

Цього року в суспільстві знову виникає гаряча дискусія щодо використання мобільних пристроїв у закладах освіти. Думки розділилися: частина громадян пропонують повністю їх заборонити, інші розглядають можливість часткової заборони, тобто встановлення беззвучного режиму та тримання у рюкзаку (сумці).

Батьківські спільноти категорично виступають проти будь-якої заборони, адже у час війни телефон є певним засобом безпеки та швидкого зв'язку з батьками в разі надзвичайної ситуації.

Питання використання мобільних телефонів у закладах освіти досить складне. З одного боку, використання мобільних телефонів в освітніх цілях допомагає урізноманітнити уроки та заняття, швидко зв'язатися з батьками в разі необхідності, а також фіксувати факти порушення прав, що визначено статтею 32 Конституції України. З іншого боку мобільний телефон може відволікати від навчання при використанні не за призначенням, сприяти академічній не доброчесності, знижувати рівень міжособистісного спілкування.

Варто відмітити, що в еру комп'ютерних технологій проблема залежності дітей від гаджетів стає як ніколи гострою. Багато хто, напевно, не раз спостерігав картину, коли батьки дають дитині смартфон, щоб її відволікти чи зайняти. І діти швидко звикають. Поки гаджет в руках, не видають ні звуку, але варто його в них забрати – відразу в крик. Вік не грає ролі .

Так що ж робити?

1 шлях – заборона на державному рівні

2 шлях – наша категорична заборона (відео)

3 шлях - інформувати про + та - постійного користування

4 шлях – чіткі правила

1 шлях не існує , 2-ий заборонений (діти знають свої права).

Залишається лише 3 та 4.

Розпочнемо з третього.

Що означає слово НОМОФОБІЯ ?

Термін номофобія (англ. «no-mobile-phone phobia») з'явився в 2010 році з подачі маркетингової дослідницької компанії YouGov. Поняття характеризує несвідому тривогу, яку відчувають користувачі мобільних телефонів, коли з якої-небудь причини залишаються без свого гаджета. І в цьому всьому найнебезпечніше – страх недоступності мобільного телефону проявляється не тільки емоційними переживаннями, але й реальними фізіологічними симптомами, такими як порушення дихання, тремор, озноб і тахікардія.

Залежність від смартфона має такі самі прояви, як залежність від куріння. Що робить людина в стресовій ситуації? Правильно, тягнеться до пачки сигарет. З власниками мобільних телефонів відбувається те ж саме. Однак ні сигарети, ні смартфони не допомагають позбутися від стресу. Вони просто перемикають нашу увагу, дають ілюзію захищеності. Коли наступного разу ви візьмете в руки телефон, спробуйте адекватно оцінити, чи дійсно ви хочете комусь подзвонити або знайти потрібну інформацію в інтернеті, або просто намагаєтеся відволіктися від проблем.

Тест: дізнайтеся, чи страждаєте ви номофобією? Група вчених спільно з лікарями склали тест, що дозволяє виявити номофобію у людей на різних стадіях.

Спробуйте чесно і неупереджено відповісти на питання: що ви відчуваєте, якщо ваш телефон недоступний?

- 1. Занепокоєння через неможливість спілкуватися з друзями та близькими.**
- 2. Нервозність за неможливість отримати повідомлення або страх пропустити важливий дзвінок.**
- 3. Відчуття відірваності від звичного кола спілкування.**
- 4. Дискомфорт від того, що пропускаєте оновлення в соціальних мережах і не можете отримати актуальну інформацію.**
- 5. Роздратовані, що не можете пограти на телефоні в улюблену гру.**

- 6. Досаду через те, що самі не можете написати повідомлення, запостити новину в соцмережі, розмістити фото в інстаграмі або опублікувати повідомлення в ТІК-ТОК**
- 7. Почуття розгубленості від того, що не знаєте чим зайняти свій час.**

Відповіли так

1. 67% 2. 66% 3. 81% 4. 64% 5. 46% 6. 54 7. 47%

Якщо у вас виникали відчуття, описані хоча б у половині наведеного списку, то у вас явно розвинена номофобія. І, швидше за все, час приймати заходи щодо повернення в реальний світ.

