидоренко Антон	3	3	3	3	3	3	3
28. Слынько Полина	3	2	3	3	3	3	3
29. Стародубцева Дарья	5	5	5	5	5	5	5
30. Твердохлебов Роман	4	3	4	4	4	4	4
31. Теплов Дмитрий	3	2	3	3	3	3	3
32. Харин Иван	3	2	3	3	3	3	3
33. Щербаков Никита	3	3	3	3	3	3	3

Состояние на 10.11.2022 13:51:02

© Сетевой Город. Образование 5.11.63558



Итоговые отметки

Учебный год: 2021/2022

Класс\Параллель: 7г

Предмет: Алгебра

Учитель: Лаптинова Ирина Игоревна1

Ученики	Учебные периоды				Год	Экз.	Итог.
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть			
1. Абдугафоров Рахмон	3	3	3	3	3		
2. Арменакаян Рузанна	5	4	5	5	5		
3. Арутюнян Сузанна	4	4	4	4	4		
4. Асирян Арина	3	3	3	3	3		
5. Бадян Марк	2	н/а	н/а	н/а	2		
6. Балагова Диана	3	4	3	4	4		
7. Бережной Владимир	3	3	3	3	3		
8. Березина Виктория	4	4	3	4	4		
9. Гайдено Елизавета	3	3	3	3	3		
10. Галенко Никита	3	3	3	3	3		
11. Ершов Артем	3	4	4	3	4		
12. Захарова Кристина	5	5	5	5	5		
13. Зубов Арсений	4	4	3	3	4		
14. Зюзина Алена	4	4	3	4	4		
15. Канищева Мария	4	5	4	4	4		
16. Карагодина Алёна (удалён)	4	4					
17. Коломиец Елизавета	4	4	3	4	4		
18. Конюхова Елизавета	4	4	4	4	4		
19. Меренкова Алиса	4	4	4	4	4		
20. Митришкина Александра	2	н/а	3	3	3		
21. Молчанов Никита	3	3	3	3	3		
22. Николаенко Андрей (удалён)							
23. Саркисян Микаэла	4	4	3	4	4		
24. Смирнов Андрей	5	5	4	4	5		
25. Стацюк Даниил	3	3	3	3	3		
26. Столбова Ксения (удалён)	4						
27. Тихонова Яна	3	3	3	3	3		
28. Турков Владимир Е.	3	3	3	3	3		
29. Швидунов Максим		3	3	3	3		

Состояние на 10.11.2022 13:51:02

© Сетевой Город. Образование 5.11.63558



Паспорт социального проекта

«Влияние современных гаджетов на здоровье подростков»

Проект направлен на решение проблемы развивающейся в современном обществе зависимости от гаджетов и других современных устройств. Учащиеся 7 «Г» МАОУ СОШ № 55 класса школы решили рассмотреть плюсы и минусы гаджетомании

Паспорт проекта

Название проекта	« Влияние современных гаджетов на здоровье подростков»
Возрастная группа	7 «Г» класс
Регион	г. Краснодар
Образовательное учреждение	МАОУ СОШ № 55
Руководитель проектной группы	Лаптинова Ирина Игоревна учитель математики
Срок реализации проекта	октябрь – ноябрь 2021 г
Проблема	Зависимость от гаджетов и других современных устройств. Почему современные подростки не могут обойтись без электронных устройств?
Актуальность проекта	Понимание необходимости разумного использования гаджетов и применение знаний для сохранения собственного здоровья.
Цель проекта	Проследить влияние использование гаджетов на мировоззрение подростков, раскрыть позитивные и негативные стороны влияния мобильных устройств на подрастающее поколение и найти способы решения проблем, связанных с излишним времяпровождением с гаджетами в виртуальном мире.
Задачи проекта	Изучить теоретический материал. Проанализировать способы негативного влияния на подростков. Провести анкетирование на гаджет-зависимость. Создать буклет с полезной информацией и распространить среди учащихся
Гипотеза исследования	Современные гаджеты расширяют кругозор

	<p>подростков, но излишнее время проведения с гаджетом негативно влияют на развитие подростков как физическое, так и психическое</p>
<p>Методы исследования</p>	<p>Анкетирование, опрос, анализ данных, изучение публицистических и научных источников, работа с литературой.</p>
<p>Объект исследования</p>	<p>мобильный телефон и гаджеты</p>



Основная часть.

1. Понятие «гаджеты», разновидности, функции.

