**ЕСТЬ НАД ЧЕМ ПОДУМАТЬ!**

Мальчишки и девчонки, прочитайте, какая интересная

**научно – исследовательская работа**

**«Влияние сотового телефона на здоровье и успеваемость школьника»** была проведена учащимися «Школа-интернат №1 среднего общего образования» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан.

**А может быть кто-то из вас проведет подобную научно – исследовательскую работу в нашей школе???**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат №1 среднего общего образования» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

****

**Научно – исследовательская работа**

**«Влияние сотового телефона на здоровье и успеваемость школьника»**

г. Стерлитамак-2017

Содержание

[1. Введение 3](#_Toc475362198)

[2. Основная часть 5](#_Toc475362199)

[2.1 Анкетирование ребят 5](#_Toc475362200)

[2.2. Влияние сотового телефона на детский организм 5](#_Toc475362201)

[2.3. Сотовый телефон – глаза детей 7](#_Toc475362202)

[2.4. Преодоление уровней 8](#_Toc475362203)

[3. Заключение 8](#_Toc475362204)

[4. Список использованной литературы 11](#_Toc475362205)

[5. Приложение 12](#_Toc475362206)

# 1. Введение

В мире используется более 2,5 млрд. мобильных телефонов, а это значит, что мобильный телефон не просто чудо техники, а уже социальное явление. Немудрено, что такой социальный феномен стал реальностью жизни не только взрослых, но и детей.

Подросток в силу неустойчивости своей психики и несформированности характера, стремится быть, если не как все, то уж как близкие друзья точно. Вот и получается, что если у друзей есть мобильный телефон, то и мне его надо заиметь, иначе отсутствуют атрибуты принадлежности к группе. Наличие телефона – это лишь одна сторона медали, а какова его обратная сторона? Телефон в руках ребёнка благо или зло? То, что это благо 21 века, мы не будем оспаривать. Это бесспорно. Все мы знаем, кроме телефонных звонков и SMS- сообщений, мобильные телефоны обладают множественными функциями, которые, естественно, привлекают именно молодых людей.

**Актуальность:** нашего исследования заключается в определении роли сотового телефона в среди воспитанников 7 А класса нашей школы. (У них как раз переходный возраст). По мнению родителей, учителей, чрезмерное увлечение сотовыми телефонами является серьёзной преградой успешности в обучении. Данная проблема очень актуальна для ребят нашей школы, ибо дети у нас с круглосуточным пребыванием. Если ребята массовых школ ратует за многофункциональность сотового телефона, то для наших воспитанников сотовые телефоны в первую очередь используется как для игр, для развлечений.(Об этом говорят ответы анкет самих детей).

**Гипотеза**: если воспитанники 7А класса откажутся от пользования телефонами как средство развлечения, мы уверены: успеваемость и поведение улучшится.

**Цель:** изучение влияния сотового телефона на успеваемость и поведение воспитанников 7А класса.

**Задачи:**

**-** проанализировать информацию влияния сотовых телефонов на здоровье подростков**;**

- анкетирование родителей и воспитанников 7А класса по проблеме к использованию сотового телефона в рамках учебного процесса;

- провести эксперимент с целью выявления сотового телефона на успеваемость.

**Объектом** исследования является использование воспитанниками 7А класса сотовых телефонов.

**Предметом** исследования является влияние сотового телефона на успеваемость и поведение воспитанников.

**Методы исследования**: анкетирование, сравнительный анализ, наблюдение.

**Практическая значимость**:

- использование материала для внеклассных мероприятий с воспитанниками;

- для родительских собраний;

- для классных часов;

- для бесед в начальных классах.

# 2.Основная часть

## 2.1 Анкетирование ребят

Мы провели анкетирование среди воспитанников нашей школы. Попросили их ответить на **вопросы:**

1.Как часто я пользуюсь телефоном?

2.Сотовый телефон как средство связи или как развлекательное?

3. Могу ли я обойтись без телефона?

4. Сотовый телефон благо или зло?

Ответы детей нас подвергли в шок. Из 33 детей 33 ответили

на 1-й вопрос- постоянно;

-на 2-й вопрос из 33-29 – как развлекательное;

- на 3-й из 33- 1может обойтись без телефона;

- на 4-й все33 ответили – благо.

