



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Методические материалы

по специальности 31.02.02 Акушерское дело,
ОУП.5 Информатика

Тема: Влияние гаджетов на здоровье человека

Введение

В современном обществе гаджеты проникли во все сферы жизни. Они несомненно помогают человеку, но также несут опасную болезнь, являющую собой особую форму психической и психологической зависимости.

Психологи детально изучают данную проблему и выделяют психологические и физиологические симптомы гаджет-зависимости.

Опасной становится зависимость от гаджетов среди медицинских работников. Она отвлекает их от работы, делает невнимательными, что сказывается на их отношении к пациентам. Особенno важно не увлекаться гаджетами при маленьких детях, чтобы не вовлекать их во вредную зависимость.

Цель занятия: выявление способов защиты от влияния гаджетов на организм человека

Задачи:

- Раскрыть понятие гаджет-зависимость.
- Разработать памятку по профилактике гаджет-зависимости.

Гаджеты (от англ. «gadget» - приспособление) – это нестандартные и оригинальные приспособления, которые помогают человеку решить массу технических вопросов.



Какие бывают гаджеты:

- в науке (электронные микроскопы);
- в медицине (термометры, приборы для измерения давления и пульса, экзо скелеты, протезы);
- в образовании и обучении (калькулятор, электронные книги);
- в военной промышленности(приборы спутникового наведения, оптические и температурные прицелы, GPS – навигация);
- в быту (электрическая зубная щётка, блендер, робот – пылесос, система «умный дом»);
- в повседневной жизни и общении (смартфоны, ноутбуки, планшеты);
- в развлечении (игровые приставки, плейеры, очки виртуальной реальности).



Роль гаджетов в современной жизни

Ежедневно, ежечасно практически все люди пользуются различного рода гаджетами, большинство из которых ещё несколько десятилетий назад можно было встретить только в книгах писателей – фантастов. Можно сказать, что из гаджетов, по сути, состоит вся современная жизнь. Некоторые гаджеты нейтральны. Например, гаджеты, подключающиеся к компьютеру через USB – порт. Но такие продвинутые гаджеты, как смартфоны имеют и хорошие, и плохие стороны.





Интернет – зависимость – это расстройство психического характера, при котором человек очень навязчиво желает войти в глобальную сеть и неспособен выйти из неё вовремя.

Причины формирования зависимости и признаки зависимости от мобильных устройств

- Родители сами приучают ребёнка к гаджетам.
- Малыш очень быстро понимает, как включить/выключить устройство.
- Родители, опасаясь жестоких игр, направляют интерес ребёнка на более спокойные и развивающие игры.
- Нередко компьютер в семьях используется в качестве поощрения за хорошее поведение или сделанную работу.
- Вред от планшетов и смартфонов носит социальный и психологический характер.



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;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройство сна, изменение режима сна.



Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьёй и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессия;
- ложь членам семьи о своей деятельности.



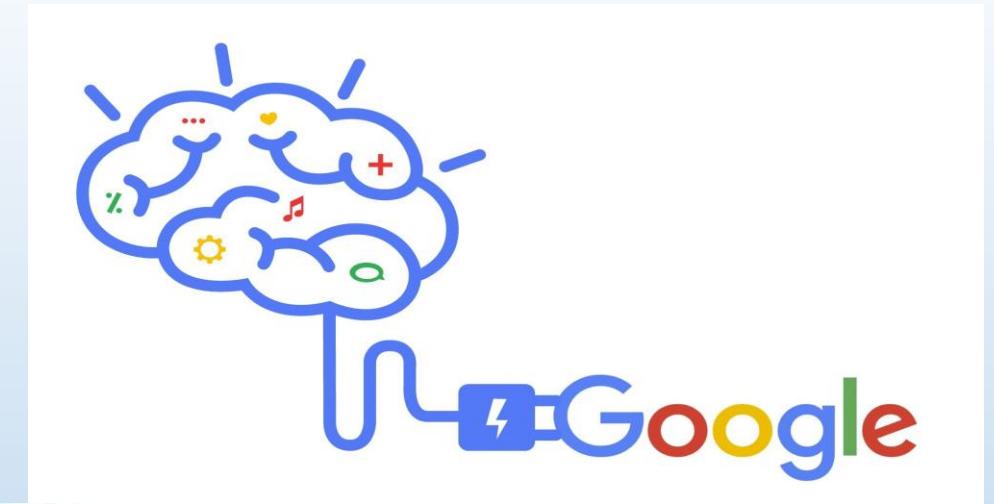
Гаджетомания



Синдром фантомного звонка



Эффект Google



Симптомы мобильной зависимости:

- любую свободную минуту хочется потратить на общение с помощью телефона;
- постоянное ожидание звонка;
- отсутствие (забыл, забрали и т. д.) телефона вызывает дискомфорт;
- желание поменять свой телефон на более совершенный;
- хочется постоянно держать телефон на виду.



Степени мобильной зависимости.

1. «Непривязанные» - люди, которые спокойно живут и с телефоном, и без него, для них – мобильник – средство связи.
2. «Протезированные» - испытывают беспокойство при отсутствии телефона, но могут обойтись и без него.
3. «Киборги» - не мыслят себя без телефона в руке.

Заключение

Очевидно, что у большинства людей электронные гаджеты активно используются в повседневной жизни. Большую часть времени занимают гаджеты. Много времени тратят на игры в телефоне, на планшете, проводят время в социальных сетях (например, «Вконтакте»), нежели за чтением книг, живым общением.

Гаджеты в жизни человека занимают далеко не последнее место и зачастую становятся главным развлечением и предметом использования. Это одновременно несёт положительный характер и облегчает жизнь человека, но при этом негативно влияет на состояние и здоровье человека.

В результате злоупотребления гаджетами у людей ухудшается зрение, нарушается осанка, возникают головные боли, они страдают гиподинамией, происходит задержка речевого развития, возникают психологическая зависимость.

Возникает необходимость в лечении.



Живое общение – базовая потребность
нашего биологического вида!

Задание

Выполнить памятку в текстовом редакторе на темы:

- Влияние гаджетов на здоровье человека;
- Эргономика компьютерного места медицинского работника;
- Эргономика компьютерного места.



Фрагмент памятки

Полезные советы

1. Допустимое время для гаджетов:
 - ✓ дети до 2 лет — оградить полностью;
 - ✓ с 2 до 5 лет — не более часа в сутки;
 - ✓ с 6 до 18 лет — до 2 часов в сутки.
2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.
3. Не пользуйся гаджетами перед сном.
4. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.
5. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!
6. Не забудь про обязанности по дому.

Гаджетозависимость



Эргономика при работе за компьютером



1. Расстояние от монитора до глаз не менее 50 см
2. Расположение клавиатуры и мыши на одной плоскости;
3. Угол в коленном суставе 90 градусов, стопы стоят на полу;
4. Посадка естественная и удобная;
5. Уровень глаз должен приходиться на верхнюю треть экрана;
6. Выбирайте рабочий стол с высотой рабочей поверхности 68-80 см и достаточным пространством для ног;
7. Рабочее кресло должно быть регулируемым по высоте. А наклоненная вперед спинка – соответствовать физиологическим изгибам позвоночника;
8. Во время работы руки и ноги должны быть параллельны полу. Удобное положение рук обеспечивают подлокотники. При необходимости используйте подставку для ног;
9. Клавиатуру расположите на расстоянии 10-30 см о края стола.