В век информационных технологий современные гаджеты настолько широко вошли в нашу жизнь, что нам уже трудно представить мир без них. Сегодня гаджет для человека является и средством общения, и средством получения информации, и показателем социального статуса, в результате чего накладывает отпечаток на личность человека и оказывает сильное влияние. Что же происходит с человеком под воздействием этого влияния, как это отражается на его психике? Особенно этот вопрос беспокоит родителей, ведь современные дети уже с малых лет приобщаются ко всем благам технического прогресса, сейчас никого не удивит ребенок 3-х лет с сотовым телефоном, планшетом или другим гаджетом, что же говорить о подростках. А ведь именно в детстве происходит закладка личностных особенностей и наиболее быстрое развитие психики ребенка. Разумеется, все эти технические новинки вносят свой непосредственный вклад в интеллектуальное развитие, ускоряя его, но также являются и средствами формирования представления о мире. И, казалось бы, что все это должно приносить только пользу для развития современных детей, но неокрепшая психика растущего подростка, словно губка, впитывает в себя все хорошее и плохое, что несут в себе электронные устройства. Психика подростков подстраивается под технические приспособления, в результате меняются мышление и восприятие подростка. Яркие зрительные образы вызывают сильные эмоции, но оставляют равнодушным мышление подростка, в результате главными каналами восприятия у него становятся зрение и слух. Мозг подростка насыщается зрительными и слуховыми впечатлениями, но испытывает дефицит в тактильных, обонятельных и осязательных ощущениях. Подросток автоматически «освобождается» от потребности активизировать свое воображение, ему уже предлагают стерео типизированную форму и яркий стимул, что может привести к тому, что подросток будет фантазировать в одной плоскости миров, которые ему предлагает современная индустрия виртуального мира. Такие увлечения не имеют ничего общего с личностным развитием, ведь не стимулируют ни фантазию, ни воображение, ни творческое мышление. Кроме того, вытеснение из жизни подростка реального взаимодействия с окружающим миром может привести к развитию замкнутости, необщительности и неготовности подростка к жизни в социуме. Также подросток не может справиться с переизбытком информации получаемой с помощью современных технических устройств, что приводит к нарушениям в эмоционально-волевой сфере, подростки становятся эмоционально неуравновешенными, неспособны контролировать свои действия, также у них может появляться ощущение плохого самочувствия, подверженность стрессам.

В подростковом возрасте гаджеты несут в себе опасность появления интернет-зависимости. Интернет-зависимость — это расстройство психического характера, при котором человек очень навязчиво желает войти в глобальную сеть, социальные сети и неспособен выйти из нее вовремя. Большую роль в развитии этой зависимости играет фактор анонимности. Подростки получают возможность жить в интернете двойной или тройной жизнью. В результате происходит расщепление личности, размывание представлений о самом себе. Особенно отрицательно это может сказаться на психике подростка, когда у него начинает формироваться идентичность — устойчивое представление о себе. Если вы замечаете у ребенка потерю интереса к живому общению, постоянное желание выйти в интернет, утрату чувства времени в сети, частую проверку электронной почты и аккаунтов в социальных сетях и проведение в них большого количества времени, раздражительность, снижение двигательной активности: вместо того, чтобы встать и выглянуть в окно и узнать, идет ли на улице дождь, человек в большинстве случаев предпочтет воспользоваться интернетом для этой цели. Происходит снижение интереса к своему внешнему виду. Если подросток пытается оправдать эти симптомы, то стоит начать беспокоиться. Таким образом, можно говорить о том, что неправильное, неразумное использование современных технических устройств, гаджетов, с детства приводит к тому, что мозг привыкает к потоку информации извне, развитие психических процессов становится односторонним, весь спектр чувств становится «пресным», перестает работать воображение, человек не способен занять себя сам, проявляется неспособность ребенка (подростка) регулировать свое поведение. Появляются эмоциональная несдержанность, низкая стрессоустойчивость. Нарушается процесс формирования идентичности и взаимодействия с реальным миром. Это не значит, что нужно запретить подросткам играть в компьютерные игры и пользоваться гаджетами, ведь проблема заключается не в обладании вещью, а в том, как она используется. В любом случае, подросток стремится к налаживанию отношений с окружающим

миром, установлению эмоционального контакта с окружающими, поэтому стоит уделить основное внимание деятельности, которая развивает и активизирует психику, таким как традиционное чтение, рисование, занятия музыкой, спортом, живому общению со сверстниками и родителями, и, конечно же, учить детей с самого маленького возраста адекватному и безопасному пользованию компьютерами и другими устройствами, которые сами по себе безвредны.

2. Влияние гаджетов на здоровье

Сегодня практически в любой семье есть и компьютер (планшет, ноутбук), а на нем – коллекция «игрушек». Для многих родителей компьютерные игры – «палочка-выручалочка»: включил – и ребенок тихо сидит за ними часами, не пристаёт, не скачет по квартире, не пропадает на улице неизвестно где и с кем. Любому ребенку в семье, где есть телефоны, планшеты, смартфоны и компьютеры, довольно рано начинает ими интересоваться. Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп детей показал, что если они регулярно используют планшеты и смартфоны, то отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

Помимо вреда от непосредственного излучения существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств:

- Во-первых, у подростков, часами проводящих за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие подростки не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы. Постоянное использование мышки может привести к тому, что у студента могут начать неметь и болеть пальцы правой руки (или левой, если он левша и держит мышку левой рукой). Это так называемый туннельный синдром, то есть однообразная нагрузка на кисть приводит к сдавливанию нервов. От компьютера подросток не получит нужных сенсорных ощущений. К тому же мелкая моторика рук развивается намного меньше, чем при игре с настоящим конструктором, мозаикой.

- Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов, развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию.

- В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела), который у подростков еще имеет податливую структуру и быстро искривляется. Если подросток играет за компьютером: наверняка подолгу сидит в одной позе, с перекошенной спиной, уставившись в экран и не моргая, негативные последствия не заставят себя долго ждать.

- В-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению.

- В-пятых, у подростков, много и часто играющих в «стрелялки», искажается мировосприятие подростка ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому что, если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк. Подросток начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать. За самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится подросток и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет! И если герой игры прыгает с высоты, не разбиваясь, или погибает и воскресает, имея в запасе несколько жизней, подросток может попробовать повторить это в реальности, поставив себя на место

неуязвимого героя. Уже известны случаи, когда компьютерная игра приводила в итоге к подростковому суициду. При этом не стоит думать, что девочка, не играющая в кровопролитные игры, а увлеченная, скажем, «Веселой фермой» или «Салоном красоты», в полной психологической безопасности.

3. Причины формирования зависимости и признаки зависимости от мобильных устройств.

Причины возникновения зависимости от гаджетов могут быть следующими. Многие родители, беспокоясь о том, что сильное влияние компьютерных игр может пагубно отразиться на ребенке, забывают, что зачастую сами провоцируют появление зависимости. Поэтому важно понимать, почему дети начинают активно интересоваться компьютером или планшетом и забывают о других играх. Основные причины возникновения повышенного интереса к гаджетам можно выделить следующие:

1). Часто мамы прибегают к помощи планшета, когда нужно накормить или усадить на горшок неусидчивого малыша либо же облегчить время, проведенное в транспорте, очереди и т.д. Для редких случаев это единственный выход (например, долгая поездка), однако ежедневное злоупотребление формирует стойкую привычку.

2). Во многих семьях поощряется повышенный интерес ребенка ко всяческим кнопочкам. Малыш очень быстро понимает, как включить/выключить устройство, и родители ложно воспринимают это как признак раннего развития, все больше и больше давая ребенку играть с гаджетом. При этом взрослые лишь тешат свои амбиции, не думая о развитии ребенка.

3). Опасаясь жестоких игр, родители перенаправляют интерес ребенка на более спокойные и развивающие игрушки. При этом папы и мамы забывают регулировать время, проведенное за такими развлечениями. Влияние компьютерных игр на психику ребенка несколько снижается, однако зависимость от гаджета все равно формируется. Гораздо полезней было бы заменить обучение на компьютере рисованием или прогулкой.

4). Нередко компьютер используется в качестве поощрения за хорошее поведение или проделанную работу, что также может сформировать зависимость. Ребенок воспринимает компьютерную игру как свое неотъемлемое право и отказывается замещать ее чем-либо или сокращать время, проводимое за ПК.

5). Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий.

Одним из важнейших факторов негативного влияния компьютерных игр на детей является то, что игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему – и вот ты писаная красавица, твой компьютерный питомец накормлен и счастлив, ферма процветает. Эту неправильную модель поведения они переносят потом и на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось. Такие игры вызывают зависимость у ребенка. Выявление зависимости у ребенка – это сложный полифункциональный процесс. Как же определить, где та грань между здоровым интересом и зависимостью от гаджетов. Понять это несложно, понаблюдав за поведением ребенка и ответив на такие вопросы:

- Сколько по времени ребенок играет в компьютерные игры? Если больше часа в день – стоит задуматься.

- Может ли ребенок занять себя игрой без компьютера или планшета?

- Насколько легко можно отвлечь ребенка от компьютера, позвав кушать, играть или спать?

- Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в компьютер?

Исходя из честных ответов на эти вопросы, каждый родитель может понять, насколько влияние компьютерных игр на детей сильно в их случае. Стоит обратить внимание на такие признаки: если сын или дочка, регулярно играющие в компьютерные игры, стали

раздражительными, нервными, плохо управляемыми, появились истерики, которых раньше не было, приступы агрессии по пустяковым поводам. Так психика ребенка может компенсировать нагрузку, которую она получает во время компьютерных игр. Напряжение и волнение, в котором находится ребенок, играющий, например, в «стрелялку», неожиданные повороты сюжета, сильное возбуждение не могут исчезнуть бесследно и проявляются потом вот в таких неожиданных для родителей изменениях поведения.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения вне компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности.

