

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ ТВОРЧЕСТВА «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД»



Доклад для родителей и детей на тему:
**«ВРЕД ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА»**

**Докладчик: Чегемова А.А.,
педагог ТО «Учение с увлечением»**

Нальчик, 2025

Содержание

Введение.....	3
Вред здоровью человека от сотового телефона.....	4
Смартфон в кармане брюк.....	8
Наушники на голове.....	9
Планшет перед глазами.....	10
Электронные сигареты и здоровье человека.....	11
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

Введение

Мир погряз на всеобщей увлеченности электронными гаджетами. В городе нельзя пройти и сотни метров, чтобы не встретить магазин, где бы продавались мобильные телефоны, смартфоны, планшеты, MP-3 и прочие мобильные электронные новинки.

Главное достоинство современных электронных помощников-гаджетов - обеспечение быстрой и доступной связи, комфорта и доступа к информации. Как свидетельствуют данные недавнего опроса Фонда Общественное Мнение (ФОМ), 67% россиян уверены, что современные электронные гаджеты бесспорное благо для человека и приносят больше пользы, чем вреда. Основными факторами “вредности” гаджетов противники увлеченности ими называют вред здоровью и развитие у людей зависимости от них. Кстати, психологи ввели недавно в обиход даже специальный термин, означаемый зависимость от мобильных устройств - “номофобия”.

В своей работе я бы хотела остановиться на использовании некоторых электронных гаджетов в повседневной жизни.

Вред здоровью человека от сотового телефона

Какие же доводы существуют в пользу версии о вредном воздействии телефонов на здоровье человека? Любопытно мнение группы ученых из Великобритании и скандинавских стран, которая выявляла риски от пользования мобильником под руководством финки Анны Лакола. Она, кстати, является одним из ведущих исследователей в мире в сфере защиты от облучения. Ученые подвергли обследованию полторы тысячи человек с заболеванием рака мозга. Также были проверены 3,5 тысячи здоровых людей, причем каждый десятый из них пользовался сотовым более 10 лет. Исследователи пришли к выводу: разговаривать по мобильному телефону следует не более двух раз в день. В ином случае есть риск заработать через пять-десять лет опухоль головного мозга.

К моменту создания первых сотовых телефонов мощности электромагнитного излучения, допустимые для человека, были уже хорошо изучены и занесены в американский (1992), европейский (1995) и австралийский (1998) стандарты. Госкомсанэпиднадзор России разработал такие нормативы в 1995 г., а в 1998 г. Свои рекомендации дала Международная комиссия по защите от неионизирующего излучения (ICNIRP).

Дело в том, что даже смертельные уровни радиоизлучения человеком практически не ощущаются. Что же говорить о малых дозах, характеризующихся нетепловым воздействием на организм.

Воздействие сотовых телефонов исследовалось на моделях человека, которые имитировали строение его скелета и мягких тканей, тепло и электрофизические параметры (теплоемкость и электропроводность, диэлектрическую проницаемость и др.). На математических моделях изучалось воздействие целиком на тело и на отдельные органы, кровь и даже клетки.

- Выяснилось, что радиоизлучение способно изменять структуру белка у червя и вызывать сбои в работе сердца лягушки;
- Временно и незначительно повышать артериальное давление у человека, а также вызывать у него ощущения головокружения и сонливости;

- Ухудшать память у крыс, но в то же время улучшать интеллектуальные способности у человека. В общем, результаты часто были противоречивы. Ощутимого влияния на организм обнаружить не удалось, но не удалось доказать и обратное.

По словам ученых Российского центра электромагнитной безопасности, последствия до конца не ясны, но точно известно, что электромагнитные излучения влияют на головной мозг по нарастающей. Поэтому сотовым телефоном нельзя пользоваться больным эпилепсией и предрасположенным к этой болезни - излучение сотовой трубки может спровоцировать эпилептический припадок.