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності.

Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

Тест Янг на інтернет-залежність

- 1 Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
- 2 Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
- 3 Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
- 4 Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?

- 5 Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
- 6 Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
- 7 Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
- 8 Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
- 9 Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
- 10 Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
- 11 Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
- 12 Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
- 13 Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
- 14 Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
- 15 Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитеся в мережі?
- 16 Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?
- 17 Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
- 18 Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
- 19 Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проводженню часу в мережі?
- 20 Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Анкетування пройшли учні 10 класів (січень 2024р)

15%— нормальне використання інтернету.

37% — легкий ступінь інтернет-залежності.

27%— помірний ступінь інтернет-залежності.

21%— надмірне користування інтернетом.

Учні побачили результат , що далі ?

«Без сумніву, всі наші знання починаються з досвіду ». Кант

«Один досвід я ставлю вище, ніж тисячу думок, народжених тільки уявою». М. В. Ломоносов

Пропоную провести дослідження «Чи реальна небезпека від користування мобільним телефоном »

- 1. З'ясувати, чи змінюється кров'яний тиск людини при розмові по стільниковому телефону.**
- 2. З'ясувати, як залежить кров'яний тиск людини від часу розмови по стільниковому телефону.**
- 3. З'ясувати, як залежить температура у вусі людини від часу розмови по стільниковому телефону.**
- 4. Як залежить потужність випромінювання стільникового телефону від відстані до людини?**
- 5. З'ясувати, чи змінюється пульс людини при розмові по стільниковому телефону.**
- 6. З'ясувати, чи змінюється температура скроневої області голови при розмові по мобільному телефону.**

На виконання дослідження потрібен час , участь беруть усі учні і дають відповіді на всі 6 завдань .

Відповіді були різні . Вразила відповідь на 4 дослідження .Провели не лише дослідження , але і використали інформацію з інтернет джерел . Зокрема відео Антона Шкіряка (лікар-онколог) «Випроміннювання від гаджетів . Як телефон впливає на мозок ?»

SAR - питомий коефіцієнт поглинання .

Apple iPhone 0.9 -1.59 Вт/кг

Samsung Galaxi 0.27-0.79Вт/кг

Дослід про зміну температури .

Висновки .

Висновок: стільниковий телефон має масу достоїнств і безсумнівно це одне з чудових винаходів людства, але ми повинні знати і про негативний вплив випромінювання стільникового телефону на здоров'я людини, і щоб зменшити цей вплив, дотримуватися рекомендацій з безпечного користування.

Позитивний бік телефону.

Зручність зв'язку

Ми можемо в будь-яку мить зателефонувати або відправити смс іншій людині.

Батькам не потрібно хвилюватись за своїх дітей. Вони можуть зателефонувати та спитати де знаходяться або що роблять їхні діти.

Телефон надає можливість користуватись пошуковими системами в Інтернеті; спілкування в соціальних мережах.

Телефон поєднує в собі безліч функцій: фотокамера, калькулятор, музичний плеєр, годинник, календар, диктофон, ліхтарик, радіо та ін.

Телефон – ворог.

Що являє собою мобільний телефон з точки зору фізики?

Це – джерело техногенного, слабкого за інтенсивністю електромагнітного поля, дуже широкого в спектрі частот. Людина не відчуває впливу цих полів через відсутність необхідних природних рецепторів. Та це тільки до того часу, поки стан здоров'я людини не погіршується через довготривалий контакт з мобільним телефоном...

Чому людський організм реагує на ці техногенні поля?

