

Гаджеты :

*польза
и вред*



Что такое Гаджеты и что к ним относится?

Гаджет (англ. gadget - приспособление, переносное устройство) - небольшое электронное устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека.

Виды гаджетов

Гаджеты распространены в разных сферах, например:

Спорт - фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные устройства, в том числе «умная» одежда.

Медицина - электронные пластыри, электронный термометр и др.

Развлечения - смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности.

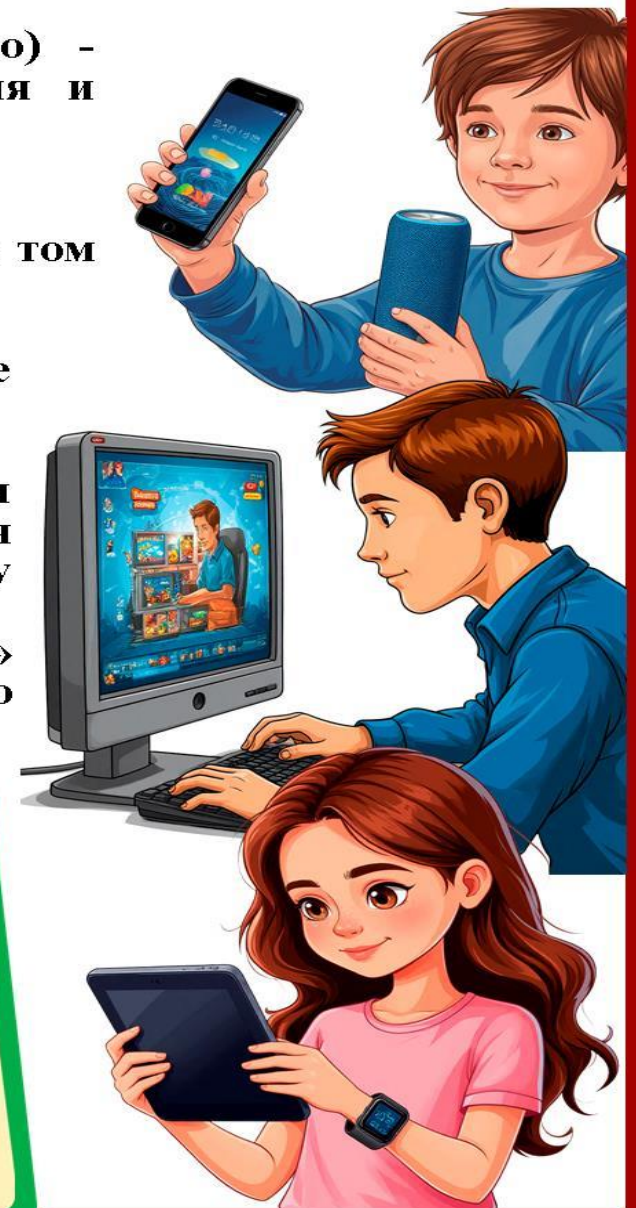
Быт - умные колонки, умные лампочки, приставки к телевизору.

Особняком стоят разнообразные штучки, которые без преувеличения можно назвать шпионскими. Наиболее известным примером является диктофон, позволяющий записать как непосредственную беседу между двумя людьми, так и разговор по телефону.

Пользуются популярностью и скрытые камеры, «благодаря» которым очень многие стали звездами Интернета помимо своего желания и в самый неподходящий момент.

Самый популярный гаджет сегодня - это телефон.

Большинство людей сейчас не представляют свою жизнь без сотового телефона.



О вреде смартфонов, телевизора и компьютера

При неправильном использовании гаджетов может возникнуть ряд серьёзных проблем.

Задержка в развитии. Статичное времяпрепровождение влечёт за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного развития. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового.

Ожирение. Телевидение и компьютерные игры - пример непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые злоупотребляют портативными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще.

Потеря сна. Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Недостаток сна истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

Психические заболевания. Игромания становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и нарушению тесного эмоционального контакта с родителями.

Агрессивность. Виртуальная жестокость нередко находит своё отражение в реальной жизни, когда детям с раннего возраста закладываются уже готовые схемы поведения, а потом только остаётся их воплотить в реальность. Насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект - агрессия может проявиться далеко не сразу.

Ущерб для эмоционального развития. Злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребёнок всё свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультимедиа, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать. С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у ребёнка нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определённых занятий, ребёнку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.

