 Виступ психолога на загальношкільних батьківських зборах

 Дата проведення 05.10.2017

**Тема. Мобільний телефон - сучасний засіб навчання чи зайва річ у школі?**

**План**

1. Аналіз дослідження впливу мобільного телефону на організм людини.
2. Ризики безконтрольного користування мобільним телефоном

 **Мета.** Пояснити батькам значення мобільного телефону у сучасному житті, пояснити заходи безпечного поводження з мобільними телефонами; розвивати вміння організовувати роботу з мобільним телефоном у дітей, аналізувати плюси і мінуси наявності телефону у дитини; виховувати адекватну поведінку у небезпечних ситуаціях.

 **Обладнання:** мультимедійна презентація

Форма проведення. Лекція для батьків.

Хід зборів

Мобільний телефон сьогодні мають прак­тично всі, незалежно від віку і соціального статусу. Тому й першокласник, що весело щебече по мобільнику - давно вже не диви­на. Проте, мобільні телефони стали не лише повсякденним засобом спілкування, але, останнім часом, перешкодою для навчання школярів. Сучасні діти змалку можуть користуватися будь-яким гаджетом без допомоги батьків, тож не дивно, що вже у дошкільному віці більшість з них має мобільний телефон.

При чому, активно вони використовують їх і в школі: на уроках, під час перерв, виховної години тощо. Замість того, щоб концентрувати свою увагу на вчителеві і вивчати новий матеріал, школярі часто відволікаються на мобільні телефони, звертають увагу на неактуальну для них інформацію, соціальні мережі, ігри. Проблема «постійного зависання у телефоні» порушувалась у процесі дискусії між батьками, вчителями нашого закладу. Кожний з них дотримується своєї думки. З одного боку, телефон – це міні-комп’ютер у кишені і швидкий доступ до потрібної інформації, а з іншого – це ключ до розваг.

**Щодо законодавства, то у 2007 році в Україні була ухвалена заборона на користування мобільних телефонів** всіма учасниками навчально-виховного процесу (учнями, студентами, викладачами). Ситуація змінилась у 2014 році – Міністерство освіти і науки відповідним указом ухвалила зняти введену в 2007 році заборону. Деякі європейські країни вже давно почали бити на сполох і забороняти користування гаджетами на уроках. Тобто учень перед початком уроку здає його вчителеві, а опісля – телефон повертається. У більшості випадків школи мають свій устав і відповідні правила, які регламентують користування гаджетами в навчальному закладі.

1. Аналіз досліджень впливу мобільних телефонів на організм людини.

         Нині понад третина населення Землі користується послугами стільникового зв’язку. Зручності – безспірні. Це і можливість викликати допомогу в екстрених випадках, і швидкий зв’язок з близькими людьми… Крім того, мобільний - це і телефонна книга, і календар, і годинник, і фотоапарат, й  Інтернет. У багатьох людей мобільний телефон завжди з собою і всюди.

 **Дослідження про вплив мобільного телефону**

 Про шкоду чи користь мобільних телефонів є тисячі публікацій, які суперечать одна одній. Найбільше досліджень з даної теми є в швейцарських вчених оскільки це одна з перших країн де запровадили мобільний зв'язок.

 **- Шведські** вчені дослідили: мобільні телефони призводять до порушення сну, головних болів, безсоння, дратівливості. Великим є ризик не тільки зниження слуху, але й виникнення пухлин. На жаль, такі дослідження у нас не проводяться, і категорично заборонити використання телефонів дітьми ми не можемо, але необхідно, щоб батьки знали про існуючий ризик.

***Однак вчені відзначили, що поки що не існує достовірних досліджень, які доводять шкоду стільникових телефонів для здоров'я, хоча, на їхню думку, віддалені наслідки будуть помітні вже через 5-10 років.*** За даними **Всесвітньої організації охорони здоров'я**, до віддалених можливих наслідків використання мобільного зв'язку може ставитися хвороба Альцгеймера, депресивний синдром, а також схильність до епілептичних реакцій. «**Ні бренд, ні ціна стільникового телефону не мають значення. Доза опромінення визначається режимом роботи мережі та інтенсивністю використання телефону**», - додали вони.

- **Франція.** Заборонено на державному рівні заборонено соціальну рекламу телефонів з дітьми

**- Англійські** вчені рекомендують батькам у жодному разі не купувати мобільних телефонів дітям, молодшим за 8 років. А в старших — суворо регламентувати кількість розмов.

 Крім того, у Великобританії забороняється зведення базових станцій мобільних операторів у безпосередній близькості від шкіл і дошкільних установ.

 Хоч зараз практично всі телефонізовані, але прислухайтесь до власних відчуттів — вони вам підкажуть, що носити мобільник на тілі небезпечно.

 Тому, як і прийнято в цивілізованому світі, дітей треба привчати користуватися мобільним телефоном за необхідністю, а приходячи на заняття, виключати. А ось повністю забороняти використання мобільних телефонів не варто. Адже на сьогодні більшість дітей не вважають своє життя повноцінним без мобільного зв'язку. Це йтиме всупереч усталеним традиціям молодіжної субкультури і дитина буде виглядати «білою вороною», що не дуже комфортно у психологічному плані.