Сотовые телефоны, несомненно, – благо! А как это благо влияет на детский организм, поведение детей и успеваемость?

## 2.2. Влияние сотового телефона на детский организм

Медики уже давно с тревогой говорят, что растущий организм подростка необходимо беречь от чрезмерного использования им мобильного телефона. Последствия могут быть различные, но влияние мобильного телефона на детский организм отрицать не приходится. У детей, которые часто обращаются, а попросту играют с мобильным, наблюдается ухудшение памяти, нарушение сна, возникают головные боли, повышается риск развития эпилепсии и рака. Мобильный телефон – это электромагнитные излучения.

Электромагнитное излучение радиочастотного диапазона, генерируемое трубкой, поглощаются тканями головы, в частности, тканями мозга, сетчаткой глаза, структурами зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов, причем излучение действует как непосредственно на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, через проводник, на нервную систему». Ученые доказали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны, вызывают их нагревание. Со временем это неблагоприятно сказывается на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердечно-сосудистой, а также эндокринной систем. Подростковый период отличается интенсивным развитием многих внутренних органов, в том числе и мозга. Под действием электромагнитных волн изменяется не сама его структура, а отмечается снижение активности роста отдельных структур мозга. В период полового созревания подростковый (а это как раз 13- 14 лет- возраст детей 7 класса) организм становится более чувствительным к внешнему воздействию и влиянию таких негативных факторов, как излучение мобильного телефона.

Для психики ребенка такое воздействие тоже не проходит без следа, могут развиться различные заболевания – от бессонницы до головной боли и неврозов, нарушается работа вегетативной системы.

Если мы хотим видеть себя здоровыми психически и физически, то необходимо задуматься и постараться ограничить общение с мобильным телефоном. Не изолировать себя, это невозможно, да и не нужно, а именно ограничить по количеству времени. Другими словами, привить культуру пользования с мобильником. Сотовые телефоны - это необходимость, которая нужна в передаче сообщений, как средство связи.

В настоящее время доказано, что электромагнитные волны стимулируют изменения на клеточном уровне, вызывают нарушения генного порядка, способствуют появлению больных клеток и болезнетворных опухолей. Электромагнитные поля также могут вызывать потерю памяти.

Провели небольшой эксперимент. (После большой перемены, спрашиваем у семиклассников:

- Какой сейчас у Вас урок? – не знают 8 из 10 воспитанников.

- А какой был предыдущий урок? – 6 из 10 ответили правильно.

Ученые установили, что мобильная связь, как и любой другой источник вредного электромагнитного излучения (компьютер, телевизор, микроволновая печь или радиотелефон), является биологически активной, т.е. влияет на здоровье человека. Причем, по мнению медиков, это влияние имеет “отрицательную направленность”. Но, в отличие от других приборов, мобильный телефон в момент работы находится в непосредственной близости от мозга и глаз. Кроме того, среди технических средств (например, компьютер, телевизор или радиотелефон) нет таких, которые могли бы сравниться с вредом мобильного телефона по уровню воздействующего на организм электромагнитного излучения. Доктор Gerard Hyland из University of Warwick говорит, что основная причина расстройств заключается в электромагнитном излучении малой интенсивности, которое способно проникать в менее массивный и более тонкий череп ребенка. Это излучение влияет на мозговые ритмы, может нанести вред иммунной системе ребенка, которая находится в процессе развития. Эффект вредного электромагнитного излучения подобен помехам на радио, излучение нарушает стабильность клеток организма, нарушает работу нервной системы, вызывая головные боли, потерю памяти и расстройства сна.

**Мобильный телефон не дает выспаться.** Даже самый обыкновенный неработающий мобильный телефон, если он просто лежит рядом с вашей кроватью, может помешать выспаться. Дело в том, что электромагнитное излучение мобильного телефона даже в режиме ожидания негативно воздействует на центральную нервную систему, нарушая нормальное чередование фаз сна. Так считают российские ученые из Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН. По мнению специалистов, электромагнитное излучение с частотой 900 мегагерц, создаваемое современным мобильным телефоном, может интерферировать с естественным электромагнитным излучением, создаваемым живыми клетками. Мы провели беседу в 7А классе «Мобильник: благо и зло» и предложили им отказаться на одну неделю от мобильников. (Благо то, что телефон используется у них не как средство связи).