Снижение зрения

Снижается внимание в повседневной жизни и на уроках

Теряются навыки живого общения

Нарушение осанки

Отсутствие фантазии

Кроме того, излучение от устройств может оказывать влияние на здоровье.

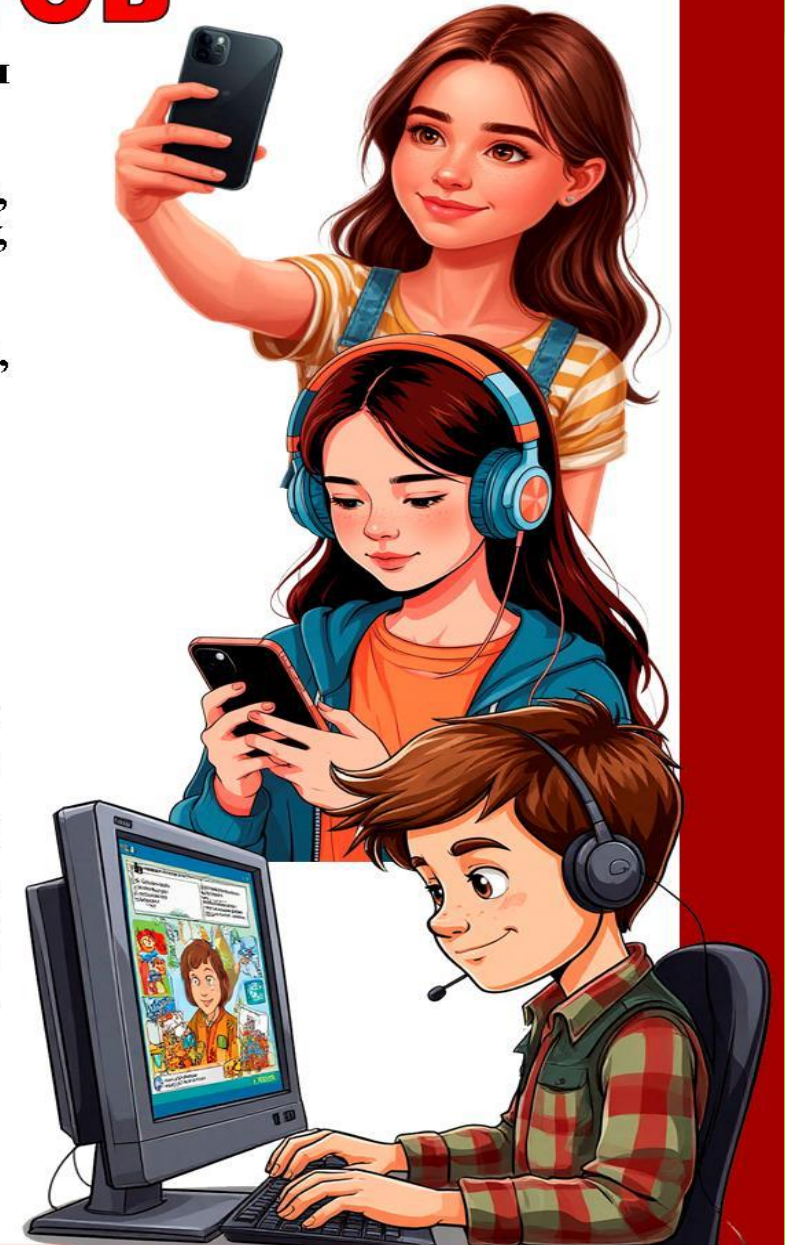


**Огромный поток информации
и увлекательный мир игр
незаметно крадёт часы и дни жизни!**

Польза гаджетов

Пользу гаджетов как ни крути - нельзя недооценивать. К ним можно отнести:

1. Развлечение с обучением.
2. Детям дошкольного возраста будет интереснее играть в игры, помогающие изучать окружающий мир, алфавит, математику, цвета и многое другое.
3. Изучение иностранных языков.
4. Например, для чтения хороша электронная книга, особенно, если она дополнена встроенным словарём и переводчиком.
5. Овладение новыми навыками.
6. Общение.
7. Быстрый поиск информации.
8. Просмотр новостных сайтов.
9. Облегчают адаптацию детей в цифровом мире.
10. Для маленьких детей служат электронными нянями.
11. Ребёнок всегда на связи.
12. Борьба со скукой. Очень часто в дороге или в ожидании очереди мы пользуемся планшетами, играми в телефоне, дабы скоротать время.
13. Помощники в учёбе. Не обходится без гаджетов и школа, новой тенденцией стала замена обычных книг на электронные. Последние модели позволяют не только читать, а ещё и слушать аудио и смотреть видео. Нетбуки и планшеты также облегчили обучение. С их помощью можно выйти в интернет и просмотреть интересующую ученика информацию.
14. Возможность фотографировать и снимать видео.
15. Возможность слушать музыку, лекции, онлайн-уроки и др.



