БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 144»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:

«ТЕЛЕФОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Выполнил: Мухамеджанов Рашид Дамирович, ученик 4«6» класса

Руководитель: учитель начальных классов Лотош Галина Федоровна

 Омск 2019 г.

**Содержание**

Введение -----------------------------------------------------------------------3

1. Дети и телефон --------------------------------------------------------4
2. Результаты анкетирования ------------------------------------------5
3. Что же тогда делать? --------------------------------------------------8

Заключение ---------------------------------------------------------------------9

Список используемой литературы ----------------------------------------10

Приложение 1. Анкета

Приложение 2. Памятка родителям

Приложение 3. Памятка детям

**Введение**

В 21 веке мобильный телефон – полезная и нужная вещь, которая доступна практически каждому. Сейчас им пользуется большинство людей на земле. Мобильный телефон вошел в нашу жизнь и никуда от него уже не деться. Его поломка или отсутствие заставляют испытывать беспокойство или неуверенность. Совсем недавно появился термин «номофобия», описывающий страх и дискомфорт, вызванный у человека мыслью остаться без своего мобильного телефона.

Поэтому поводом для работы над проектом стало наблюдение за учащимися нашей школы, часть из которых не расстаются с мобильным телефоном ни на уроках, ни на переменах.

**Задачи:**

1. Выяснить сколько времени в день проводят мои одноклассники за гаджетами;

2. Для чего ученики используют телефоны;

3. Могут ли обходиться без них вообще.

Для решения этих задач необходимо изучить литературу по теме, ознакомиться с результатами различных исследований, провести свой опрос и сделать выводы о зависимости от телефона среди школьников.

1. **Дети и телефон**

Мобильный телефон — вещь полезная. Но родители и дети используют его для разных целей. Родители думают, что он нужен детям для того, чтобы держать с ними связь. А дети думают — он для того, чтобы извлечь из него максимум удовольствия. Из нестыковки этих целей произрастают конфликты.

Современный школьник ценит не столько красоту и дороговизну мобильника, сколько набор функций. Ему непременно нужна камера, возможность выхода в интернет, установки игр.

С одной стороны, это очень хорошо: ведь мы настоящие «цифровые граждане», растущие в информационную эпоху. Но есть и другая сторона медали – зачастую, дети вообще больше не могут обходиться без телефона.

Зависимостью от гаджетов, интернета и цифровых технологий обеспокоены родители и педиатры во всем мире.

Согласно [исследованию](https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx)Американской академии педиатрии, в среднем современные дети проводят перед экраном 7 часов в день. Три четверти подростков имеют собственный смартфон с безграничным доступом к сети, а четверть подростков до 16 лет подтвердили, что постоянно подключены к интернету.

 Британские опросы показали, что шесть из десяти родителей переживают из-за того, что их дети проводят слишком много времени перед экраном. Около 40% английских подростков признались, что время от времени общаются с родителями с помощью мессенджеров, в то время как те находятся в соседней комнате.

Что касается российских данных —Фонд развития интернета провел исследование школьников на тему воздействия интернета на подростков. Оно показало, что до 26% российских подростков 9–13 лет демонстрируют те или иные признаки зависимости от сети.

1. **Результаты анкетирования**

Я ничем не отличаюсь от своих сверстников, у меня тоже есть мобильный телефон и мне стало интересно, а есть ли такая зависимость у меня и моих друзей. Я составил опросник.

Вот результаты опроса:

На вопрос «Сколько времени в день ты проводишь за телефоном?» ответы распределились следующим образом:

* менее 2 часов – 16 человек,
* более 2 часов – 4 человека.

Вопрос: «Для каких целей ты используешь телефон?»  показал:

* используют гаджеты для общения -16 чел,
* для развлечения - 4 человека.

А вот на вопрос «Ограничивают ли родители время пользования телефоном?»

15 человек из 20 ответили положительно.

Провел в своем классе эксперимент «Зависимость от телефонов»:

- все телефоны в начале учебного дня сдали классному руководителю. По окончании уроков предложил одноклассникам определить, смогут ли они обойтись без гаджетов.

Из 20 участников опроса - 19 ответили, что смогли прекрасно обойтись без гаджета, 1 – без гаджетов совсем плохо.

Также анкетирование провели среди школьников 2 и 4 классов.

Результаты анкетирования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы  | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Для каких целей ты используешь телефон? | А)27Б)1 | А) 16Б) 4 | А)9Б)2 |
| Сколько времени в день ты проводишь за телефоном? | А)20Б)8 | А) 16Б) 4 | А)10Б)1 |
| Ограничивают ли родители время пользования телефоном? | А)17Б)11 | А) 15Б) 5 | А)7Б)4 |

По результатам анкетирования можно сделать выводы:

- чем старше школьник, тем все больше времени он использует телефон в качестве развлечения (во 2 классе – 4%, в 3 и 4 классах – по 20% школьников)

- родители ограничивают продолжительность пользования телефоном

- большая часть школьников спокойно переносит отсутствие телефона во время занятий в школе.