Физические симптомы:

- синдром капельного канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

А всегда ли так необходим гаджет? Всегда ли мы его используем для облегчения нашей жизни, т.е. по прямому назначению или мы уже имеем некоторую зависимость от мобильного телефона и планшета?. Нам бы хотелось, чтобы эта информация заставила многих студентов и взрослых задуматься и изменить свое отношение к «дружке» с электронными гаджетами.

Определить — есть ли зависимость от телефона, не сложно. Если вы можете спокойно провести выходные без связи, если делаете в день не более 5 звонков и не «висите» все свободное время в «аське» или «скайпе», будьте спокойны. Но если вы боитесь расстаться со своим гаджетом даже на какое-то непродолжительное время, то стоит пройти этот небольшой тест. (Приложение 2). Перед вами 10 утверждений. Честно ответьте себе — есть ли подобные явления в вашей жизни. Просто посчитайте количество утверждений, которые касаются вашей жизни. Если вы отметили у себя 5 пунктов и более — это повод задуматься о зависимости. Возможно, стоит начать с ограничения времени в использовании этого устройства. Обращаться же к врачу стоит, если 9 из 10 пунктов соответствуют вашей жизни. Не стоит списывать частые звонки и контакты с помощью смартфона на необходимость. Конечно, есть ситуации, которые связаны с общением, но стоит проследить, что люди часто начинают зависеть не от нужных звонков, а от игр или регулярной проверки социальных сетей.

Практическая часть

В качестве практической части было решено провести тестирование, чтобы выяснить зависимость от гаджетов и как они влияют на состояние здоровья. Тестирование проводилось по опроснику, созданному в результате работы над работой. Во время исследований было опрошено 60 респондентов. Все респонденты являются учащимися школы.

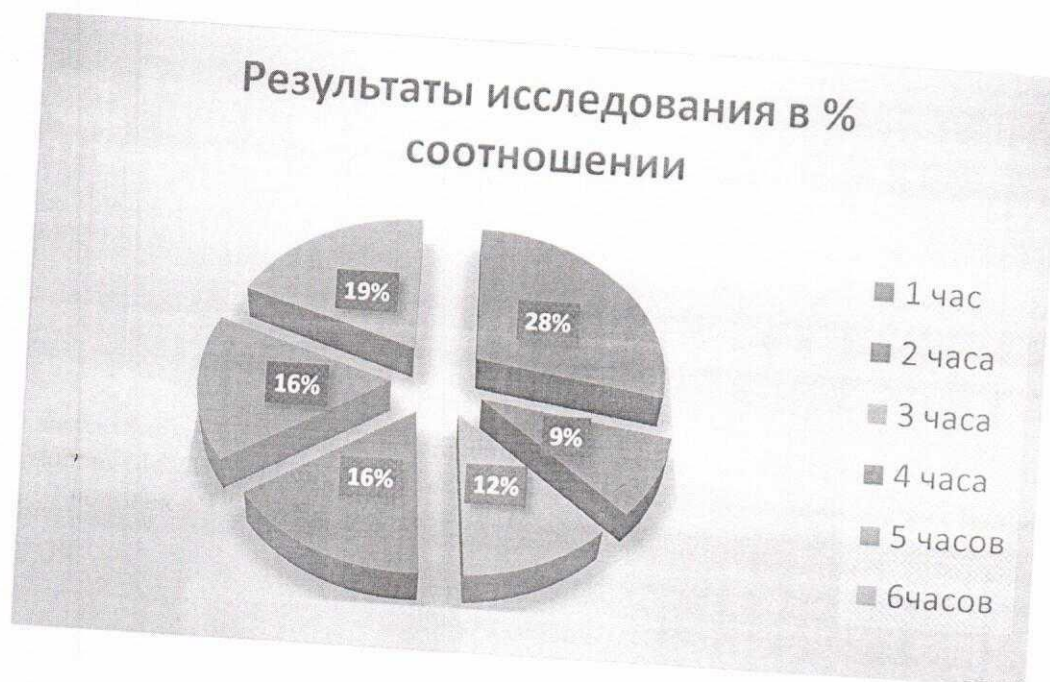
1. обучающиеся проведут один учебный день без своего электронного устройства.

В течении учебного времени (5 часов – один учебный день) после отказа от «гаджета» проведено анкетирование, в котором участвовало 90 учащихся (7 классов). Анкета (Приложение 2) содержала 12 вопросов. В том числе, при анкетировании нужно было указать: через какое время после отказа от «гаджета», захотелось воспользоваться мобильным телефоном и с какой целью, а также описать свое состояние во время эксперимента. Результаты приведены в количественном и процентном соотношении.

1.1 Результаты исследования

Важно отметить, что не все участники (обучающиеся) исследования прошли его до конца. Через 1 час после начала исследования 25 обучающихся (28 %) захотели воспользоваться телефоном.