Нет ли зависимости?

Зависимость от телефона - это состояние, когда человек не может обойтись без постоянного использования своего устройства.



Появление зависимости можно заподозрить по следующим симптомам:

- ♦ Ребёнок проводит за телефоном более двенадцати часов в сутки.
- ♦ Ребёнок перестал высыпаться. Это выражается либо в сонливости и вялости днём, либо в отказе просыпаться. Конечно, это может свидетельствовать о других причинах, но некоторые дети действительно тайно сидят в телефоне по ночам.
- ♦ Другие интересы отошли на второй план. Ребёнок перестал заниматься тем, что приносило ему радость раньше, предпочитая проводить время за гаджетом.
- ♦ Отдаление от друзей и семьи. Однако, здесь стоит проявить внимательность: действительно ли дело в зависимости, или проблема в отношениях между членами семьи и сверстниками? Иногда дети получают больше поддержки и любви от знакомств в интернете. И это – в большинстве случаев проблема родителя.
- ♦ Ребёнок, который ранее не имел проблем с успеваемостью в школе, стал хуже учиться. Стоит проверить также наличие жалоб учителей на использование телефона во время урока.
- ♦ При забывании телефона появляется нервозность, раздражительность, вспышками истерики.
- ♦ Неконтролируемое желание постоянно проверять почту, новости в социальных сетях, сообщения в мессенджерах.
- ♦ Чрезмерное увлечение мобильными играми, когда человек погружается в игровой мир в любую свободную минуту.
- ♦ Чувство «Скуки» если нет телефона.



МНЕ СКУЧНО!!!



При умеренном использовании телефоны и компьютеры не наносят вреда и могут быть полезны.

Зависимость от соц.сетей, игр и в целом гаджетов

МНЕНИЕ МЕДИКОВ И ПСИХОЛОГОВ

Дофамин – это вещество, которое играет важную роль в процессах памяти, настроения, мотивации и двигательной активности. Его называют «гормоном счастья», поскольку именно он вызывает чувство удовлетворения, которые мы испытываем, достигая цели или наслаждаясь чем-то приятным. Это химическое вещество, которое вырабатывает мозг, когда человек предвкушает удовольствие или ожидает вознаграждения.

Дофамин делят на два типа: медленный и быстрый. Раньше источниками его выработки для детей и подростков становились занятия спортом, творческие увлечения или простая прогулка, победы на соревнованиях, вкусная еда, достижение какой-либо поставленной цели. В современном мире главенствующую роль взяли компьютерные и мобильные игры, короткие видеоролики (особенно опасен для детского мозга TikTok), которые обеспечивают мгновенную «дофаминовую дозу».

Такое быстрое и сильное удовольствие начинает весьма заметно доминировать над другими радостями. Это перерастает в дофаминовую зависимость от соц.сетей и гаджетов, способную нанести серьёзный вред здоровью и психике ребёнка.

Зависимость от дофамина – это состояние, при котором человек становится зависимым от легкодоступных источников удовольствия. Вместо того чтобы прикладывать усилия для достижения долгосрочных целей, как это происходит с медленным дофамином, ребёнок начинает искать быстрые способы получить радость и удовлетворение.

Мозг быстро привыкает к лёгким источникам счастья и перестаёт ценить более сложные, но полезные способы его получения.

Проблема заключается в том, что такая стимуляция дофаминовых рецепторов нарушает естественный баланс. Со временем ребёнок теряет мотивацию к учёбе, творчеству или спорту, заменяя их стремлением к очередной порции дофамина.

Короткие видеоролики или захватывающая игра, предоставляют мгновенные «дофаминовые вспышки». Это и является главной причиной зависимости.



Зависимость от соц.сетей, игр и в целом гаджетов

РЕЛИГИОЗНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Для чего Бог создал человека?