Вывод: в результате отказа от мобильника улучшилось поведение у воспитанников 7А класса. В рапортичках у детей за поведение – одни «5»), и хороших оценок стало в 2 раза больше. В первых рядах оказались заядлые игроманы. За одну только неделю у Рахматуллина Эмиля 8 –«4» , у Трофимова Ильи 6 –«4», спала раздражительность детей. Они стали более спокойнее.

## 2.3.Сотовый телефон – глаза детей

Учёные бьют тревогу о вреде мобильного телефона на психическое и физическое состояние детей, а чтоб ребёнок состоялся как личность, этого мало. Нужно воспитать в нём нравственность. Нравственность воспитывается любовью к слову, через слово, благодаря слову. Если посмотреть на то, как дети общаются по телефону, с помощью СМС, то диву даёшься. Сотовый телефон заменил детям живое общение с книгой.

SMS-сообщения, которыми пользователи ежедневно обмениваются, принадлежат к письменному, а не устному языку. Частое явление особенно среди наших воспитанников: « лучше пошлю SMS-ки ему», так как денег на сообщения надо меньше тратить, чем на разговоры. Получается, что «адепты» SMS-ок используют при общении не полные слова и предложения, которые банально долго набирать на клавиатуре телефона, а сокращенные словоформы и аббревиатуры, комбинации слов и цифр, которые являются «субститутами» слов.

Многие ученые, в частности те, которые ратуют за чистоту языка, всерьез опасаются того, что такой сокращенный синтаксис SMS–сообщений может отражать неспособность подростков правильно изъясняться на письме, а также нежелание читать литературу. Впрочем, есть и такие ученые умы, которые, выдвигая противоположное мнение утверждают, что SMS стимулирует интерес подростков к письменной речи, но сможет ли такой сокращенный язык стать богаче языка литературного, вызывает серьезные сомнения. Ни для кого не секрет, что дети стали плохо читать, то, что мало читают, это всем известно, перестали общаться, перестали прислушиваться к слову, перестали восхищаться увиденным. Им легче всё это запечатлеть на телефоне. Самый лёгкий способ общения. Расскажу об одном случае.

В один из прекрасных осенних дней всех детей нашей школы вывезли в дельфинарий. Событие радостное, памятное. Когда на следующий день учителя попросили их рассказать о том, что они увидели, у всех семиклассников глаза горят, а говорить не могут. Протягивают мне сотовые телефоны - мол смотрите. Это когда они должны были взахлёб рассказывать об увиденном. Если бы была привита культура пользования с сотовым телефоном. Что значит Культура пользования? Это значит, что мобильник в первую очередь– средство связи. Любую вещь нужно использовать по предназначению, к месту. Сотовые телефоны для детей стали их глазами, ушами, их языком, другом и собеседником. Без которого жизнь теряет всякий смысл. На мир смотрят через мобильник и видят мир только через мобильник. Когда ребята 7 А класса решили отказаться от сотового телефона на 5 дней, Вы видели бы, как они страдали, как мучились, давая своё согласие. Были дети, которые не поддержали решение коллектива класса, не отказались от сотового телефона с даже на 5 дней.

## 2.4. Преодоление уровней

(Фрагменты из жизни детей на перемене). Вся перемена была посвящена играм по мобильнику. Со звонком на урок кто –то из них остановился на самом интересном месте, в пару шагов от победы. Представьте теперь его состояние. Отключит он телефон? Маловероятно. Ребенка тоже можно понять. Чтоб ребенок отключил телефон, учителю придётся делать несколько замечаний. Допустим: он отключил, но он упорно будет думать, сколько ему осталось пройти уровней. Какая отдача, какая работа на уроке, если думает только об играх, об уровне. Эти игры, мы считаем, негативно влияют на психику, а следовательно и на учебный процесс.

Когда речь идёт о младших, мы, старшеклассники, должны быть предельно внимательны и ответственны. Подростковый период формирование не только нервной системы, но формирование его мировоззрения .

Сколько времени в сутки дети тратят на разговоры по телефону? В сутки они тратят на разговоры разное количество времени - от 40 до 90 минут; Хотя те, кто пользуется телефоном около 30 минут ежедневно, повышает вероятность потери памяти почти в 2 раза. Вы вдумайтесь, уважаемые гости конференции.