через 2 часа – 8 обучающихся (9%), через 3 часа – 10 обучающихся (12%), через 4 часа – 15 (16 %), через 5 часов – 15 (16 %) Продержаться весь учебный день без использования своего «гаджета» смогли 17 человек 19 %).



Эти симптомы исчезли при возобновлении пользованием сотовым телефоном. На основании полученных результатов можно предположить наличие зависимости гаджета у некоторых обучающихся.

Обработав полученную информацию, мы выделили симптомы мобильной зависимости:

- говорить по мобильному проще, чем без него;
- любую свободную минуту хочется потратить на общение с помощью телефона;
- постоянное ожидание звонка;
- отсутствие (забыл, забрали и т.д.) телефона вызывает огромный дискомфорт;
- стремление закачать все самое свежее (всегда включен bluetooth или Интернет);
- желание поменять свой телефон на более совершенный;
- хочется постоянно держать телефон на виду;
- наличие нескольких SIM- карт в телефоне

Степени мобильной зависимости

- «Непривязанные» – люди, которые спокойно живут и с телефоном, и без него, для них мобильник – средство связи.
- «Протезированные» – испытывают беспокойство при отсутствии, прежде всего, телефона, но могут обойтись и без него.
- «Киборги» – не мыслят себя без телефона в руке
- Как определить, есть ли зависимость

2. С помощью опроса нам нужно было установить, соблюдают ли учащиеся гигиенические правила при работе за ПК, чувствуют ли они изменения в своём теле при работе за ПК и другими гаджетами.

1. Что значит для Вас понятие гаджет?

- а) Средство общения б) Помощь в домашней работе
в) Он нужен что бы играть в игры

Вывод: В результате удалось установить, что более 90 % опрошенных учащихся используют гаджет не для чтения или учёбы, а для общения в соц. - сетях.

1. Ваше самочувствие после использования гаджетов?

- а) Замечательно б) Неплохо в) Мне не очень хорошо после использования компьютера

Вывод: В результате нам удалось выяснить что около 50% подростков (ответивших на этот вопрос) ощущают заметный спад активности. Вследствие чего могут испытывать дискомфорт в теле.

1. Какое расстояние от Ваших глаз до монитора вы считаете безопасным для Ваших глазных яблок?
а) 10-20см б) 50-60см в) 90-120см г) любое безопасно

Вывод: более 70% опрошенных знают нормы при работе за ПК, но не соблюдают их либо не пользуются ими и несерьёзно относятся к ним.

1. В какой позе Вы предпочитаете работать за компьютером?
а) Всегда сижу прямо б) Сижу за компьютером сгорбившись, опираясь на локти в) Никогда не обращал внимания на это

Вывод: В результате нам удалось выяснить что большинство подростков (около 55% опрошенных) не замечают, как они сидят при работе за ПК. Вследствие чего испытывают дискомфорт после работы за ПК (боль в спине плечах и пояснице)

1. Какую книгу вы бы предпочли прочитать?
а) Обычную б) Электронную

Вывод: По полученным данным большинство людей считают, что электронная книга более удобная вещь в дороге чем обычная (более 95% респондентов).

1. Каким числом гаджетов вы бы хотели владеть?
а) 2 б) 3 в) 4 г) Мне хорошо и без гаджетов

Вывод: Большая часть учащихся не стремится за современными трендами и тенденциями и знают меру современным технологиям.

1. Представьте, что вы родители. Сколько времени в день Вы разрешите вашему 10-летнему ребёнку проводить за компьютером (телефоном)?
а) 1 час б) 2 часа в) Ваш вариант _

Вывод: Очень печально, что большинство опрошенных возможно из за того что не соблюдают нормы сами, готовы в будущем позволять своим детям очень много проводить за ПК не зависимо от того зависим ли ребёнок или агрессивен (из за большого использования ПК).

2. Ваше зрение: а) В норме-1,0 б) Больше 1: укажите какое ____ в) Меньше 1: укажите какое ____ г) Я ношу очки: да; нет

Вывод: По данным, которые мы получили при ответе на вопрос № 8 – у большинства подростков нормировано зрение, однако не исключается ухудшение в течение 1 года. В результате анкетирования мы выяснили, что более 80% учащихся не соблюдают режим работы за ПК и смартфоном (публикация 1), также подростки, которые чувствуют напряжение боли и сухость в глазах не делают гимнастику для глаз (приложение 3) и не соблюдают гигиенические требования, предписанные офтальмологами, педиатрами и ортопедами. Более 60% не могут совладать с собой и отвлекаться от ПК или смартфона или ноутбука, а также мы обнаружили что около 70% респондентов с каждым годом испытывают всё больше и больше отклонений со зрением в результате чрезмерного использования ПК и других электронных устройств, что помогает нам сделать ещё один негативный вывод в сторону чрезмерного влияния гаджетов на здоровье подростков.