1. **Что же тогда делать?**

**Во-первых,** ограничить время. Опять же, родителям желательно в этом участвовать, объясняя и обсуждая происходящее на экране. Педиатры советуют выработать четкие правила пользования гаджетами для всей семьи. Например, определить пространства, свободные от гаджетов — кухню, гостиную или машину. Желательно договориться, что за обеденным столом и в кровати телефонам не место.

**Во-вторых,** нужно найти достойную альтернативу. В социальных сетях нет запахов, прикосновений, живых интонаций. Гаджеты не дают возможности изучать физические законы взаимодействия предметов. Ограничивая пользование ребенком гаджетами, освободившееся время нужно заполнять активностями, в которых он получит то, что технологии ему не додают. А дальше все индивидуально — походы, спорт, настольные игры и умные конструкторы, которые позволяют изучать физические законы механики.

Все педиатры и психологи в один голос повторяют — соперничать с привлекательностью компьютерной графики и возможностями, которые дают цифровые технологии, может только живое, заинтересованное, эмоциональное общение с близкими. Чтобы отучить ребенка от интернет-зависимости, от родителя потребуется не меньше участия, чем от самого ребенка. Если прививать ребенку вкус к реальному миру, то к моменту, когда он сам станет распределять свое время, лимиты гаджетов будут ему хорошо известны.

**Заключение**

Мобильный телефон является своего рода диагностическим критерием эффективности всех родительских усилий. Если ребёнок достаточно общается с родителями, которые всегда охотно и внимательно его выслушивают и поддерживают, у него не будет необходимости использовать телефон для "борьбы" с одиночеством. Далеко не все игры и приложения — зло, да и прогресс не остановить. Главное, родитель должен вникать во что именно играет ребенок, что его увлекает, — и, исходя из этого, подсказывать лучшие варианты.

В общем, образовательные возможности цифровых технологий велики — но не безграничны. Еще раз повторю, долгое время проводить перед экраном вредно, и никакие гаджеты и приложения не заменят живого общения. Так что если ребенок не отлипает от экрана: четкие правила, дружеский разговор за ужином, совместное времяпрепровождение, спорт и настольные игры — вот то, что нужно.

Список использованной литературы

1. Энциклопедия «Обо всём на свете в вопросах и ответах», - Ростов-на-Дону: Издательский дом «Проф-Пресс», 2016.-48с, цв.ил. (серия «Хочу всё знать»);

2. https://meduza.io/cards/moy-rebenok-ne-otlipaet-ot-telefona-chto-delat

3. <http://pochemu4ka.ru>

4. <http://www.7ya.ru>

5. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Номофобия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%84%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F)

6. <http://www.championika.ru/blog/item24.html>

**Приложение 1**

Анкета

1. Для каких целей в основном Вы используете телефон?

А. Звонки. общение

Б. Игры, музыка, видео

1. Продолжительность пользования телефоном в течение дня?

А. менее 2 ч

Б. Более 2 ч

1. Ограничивают ли родители время пользования телефоном?

А. Да

Б. Нет

4. Как повлияло на Вас отсутствие телефона сегодня?

А. Спокойно переношу его отсутствие

Б. Отсутствие телефона заставляет сильно нервничать

**Приложение 2**

Памятка родителям

Главное, что необходимо сделать – это взять ситуацию под контроль, понять, что есть проблема и признать ее, установить рамки использования мобильного телефона, ввести ограничения и помочь ребенку соблюдать новые правила.

Используйте специальные программы с функцией «родительского контроля», ограничивающие время нахождения в сети и предлагающие ребенку ресурсы, которые можно посещать. Договоритесь о том, что во время приготовления уроков, за столом, вечером и ночью мобильник будет находиться у вас, чтобы не отвлекать ребенка.

Ограничивая пользование ребенком гаджетами, освободившееся время нужно заполнять активностями, в которых он получит то, что технологии ему не додают. А дальше все индивидуально — походы, спорт, настольные игры и умные конструкторы, которые позволяют изучать физические законы механики.

Важно помнить: все эти шаги будут эффективны только при двух условиях: во-первых, сами родители тоже должны быть больше «в реальности», а не в интернете. Пусть для всех членов семьи, и взрослых, и маленьких, это станет правилом – не занимать себя электронными «игрушками» в любую свободную минуту. И второе условие – сохранить контакт с детьми.

**Приложение 3**

Памятка детям

Удалите с телефона лишние приложения и игры. Вместо них  в смартфон можно загрузить книги.

Очень полезное упражнение — раз в неделю устраивать дни, свободные от мобильного. Выключите его, уберите в ящик и забудьте о нем на целые сутки! Если заниматься в этот день любимым интересным делом или активно отдыхать, то расставание с сотовым пройдет почти незаметно.

Не используйте телефон, когда скучно. Не доставайте его, когда стоите в очереди или в пробке, ждете друзей или начала сеанса в кино. Чувствуете, что руки сами полезли в сумку или карман? Вовремя себя одергивайте.

Попробуйте выделить себе в дневном расписании часы на использование смартфона.

 Не ешьте с телефоном в руке.

Даже если вы едите в одиночестве, не хватайтесь за телефон. Лучше почитайте журнал, посмотрите в окно, послушайте музыку и подумайте о своем. Наслаждайтесь!