Детям и подросткам до 16 лет специалисты рекомендуют телефон в руки не давать!

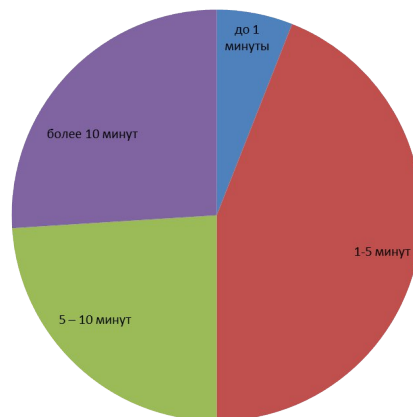
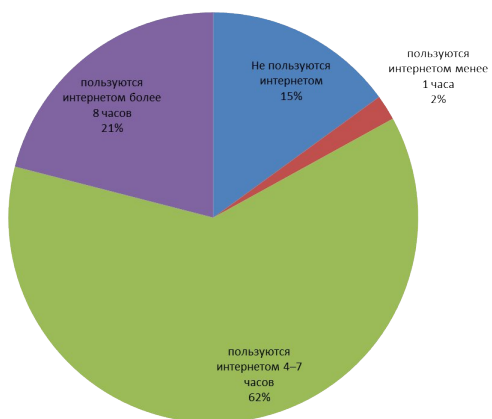
Во время исследовательской работы мною было проведено анкетирование среди обучающихся Солнечного года.

Анкета для опроса обучающихся

- ФИО обучающегося
- Имеется ли у вас мобильный телефон?
- Есть ли выход в интернет в вашем телефоне?
- Если да, то сколько времени за сутки вы находитесь в сети интернета (в часах)?
- Сколько примерно времени (в минутах) у вас уходит на один телефонный разговор?
- Сколько примерно времени (в минутах) в сутки вы общаетесь по телефону?
- Бывают ли такие случаи, когда вы общаетесь ночью в сети интернет?
- Если да, то часто ли бывают такие ситуации?
- Подчеркните те нарушения здоровья, которые вас беспокоят:
бессонница ночью, сонливость днем, головные боли, боли в сердце, понижение зрения, частая утомляемость.
- Как вы оцениваете свое самочувствие по пятибалльной шкале?

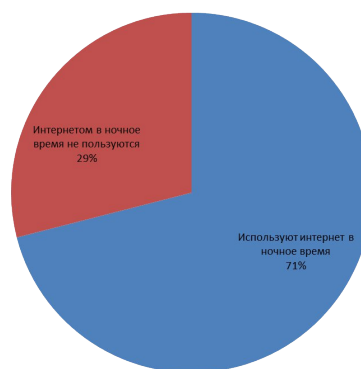
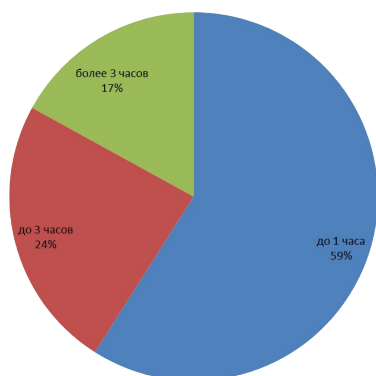
(0 – очень плохо, 1 – плохо, 2 – 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично).