Исходя из результатов тестирования, мы разработали буклет для учащихся, где мы прописали опросник, памятку для пользователя электронными гаджетами. и специальные упражнения для расслабления глаз предложили на классном часе

ненужности? А) Да. Б) Нет.		
5. С отсутствием телефона Вы стали больше общаться со своими одноклассниками? А) Да. Б) Нет.		
6. С отсутствием телефона, Вам хотелось сделать звонок без надобности: А) друзьям или одноклассникам. Б) родным.		
7. Хотели ли Вы написать СМС кому ни будь без надобности? А) Да. Б) Нет.		
8. Наблюдалась ли у Вас плаксивость? А) Да. Б) Нет.		
9. Хотелось ли Вам накричать на кого-нибудь? А) Да. Б) Нет.		
10. Наблюдалась ли у Вас раздражительность? А) Да. Б) Нет.		
11. Было ли у Вас желание попросить у кого ни будь из обучающихся в пользование телефон? А) Да. Б) Нет.		
12. Считаете ли Вы, что у Вас есть зависимость от телефона или «гаджета»? А) Да, потому что _____ Б) Нет, потому что _____		

Приложение 2.

Опросник

по теме: «Гаджеты в повседневной жизни подростков»

- 1) Что значит для Вас понятие гаджет?
 - а) Средство общения
 - б) Помощь в домашней работе
 - в) Он нужен что бы играть в игры
- 3) Как Вы себя чувствуете после использования гаджета?
 - а) Замечательно
 - б) Неплохо
 - в) Мне не очень хорошо после использования компьютера
- 4) Какое расстояние от Ваших глаз до монитора вы считаете безопасным для Ваших глазных яблок?
 - а) 10-20см
 - б) 50-60см
 - в) 90-120см
 - г) любое безопасно
- 5) Ваше мнение о роле гаджетах в нашей повседневной жизни:

- 6) в какой позе Вы предпочитаете работать за компьютером?
 - а) Всегда сижу прямо
 - б) Сижу за компьютером сгорбившись, опираясь на локти
 - в) Никогда не обращал внимания на это
- 7) Какую книгу вы бы предпочли прочитать?
 - а) Обычную
 - б) Электронную
- 8) Каким числом гаджетов вы бы хотели владеть?
 - а) 2
 - б) 3
 - в) 4
 - г) Мне хорошо и без гаджетов

9) Представьте, что вы родители. Сколько времени в день Вы разрешите вашему 10-летнему ребёнку проводить за компьютером(телефоном)?

а) 1 час б) 2 часа в) Ваш вариант _____

10) Ваше зрение: а) В норме-1,0 б) Больше 1: укажите какое _____ в) Меньше 1: укажите какое _____

г) Я ношу очки: да; нет

Ваш Возраст: _____ Ваш класс: _____

Убедительная просьба: отвечать на вопросы максимально честно, так как результаты данного опроса позволят сделать достоверные выводы.

Благодарю Вас за помощь.

Приложение 3.

Памятка для пользователя электронными гаджетами.

1. Не носите телефон близко к телу.
2. Разговаривайте по телефону только в случае крайней необходимости.
3. Подносите телефон к голове только после телефонного соединения.
4. Для безопасного разговора используйте гарнитуру.
5. Старайтесь разговаривать по телефону в зоне слабого соединения.
6. Не носить длительное время сотовый телефон на груди, поясе либо в нагрудном (или внутреннем) кармане
7. Отключите сотовый телефон на ночь.
8. Соблюдайте правила телефонного этикета.

Приложение 3

Специальные упражнения для расслабления глаз

Делайте гимнастику каждый день, каждые 60 минут после работы за компьютером. Благодаря этой гимнастике ваши глаза успеют отдохнуть и не возникнет покраснений и напряжений. Максимальное время работы за компьютером для детей и подростков

- 3 - 5 лет - 10 минут в день
- 6 - 8 лет - 30 минут в день
- 9 - 12 лет - 1 час в день
- 13 - 14 лет - 2 часа в день
- 15 - 17 лет - 2,5 - 3 часа в день

Гимнастика для глаз



Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера? (памятка для родителей и опекунов)

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит своё свободное время.
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка — ваше освобождение от своей зависимости.

Вывод: Разработанный и реализованный проект доведен до успешного завершения, поставленные цели и задачи достигнуты, соответствуют запланированным результатам. Выполнение проекта было эмоционально насыщенным. Очень интересно было не только учащимся школы, но и родителям. Выполняя проект учащиеся учились находить и анализировать информацию под руководством педагогов, получать и применять знания в различных областях, приобретать навыки практической работы и опыт решения реальных задач и проблемных ситуаций. Практическая значимость: данная работа может быть использована учителями во внеурочное время в виде классного часа. Благодаря проектной работе, повысилась мотивация, интерес к исследованию, стремление активно участвовать в различных конкурсах и мероприятиях в школе, в урочное и внеурочное время.