Какова средняя длительность одного разговора по сотовому телефону? Один разговор в среднем может длиться от 2 до 10 минут. Хотя исследования ученых показали, что даже люди, которые использовали телефон менее 2 минут в день, жаловались на дискомфорт и сторонние эффекты.

В силу специфики нашего учебного учреждения эта проблема очень остро стоит для нас. Мы с 8.45. до 14.15 часов, 6 уроков за партами. А после обеда- самоподготовка, где мы опять за партами с 16 .30 до 19 часов, плюс ко всему этому добавить ещё неподвижное однообразное состояние или позу с сотовым телефоном – преодоление УРОВНЕЙ! Нет никакого движения - или сидят, или стоят. О каком здоровье, о какой успеваемости можно вести речь. В недавнем времени в нашей школе в коридорах стояли теннисные столы, где на перемене мы играли, как никак –движение. Такой способ хоть на время отвлек

**Заключение**

17

В своей работе мы не ответили однозначно на вопрос: «Какой вред оказывает сотовый телефон на здоровье ребёнка?» Ведь даже ученые не пришли к единому мнению. А то, что сотовый телефон влияет на успеваемость - ДА! Поэтому мы считаем: необходимо рассказывать и объяснять ребятам, родителям, что такая проблема существует, и каждый из нас может и даже обязан принять простые меры предосторожности. Воспитать культуру пользования сотового телефона. Дети должны осознать: сотовый телефон не средство развлечения, а средство связи. А пока можно предложить различные подвижные игры на большой перемене, флешмобы, конкурсы, беседы, кружки.

На первом этапе обозначили проблему, а теперь её надо решать, решать всем вместе сообща. Ни один ребёнок не должен оставаться на стороне.

Современные гаджеты, типа сотового телефона, должны занять своё достойное место в жизни современного школьника и стать одним из средств в обучении. В целях правильного использования сотового телефона мы разработали «Памятку»

Памятка:

- Сотовый телефон – это средство связи.

- Сотовый телефон – это электромагнитные излучения.

- Использовать сотовый телефон только по необходимости.

- Чрезмерное использование мобильника вредит здоровью.

-Поставить в беззвучный режим на уроке и на самоподготовке.

-Правильное расположение мобильного телефона от человека

- Кратковременное пользование мобильника.

- Мобильник лучше носить в чехле.

- Держать мобильник от себя на определенном расстоянии.

- При покупке выбрать телефон с наименьшим показателем излучения.

**4. Список использованной литературы**

1. Бабина Ю.В. Электромагнитные излучения: будем ли мы платить за их вредные воздействия? Экосинформ, 1999, № 12.
2. Беляев Ю.В. Неврологический эффект и мобильные коммуникации.- М.: Мысль, 2008.
3. Григорьев О.А., Меркулов А.В., Темников А.Г. Оценка электромагнитной обстановки в районах размещения базовых станций сотовой связи.
4. Майер В.А. Мобильная связь и ее воздействие.- СПб.: Знание, 2009.
5. Ратынский М.А. Основы сотовой связи – М.: Радио и связь – 2016 - 248
6. «Древо познания» универсальный иллюстрированный справочник для всей семьи. МС ИСТ ЛИМИТЕД М., 2014г (раздел наука и техника)
7. Журнал «Здоровье детей» №1,2 2016г.
8. В.Зайцева «Уровень безопасности» №1;
9. В.Зайцева « Дети и мобильник» №2;
10. Журнал «Каталог мобильных телефонов». №7.
11. Газета “Биология” №12/2010.Статья “Сотовый телефон:“За” и “Против” И. Сколотнев
12. Газета «Стерлитамак –Неделя» № 4 ,2017 г.

Интернет сайты:

1. <http://www.portal-slovo.ru/>
2. <http://www.cnews.ru/news/top/index.shtml>

# 5. Приложение



**Памятка:**

**- Сотовый телефон – это средство связи**

**- Сотовый телефон – это электромагнитные излучения**

**- Использовать сотовый телефон только по необходимости**

**- Чрезмерное использование мобильника вредит здоровью**

**-Поставить в беззвучный режим на уроке и на cамоподготовке**

**-Правильное расположение мобильного телефона от человека**

**- Кратковременное пользование мобильника**

**- Мобильник :лучше носить в чехле**

**- Держать мобильник от себя на определенном расстоянии**

**- При покупке выбрать телефон с наименьшим показателем**

**излучения**







