

Роль семьи и «умных гаджетов» в формировании культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни

Пучкова Е.А.

педагог ОДОД

*ГБОУ СОШ № 29 с углубленным
изучением французского языка и
права Василеостровского района
Санкт-Петербурга*

Проблемы у детей в школе, на уроках, дополнительных занятиях, в секциях :

- ✓ **Рассеянность.**
- ✓ **Отсутствие концентрации внимания.**
- ✓ **Отсутствие возможности полного восприятия информации.**
- ✓ **Раздражение.**
- ✓ **Агрессивность.**
- ✓ **в среднем детям до 6кл необходимо 10-15 мин для «переключения», а старшеклассникам 5-10 мин**

Следствие: снижение эффективности, успеваемости и успешности занятий

Роль семьи и «умных гаджетов» в формировании культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни

Родители не могут заинтересовать детей, занять их, чтобы каждая минута была расписана

- ✓ **Свободное время ребенок бесконтрольно проводит в интернете, телевизоре, смартфоне, во дворе с «плохой компанией».**
- ✓ **У родителей нет проблемы с телефоном – он им помогает, но не все помнят о **негативном влиянии** телефона на здоровье детей.**

Роль семьи и «умных гаджетов» в формировании культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни

В последнее время появилось множество неврозов и фобий, связанных с телефонами и смартфонами

- ✓ Номофобия
- ✓ Интернет зависимость
- ✓ Синдром фантомного звонка
- ✓ Эффект Google
- ✓ Facebook депрессия



Влияние на костно-мышечную систему

- ✓ Рост нагрузки на мышцы шеи и верхнего плечевого пояса, **появление болей** в этих областях
- ✓ **Нарушение осанки** и здоровья, **появление хронических болезней** связанных с опорно-двигательным аппаратом
- ✓ **Туннельный синдром** (синдром смартфонного пальца)



Роль семьи и «умных гаджетов» в формировании культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни

Накопление болезнетворных микроорганизмов, пыли

- ✓ Пренебрежение к периодической очистке экрана и корпуса своего телефона
- ✓ Распространение болезней пищеварительного тракта, воспалительных заболеваний.
- ✓ Кожные заболевания.



Влияние на органы зрения

- ✓ Утомление.
- ✓ Жжение и дискомфорт.
- ✓ Потеря четкости изображения.
- ✓ Развитие близорукости.



Влияние на слуховой аппарат

- ✓ Утолщение барабанной перепонки
- ✓ Ухудшение слуха
- ✓ Головные боли



Роль семьи и «умных гаджетов» в формировании культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни

Однако существуют интересные и полезные программы для смартфонов

Фитнес браслет

- ✓ Пульсометр
- ✓ датчик активности
- ✓ анализ сна
- ✓ счетчик калорий



целевая программа развития дополнительного образования (на базе ОДОД) – «мое здоровье»

- ✓ **учащимся предоставлена возможность совершенствовать свои физические качества, укреплять здоровье.**
- ✓ **создана система работы спортивных секций** (баскетбол, волейбол, футбол, сценическое фехтование). А с 01.03.2018 открыт спортивный клуб (где начали функционировать группы брейк-данса, дартса).
- ✓ **Участие детей** в соревнованиях, турнирах и в различных спортивных праздниках.
- ✓ **просветительская работа среди учащихся и родителей**, разработан цикл бесед по здоровьесбережению и безопасному образу жизни.
- ✓ **дни здоровья с организованными выездами загород** (на 1-4 дня) при помощи родителей

Роль семьи и «умных гаджетов» в формировании культуры здоровья и пропаганде здорового образа жизни

Выводы

- ✓ Необходимо добиться умеренного применения гаджетов, а освободившееся время тратить на общение с семьей и другие полезные занятия.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!