Учитель математики

Директор МАОУ СОШ № 55



И.И. Лаптинова

В.П. Якубовская

Отчет
учителя математики МАОУ СОШ №55
Лаптиновой Ирины Игоревны
о реализации социально- значимого проекта
«Влияние гаджетов на здоровье подростков»

Введение

В современном мире везде: на улице, в метро, на лавочках парка, за столиками в кафе мы можем видеть одну и ту же картину: дети, взрослые, молодые и даже, уже немолодые люди, сидят, сосредоточив взгляд на экране телефона, планшета, ноутбука. Они что-то просматривают, кому-то отвечают. К сожалению, очень грустно наблюдать за тем, как компания друзей дружно «клацает» по опциям своих телефонов вместо того, чтобы общаться друг с другом вживую. В общественном транспорте редко можно встретить человека без наушников в ушах, откуда раздается громкая ритмичная музыка. На улицах города, почти каждый встречный, разговаривает по мобильному телефону. Люди перестали видеть, что вокруг них происходит. Знаете, какое определение дает гаджетам Википедия? Цитирую: «Гаджет — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека». Но так ли это на самом деле? Действительно ли гаджеты совершенствуют нашу жизнь? Конечно, в их использовании можно найти не только минусы, но и плюсы. Но для того, чтобы справедливо оценить влияние гаджетов, давайте рассмотрим все стороны: сделаем попытку проанализировать информацию из разных источников, сделать выводы, а также проведём опрос – анкетирование среди учащихся по данной теме.

Данная исследовательская работа посвящена использованию гаджетов обучающимися в своей жизни. Нас волнует вопрос, почему мы и наши одноклассники обижаемся, когда наши родители порой запрещают нам пользоваться гаджетами. Почему современные подростки не могут обойтись без электронных устройств?

Актуальность данной проблемы заключается в том, чтобы подростки понимали необходимость разумного использования гаджетов и применяли свои знания для сохранения собственного здоровья.

Цель исследования – выяснить, как влияют гаджеты на состояние здоровья учащихся.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи**:

- изучить и обобщить информацию о влиянии гаджетов на организм обучающегося;
- провести анкетирование среди учащихся, которое поможет выяснить, почему подростки не могут обойтись без гаджетов;
- узнать, существуют ли гигиенические требования, которые необходимо соблюдать подросткам при работе с электронными устройствами;
- разработать памятку по безопасному использованию гаджетов;
- организовать силами волонтеров школы проведение классного часа по данной тематике.

Предполагаемый результат:

после завершения проекта обучающиеся смогут:

- оценивать пользу и вред увлечения гаджетами;
- выполнять гимнастику для мышц и глаз; следить за временем;
- рассказывать о необходимости соблюдения правил безопасного пользования современными электронными устройствами своим близким, знакомым, друзьям



Протокол №2
заседания МО классных руководителей
МБОУ СОШ №55 от 7 октября 2021 г

По теме «Формирование навыков здорового образа жизни школьников»

Присутствовали: 16 человек

Отсутствовало : 4 человека

Повестка дня:

1. Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды.
2. Рассмотрение к рекомендации социально-значимого проекта «Влияние гаджетов на здоровье подростков» 7 «Г» класс(классный руководитель Лаптинова И.И.)
3. Формирование культуры общения в школьной среде. Психологический климат в классе.
4. «О роли учителя (классного руководителя) в защите прав ребенка» .

По первому вопросу первой выступила Умрихина И.А. Она раскрыла что такое культура здоровья - это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма. Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников, можно отметить следующие:

- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
- низкий уровень организации питания обучающихся;
- нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
- отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
- несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
- увеличение объёма учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;
- распространённость новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;
- недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесформирующего образования;

К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:

- организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
- социальное здоровье учащихся;
- здоровье учителя;
- благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Задача школы – научить детей самим заботиться о своём здоровье, сформировать установки на поддержание здорового образа жизни.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в 1 класс. Это исходный фон. Мероприятия по адаптации первоклассников представлены на схеме.

В дальнейшем состоянии здоровья также имеет главное значение, но не менее важны и условия образовательной среды для сохранения здоровья ребенка, а именно:

- благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, юмор);
- строгое соблюдение режима школьных занятий (урок – перемена, каникулы, нагрузка);
- построение урока с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
- обязательное выполнение гигиенических требований (свежий воздух, адекватная температура, световое, цветовое оформление т.п.).

Правила лечебной педагогики:

- Не навреди здоровью ребёнка.

- Учащийся личность, относись к ней с глубоким уважением.
- Научись и умеи видеть душу в глазах ребёнка.
- Будь терпелив, требователен, вежлив и снисходителен в обращении с учащимися.
- Будь всегда в хорошем настроении, владей чувством юмора.
- Постоянно повышай самооценку учащихся, будь всегда правдив.
- Добивайся доверия учащихся и береги его.
- Умей беречь здоровье учащихся и своё.
- Твоё личное здоровье - пример для учащихся.
- Будь умерен на похвалы и откажись от наказаний.
- Не жалуйся родителям учащихся.