Результаты анкетирования обучающихся



Количество обучающихся, использующих сеть интернет

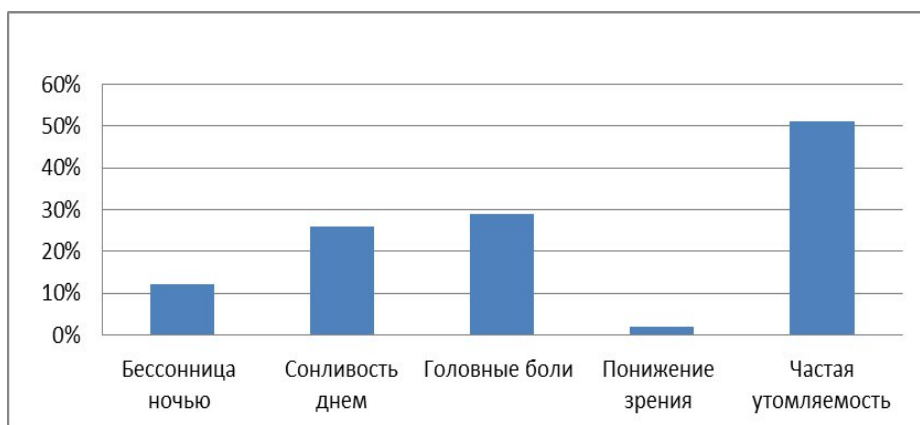
Время одного звонка, в минуту



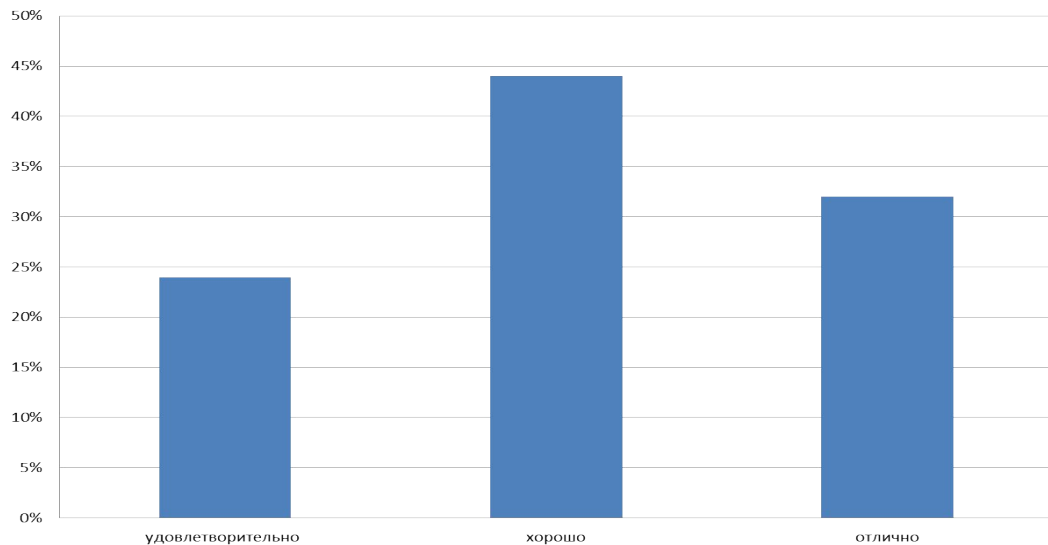
Время всех звонков в сутки, в ч.

Время пользования интернетом

Нарушение здоровья



Собственная оценка здоровья обучающихся



Вывод: на основании проведенного анкетирования было выявлено, что действительно мобильные телефоны отрицательно влияют как на работоспособность, так и общее самочувствие студентов.

Правила и рекомендации по использованию мобильного телефона:

- Не подносить телефон к голове сразу же после нажатия кнопки начала набора номера. В этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время разговора;
- Держать телефон в сумке, поскольку на расстоянии 30-40 см воздействие ЭМП значительно меньше;
- Использовать мобильные телефоны с гарнитурами;
- Носить мобильные телефоны на шее не рекомендуется;
- Ограничить продолжительность одного звонка до 1 минуты.

Смартфон в кармане брюк

Когда в середине 2011 года ведущие врачи из Всемирной организации здравоохранения признали излучение мобильных телефонов вредным для здоровья, активисты всех стран выступили с протестными акциями *“Руки прочь от смартфона!”*. Медики утвердительно закивали головами: *“И не только руки!”*

Научные исследования доказали: десятиминутного разговора по мобильному телефону достаточно, чтобы температура поверхности мозга повысилась на $0,1^{\circ}$ С. Клетки на такой подогрев реагируют весьма неоднозначно: сильные начинают усиленно делиться, слабые просто погибают.