На будь-які фізичні та техногенні поля, які мають різну частоту та інтенсивність, реагує лише одна природна система – вода. Оскільки людський організм в основному складається із зв'язаної води, то він також реагує на дію цих полів. Особливо негативно цей вплив позначається на тих органах

людського організму, які на 90% складаються із зв'язаної води – це головний мозок та клітини м'яких органів тіла.

У чому ж проявляється цей вплив?

За результатами досліджень, надмірне користування "мобілками" порушує водний баланс в людському організмі, що і стає причиною різних захворювань – від нервово-психічних розладів до раку головного мозку.

Мобільні телефони мають негативний вплив на органи слуху та органи зору.

Часте використання мобільного зв'язку може призвести до погіршення слуху, а то й до повної його втрати. Справа у тому, що здатність чути контролюють малесенькі волоски у вусі. Надто сильний звук призводить до того, що ці волоски слабшають і врешті відмирають.

Кришталік ока від внутрішнього перегрівання руйнується і мутніє. Це проявляється різзю в очах і шумом у голові.

Мобільні телефони мають негативний вплив на серцево-судинну систему.

Зі сторони серцево-судинної системи спостерігається пришвидшення чи сповільнення роботи серця, підвищення чи різке зниження артеріального тиску, порушення серцевого ритму.

Як впливає мобільний телефон на сон та імунну систему?

Вчений Huber R., який проводив досліді у 2000 році, встановив, що тривалий вплив електромагнітних полів телефону на мозок призводить до такого ж ефекту, що і вживання кави чи міцного чаю. Якщо ви п'єте багато кави і довго розмовляєте по телефону, то є імовірність того, що ваш сон буде гірший, неспокійний, нетривалий.

Чому "мобілки" змушують мутувати клітини?

Дворічне дослідження впливу мобільних телефонів на людину, зроблене фінськими вченими, показало, що випромінювання від них викликає збільшення активності сотні білків, які знаходяться у клітинах організму. Як наслідок – зниження імунного захисту організму від вірусів, бактерій, грибів тощо...

Вчені дійшли висновку, що електромагнітне випромінювання ушкоджує ДНК. У багатьох випадках клітини-мутанти передавали свої набуті властивості

наступному поколінню клітин. А як відомо, такі мутації є причиною розвитку ракових клітин.

Під час грози мобільник стає смертельно небезпечним (особливо, коли увімкнутий). Мобільний телефон є провідником, що проводить струм блискавки до тіла людини.

Шлях 4 .

Телефон Ваш помічник .

Пошук потрібної інформації

Дослідницька діяльність з відео фіксацією

Тестування

Тест Янг на інтернет-залежність

- 1 Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
- 2 Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
- 3 Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
- 4 Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
- 5 Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
- 6 Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
- 7 Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
- 8 Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
- 9 Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
- 10 Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
- 11 Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
- 12 Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережових «друзів»?
- 13 Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?

- 14 Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
- 15 Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?
- 16 Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?
- 17 Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
- 18 Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
- 19 Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проведенню часу в мережі?
- 20 Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

Тест: дізнайтеся, чи страждаєте ви номофобією? Група вчених спільно з лікарями склали тест, що дозволяє виявити номофобію у людей на різних стадіях.

Спробуйте чесно і неупереджено відповісти на питання: що ви відчуваєте, якщо ваш телефон недоступний?

- 1. Занепокоєння через неможливість спілкуватися з друзями та близькими.**
- 2. Нервозність за неможливість отримати повідомлення або страх пропустити важливий дзвінок.**
- 3. Відчуття відірваності від звичного кола спілкування.**
- 4. Дискомфорт від того, що пропускаєте оновлення в соціальних мережах і не можете отримати актуальну інформацію.**

5. ***Роздратовані, що не можете пограти на телефоні в улюблену гру.***
6. ***Досаду через те, що самі не можете написати повідомлення, запостити новину в соцмережі, розмістити фото в інстаграмі або опублікувати повідомлення в ТІК-ТОК***
7. ***Почуття розгубленості від того, що не знаєте чим зайняти свій час.***