Здоровьесберегающее пространство в школе включает следующие составляющие:

- медицинскую службу (медицинское обследование, профилактическая работа по ЗОЖ);
- профилактику гиподинамии (динамические паузы, спортивные часы, перемены подвижных игр);
- внеклассную физкультурно – оздоровительную работу, общешкольные и классные мероприятия по формированию понимания ценности здоровья, ЗОЖ;
- отслеживание экологического состояния территории школы;
- организацию питания детей;
- выполнение СанПиНов;
- работу с родителями;
- контроль за перегрузками.

По второму вопросу заслушали Лаптинову И.И. с предложением о рекомендации реализации социально-значимого проекта «Влияние гаджетов на здоровье подростков»

По третьему вопросу заслушали Чернецкую Т. она осветила вопрос «Культура общения. Психологический климат в классе.» Ознакомила с результатами диагностики: Анкета Федоренко Л.К. «Определение состояния психологического климата». Дала рекомендации для коррекции взаимоотношений в классе.

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий ребёнок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими. более успешными детьми. этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

По четвертому вопросу выступила Гайдадина Т.П. Она рассказала об основных задачах и их пути решения. Решение задач социальной защиты в деятельности классного руководителя прежде всего связано с оказанием психолого-педагогической помощи детям. Как это реализуется? Во-первых, классный руководитель сотрудничает постоянно с семьёй, где проживает ребёнок, тем самым осуществляет помощь родителям в вопросах посещения ребенком школьного учреждения. Во-вторых, защищает права ребёнка на всех уровнях, в том числе и в семье, опираясь на законы РФ и местного уровня.

Социальная защита как функция классного руководителя - это в первую очередь комплекс психолого-педагогических мер, обеспечивающих оптимальное социальное развитие ребенка и

формирование его индивидуальности, адаптацию к существующим социально-экономическим условиям.

Целесообразно рассматривать социальную защиту в деятельности классного руководителя в широком и в узком смысле слова.

Социальная защита в узком смысле слова - это деятельность классного руководителя, направленная на защиту детей, оказавшихся в особо трудном положении. Это дети из многодетных семей, дети-инвалиды, дети-сироты, дети-беженцы и остальные, которые больше других нуждаются в экстренной социальной защите.

Социальная защита в широком смысле слова - это социально-защитная работа со всеми детьми и их родителями в различных направлениях.

Следовательно, объектом социальной защиты, социальных гарантий являются все дети, независимо от их происхождения, благополучия родителей и условий жизнедеятельности. Разумеется, при этом остается неоспоримым принцип дифференцированного подхода к различным категориям детей, и приоритет должен быть отдан наиболее незащищенным категориям детей из малообеспеченных семей или семей из групп риска.

Важной задачей реализации классными руководителями функции защиты прав обучающихся становится разработка оптимальной модели ее системы, которая может представлять взаимосвязь и взаимодействие следующих элементов: дети в целом как объект социальной защиты; различные группы и категории детей; государственные, общественные и частные институты, с которыми классный руководитель вступает во взаимодействие, реализуя функцию социальной защиты как субъекта социальной защиты; социальная инфраструктура детства; деятельность по социальной защите обучающихся.

Формы работы классного руководителя по защите прав детей:

обследование семей обучающихся, совместно с социальным педагогом, выявление семей группы риска;

беседы о правах и обязанностях детей, единых педагогических требованиях в школе;

разъяснение обучающимся и родителям норм действующего законодательства, ответственности родителей за воспитание и обучение несовершеннолетних;

обеспечение постоянной связи с семьей (личной и дистанционной);

деятельностно – практический разбор проблемы или проступка обучающегося;

контроль за принятием справедливых мер при совершении проступка ребенком;

контроль успеваемости и посещаемости уроков обучающимися, помощь в возникающих проблемах.

Социальная защита ребенка - это целевая функция деятельности классного руководителя, реализуя которую, он должен идти от острых сиюминутных ситуаций к опережению событий, опираясь на точный прогноз, отводя от ребенка те проблемы и трудности, которые перед ним могут встать.

Решили:

1. Принять к сведению понятие «культура здоровья, культура общения» как одни из главных факторов по формированию здоровья ребенка.
2. Рекомендовать Лаптиновой И. И. приступить к реализации социально-значимого проекта «Влияние гаджетов на здоровье подростков» в 7 «Г» классе.
3. Принять к сведению результаты диагностики и рекомендации педагога-психолога для улучшения психологического климата в детском коллективе.
4. Принять к сведению информацию о роли учителя (классного руководителя) в защите прав ребенка. Использовать в своей работы рекомендованные формы по защите прав детей.

Руководитель МО