Господь создал человека из любви к нему, из того, что хотелось разделить любовь, которая есть в Боге, с другим существом, другой личностью, похожей на Него, но не тождественной Ему. Каждый человек – это дар любви и творение любви. Бог сотворил человека не как конечное во времени существо: человек вечен.

Первородный грех разорвал связь с Богом.

До грехопадения человек жил в любви Бога, в единении с Ним, в Раю. Творя человека по своему образу, Бог создал человека изначально свободным. Дело было не в том, съедят Адам и Ева запретный плод с дерева или не съедят, а в том, будут они с Богом или нет. Они сделали выбор – быть без Бога. Как следствие, они не могли быть теперь в Раю. Изгнаны на Землю. Произошло изменение природы человека, низвержение из состояния богоподобия в тленность и чувственность.

Всем сердцем и всем умом, и всей своей жизнью стремится к Богу.

Любой душе плохо без Бога, но не всегда человек понимает, чего жаждет его душа. И пустоту в душе пытается заполнить чем-то. Чем? Любой деятельностью. Но человек может соединиться с Богом только с помощью молитвы.

Дьявол ненавидит человека и не хочет, чтоб человек снова вернулся к Богу. Любыми способами он пытается удалить человека от Бога, от мыслей о Боге, от поиска Бога... Любое человеческое изобретение он пытается использовать во вред человеку. И человеческое сердце увлекается, прилепляется и в итоге становится «рабом» этого увлечения. А увлечения такие могут быть разными, даже безобидными и вроде кажется не греховными (с моральной точки зрения), но суть от этого не меняется. Человек делает выбор в пользу земных удовольствий, а не стремления к своему Творцу.

Один из таких способов, которыми дьявол нас увлекает – это увлечение телефоном, играми, соц.сетями, всяческими новостями и другим контентом из Интернета.

Любой грех, любая зависимость, даже «лёгкая», даже такая, которую мы вроде бы «в любой момент можем прервать», – это зависимость, то есть определённое духовное, а порой и физическое рабство.

А **воздержание** – способ стать господами, а не рабами своих смартфонов и всех своих страстей.

**Любой грех, любая зависимость удаляет нас от Бога, лишает Его благодати.
Человек становится вялым, не способным к труду, творчеству, любви.
Становится злым и раздражённым. Вся жизнь его не радует.**



10 шагов к освобождению от зависимости

Следуя этим шагам, вы сможете восстановить баланс между виртуальным и реальным миром, получая радость здоровой, полноценной жизни.

1. Установите чёткие границы времени на гаджеты. Максимальная продолжительность игры или использования интернета для соц.сетей должна составлять от 30 до 60 минут в день, в зависимости от возраста.

2. Организуйте режим дня. Сбалансируйте время для учёбы, отдыха и активного времяпрепровождения. Прогулки на свежем воздухе, физическая активность и увлекательные занятия должны стать частью ежедневной рутины. Такой подход поможет получать удовольствие от реальных достижений.

3. Исключите гаджеты перед сном. За час до сна уберите смартфоны и планшеты. Это восстановит здоровый сон и обеспечит бодрость и энергию на следующий день.

4. Найдите альтернативные источники дофамина. Замените вредные привычки полезными: спорт, творчество, участие в кружках, волонёрская деятельность, настольные игры, пазлы и активные игры – отличные способы получать удовольствие без зависимости.

5. Укрепляйте семейные традиции. Создайте свои семейные ритуалы – совместные ужины, прогулки, вечера без мобильного. Это укрепит эмоциональную связь, а такие радости, как «обнимашки», помогут почувствовать себя любимым и защищённым.

6. Хобби. Выберите занятие или кружок по душе. Если интерес к старым увлечениям пропал, найдите новые. Поиск себя – это естественный процесс, который развивает самостоятельность.

7. Внедрите регулярную физическую активность. Спорт и подвижные игры помогают развивать не только тело, но и стрессоустойчивость. Это здоровый способ выработки дофамина.

8. Организуйте интеллектуальную среду. Создайте комфортное пространство для учёбы и развития. Это может быть удобный стол для чтения, книги или обучающие игры.

9. Приучайтесь к чтению. Регулярное чтение развивает воображение и когнитивные навыки.

10. Используйте интернет с умом. Интернет не враг, если пользоваться им разумно. Научитесь находить полезную информацию, смотреть познавательные видео или изучать языки. Составьте чёткий график, чтобы время в сети приносило пользу, а не усиливало зависимость.



Один из самых первых и трудных шагов – просто убрать смартфон из рук!