Чтобы начались проблемы с потенцией, достаточно по одному часу в день в течение года носить подобного рода излучатель в переднем кармане брюк.

А еще есть мнение, что под воздействием ЭМИ (электромагнитного излучения) от мобильных телефонов повышается свертываемость крови. А это может привести к закупорке сосудов и нарушению работы сердечно - сосудистой системы.

Наушники на голове

Каждый десятый пользователь плеера – потенциальный обладатель слухового аппарата. К такому выводу пришли специалисты научного комитета ЕС. Все дело в особых волосковых клетках, которые расположены во внутреннем ухе. Эти клетки делятся на группы, каждая из которых отвечает за

преобразование звуков из внешней среды в импульсы, которые передаются в кору головного мозга. Если какая-то группа поражена, человек перестает воспринимать шелест листьев, или шепот, или тихую мелодию и т.д. А поражаются клетки из-за превышения допустимого уровня шума. Средняя громкость обычного разговора около 60 децибел, а громкость музыки в наушниках почти в два раза выше. Специалисты ВОЗ утверждают, что воздействие шума такой силы даже на протяжении часа в день способно стать причиной глухоты в ближайшие два-три года.

Планшет перед глазами

О вреде компьютерных мониторов можно не упоминать: это знают все. О коварстве модных планшетов и электронных книг говорят гораздо реже, ведь их в основном используют на досуге, а считается, что свободного времени у современных мужчин немного, и испортить себе глаза они просто не успеют.

Тем не менее зрение человека, сформированное в ходе длительной эволюции, в XXI веке оказалось мало приспособлено к работе с компьютерным изображением. Картинка экрана отличается от естественной тем, что она самосветящаяся, а не отраженная. В результате нарушается аккомодация (перефокусировка взгляда с ближних предметов на дальние и обратно), значительно снижается острота зрения. Те, кто регулярно работает за компьютером и при этом находит время по 5 часов в день смотреть на экран гаджетов, через 10 лет могут потерять из вида практически все.

Если мужчин лишить возможности ежедневно использовать модные гаджеты:

37% отмечают симптомы необоснованного страха, тоски и преддепрессивного состояния;

24% жалуются на общую апатию и снижение полового влечения;

21% замечают снижение самооценки, неуверенность в собственных силах;

14% не замечают за собой каких-либо изменений, однако жалуются на то, что жизнь становится более скучной.

Электронные сигареты и здоровье человека

Случалось ли вам, в жизни, сталкиваться с такими вещами, которые бы вызывали восхищение, удивление, недоверие, одновременно, и вы долго размышляли, как же вам относиться к этому явлению? Может, это были, например, продукты питания или лекарства, которые, казались вам вредными и опасными и, вы, старались, как можно больше узнать о них, чтобы понять –

несет эта новинка вам вред или пользу? Наверняка все это уже было в вашей жизни.

Одним из таких изделий, являются электронные сигареты. Это яркий представитель современных технологий, недавно появившийся на мировом рынке, прошедший долгие испытания и представленный человечеству, в качестве заменителя обычных сигарет, наполненных смесями из табачных листьев и трав. Это изобретение произвело не только на курильщиков, но и на людей, независимых от этой пагубной привычки, такое сильное впечатление, что обсуждение вопроса, несет ли вред или пользу данное изобретение, все продолжается и продолжается.

Свои аргументы «за» и «против» выдвинули, наверное, все категории нашего населения: ученые, врачи, потребители табачных изделий, производители этой, опасной для здоровья, продукции, а, также специалисты, создавшие электронные сигареты.

Свои размышления на тему вреда-полезности новых курительных приспособлений, можно начать с того, что никотин, в каком бы виде он не был представлен человеку, хоть это табак в курительной трубке, или, он же, в тоненькой, элегантной женской сигарете, махорка в папиросе или никотиновая жвачка, за щекой узбекского любителя острых ощущений, а также никотиносодержащая жидкость картриджа в ультрасовременной электронной сигарете, остается таким же вредным, для здоровья человека, веществом. Единственное, что отличает друг от друга все вышеперечисленные изделия, так это количество этого химического вещества в каждом из них.

Электронная сигарета, в общем-то, выбивается из этого ряда тем, что дает возможность дозировать объем, попадающего в организм, никотина, путем использования картриджей, содержащих это вещество разной концентрации: от большей - к меньшей. В результате чего можно добиться постепенного снижения количества вдыхаемого человеком никотина, вплоть до полного его исчезновения из "дыма", от этих электронных заменителей сигарет. Но, нужно отметить, что в курительных смесях обычно содержится, кроме табачной

составляющей, целый ряд вспомогательных веществ, которые направлены на усиление воздействия никотина на организм курильщика. Этих веществ насчитывается около четырех тысяч, и токсичность половины из них – доказана. Также, нужно учитывать и химические продукты сгорания самой бумаги, в которую упакованы эти смеси.

На сегодняшний день медики согласны с производителями лишь в одном: вред электронных сигарет существенно меньше, чем при обычном курении. Однако достоверно говорить о мере их безопасности можно будет лишь спустя несколько лет, а то и десятилетий, после проведения клинических испытаний и серьезных научных исследований.

Возможно, в недалеком будущем появятся сведения, которые раз и навсегда повернут взоры курильщиков в сторону электронной новинки, или наоборот, навсегда развенчают мифы о ее безопасности. Пока же, решение о переходе на электронные сигареты каждый курильщик волен принимать сам, исходя из собственных убеждений, потребностей и материальных возможностей.

Заключение

Люди серьезно рискуют своим здоровьем из-за чрезмерного увлечения современными электронными гаджетами. С таким предупреждением выступили британские врачи. Они призывают сократить количество времени, посвящаемое разговорам по мобильнику, работе на компьютере и общению в социальных сетях. Из Лондона передает корреспондент радио "Вести ФМ" Петр Гарин. Мобильные телефоны, планшетные компьютеры, ноутбуки не

только окружают нас в офисе, но и поглощают значительную часть нерабочего времени. Две трети британцев, опрошенных специалистами Королевского общества физиотерапии, признались, что продолжают работать, используя электронные устройства, находясь в дороге или после того, как вернутся домой. В среднем это увеличивает рабочий день человека более чем на два часа. Физиотерапевты уверены, что те, кто перерабатывает таким образом, чаще становятся жертвами стрессов, нарушения сна и повышенной утомляемости. Не упоминая уже о постоянном нахождении в статичных позах, чреватых нарушениями осанки, болями в спине и шее. Изучить, как постоянное использование гаджетов влияет на здоровье, попросили британские профсоюзы. Они уже выступили с призывом "научиться отключать мобильники", а работодателей попросили следить за тем, чтобы их сотрудники не увлекались работой за пределами офиса, передает Би-би-си. Поскольку бум мобильных устройств начался сравнительно недавно, лишь 10-15 лет назад, их возможное воздействие на организм человека ещё плохо изучено. Более точные ответы исследователи надеются получить благодаря проекту "Космос" - это самая масштабная в истории программа по изучению воздействия мобильных телефонов на здоровье человека. Добровольцами в ней выступают более четверти миллиона пользователей мобильных телефонов. Правда, итоги этого исследования будут подведены только через тридцать лет.

Список литературы

1. Интернет источник: http://pressionly.moy.su/news/vred_gadzhetrov/2012-11-07-75
2. Интернет источник: <http://www.svoysite.info/tehnologii/gadzhety-v-rossii.html>