Але реалії такі, що сучасні діти «активно користуються мобільниками, і не лише для розмов з батьками. Вони годинами можуть переписуватися SMS-повідомленнями, а також грати в різноманітні ігри, записані на їхніх мобільних телефонах, слухати музику (адже сучасні мобільні апарати «нашпиговані» радіоприймачами, плеєрами тощо).

Однак, чи безпечне для нашого фізичного та психічного здоров’я це диво техніки?

***Британські дослідники назвали мобільний телефон "черговим наркотиком нового покоління".*** За їх даними, кожен шостий мешканець планети знаходиться під впливом цієї залежності

Річ у тім, що мобільний телефон - це джерело постійного надвисокочастотного випромінювання, за допомогою якого і здійснюється зв’язок. Під час роботи мобільного телефону електромагнітні випромінювання приймаються приймачем не тільки базової станції , але й тілом користувача, передовсім його головою.

   А як же стільниковий телефон може негативно впливати на здоров'я безпосередньо дитини? На жаль, його вплив на дитину в кілька разів вище, ніж на дорослу людину, адже зростаючий дитячий організм має підвищену чутливість до електромагнітного поля, в результаті чого ще несформована імунна система дитини може дуже сильно постраждати від постійного впливу телефонного випромінювання. Основними наслідками цього можуть стати порушення стабільності клітин організму і роботи нервової системи

Якщо говорити про можливі наслідки більш конкретно, то слід сказати, що діти молодше 18 років, які користуються мобільними телефонами, ризикують отримати проблеми з пам'яттю, зниження уваги, порушення сну, а також періодичні головні болі. Також у них підвищується схильність до розвитку епілепсії і онкологічних захворювань.
   У випадку посилення впливу мобільного телефону на дитину, у неї може виникнути захворювання, основним проявом якого є «синдром дратівливої слабкості». У дітей молодшого шкільного віку цей синдром може виражатися в постійних примхах, а у дітей старшого віку спостерігається емоційна нестриманість і різка зміна настрою. При подальшому перебігу хвороби у дитини починається безсоння, сон стає тривожним, вранці може спостерігатися навіть нудота, він скаржиться на часті головні болі. Діти шкільного віку починають зазнавати труднощів у навчанні, чому сприяє зниження концентрації уваги у дитини.

**2. Ризики безконтрольного використання мобільних телефонів**  (показ презентації)

 - До чого може призвести безконтрольне використання мобільних телефонів? За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, користування мобільним телефоном понад 1 годину на день помітно погіршує зір та слух.

## 1. Погіршення зору

Медики стверджують, що тривала концентрація зору на невеликому об’єкті може стати причиною подразнення очей, а це, у свою чергу, загрожує запаленням або інфекцією.

Також лікарі занепокоєні впливом гаджетів на здоров’я підростаючого покоління: консультант з хірургічної офтальмології при університетській лікарні ЛЮТОН і Данстейбл Алон Барсем стверджує, що діти, які цілий день дивляться в екран, швидше за все, виростуть короткозорими.

**2. Гіподинамія –** низька рухова активність дитини. Як наслідок – проблеми із зайвою вагою та відхилення в роботі серця.

## 3. Викривлення хребта

Смартфони погано впливають на поставу, запевняють вчені. «Наші тіла формуються нами же кожен день», — каже фізіотерапевт Кірстен Лорд.

 Щоб знизити ризик викривлення хребта, варто використовувати в спілкуванні гарнітуру і регулярно виконувати кілька простих вправ для поліпшення постави: випрямтеся і спробуйте уявити, що хтось тягне вашу голову прямо вгору

## 4. Поява прищів

Вчені провели цікавий досвід: взявши у 30-ти випадкових добровольців мобільні телефони, їх перевірили на наявність хвороботворних бактерій. Виявилося, що в середньому телефони в 18 разів брудніше, ніж кнопка зливу в туалеті.

Не дивно, що часті контакти екранів гаджетів з шкірою обличчя можуть викликати появу прищів або висипки. Потрібно вчити дитину з метою гігієни частіше протирайте корпус гаджета дезинфікуючим засобом.

## 5. Погіршення слуху

«Гучна музика в навушниках може спровокувати так звану індуковану втрату слуху, коли людині буває складно розібрати мову, особливо за наявності фонового шуму», — стверджує Карен Фінч, експерт Центру по збереженню слуху, що знаходиться в Іпсвічі, Великобританія.

 **6. Порушення сну** і як наслідок головні болі

Комп’ютери, ноутбуки, планшети і смартфони — все це джерела випромінювання, яке впливає на виробництво в нашому організмі гормону, що відповідає за сон.

Лікарі клініки Майо (Арізона, США) радять: щоб уникнути серйозних порушень сну, намагайтеся під час використання не тримати гаджети ближче 40 см від обличчя, зменшіть яскравість дисплея, а ще краще — не кладіть пристрій поблизу, коли йдете спати.

**7. Зниження концентрації уваги** – і як наслідок труднощі у навчанні.

**8. Розсіювання уваги** звичним явищем є слухати на розмовляти чи слухати на телефоні музику з використанням навушників. Звичайно. Вчені рекомендують використовувати навушники під час розмов. Оскільки вони захищають нашу голову від випромінювання проте. Йдучи по дорозі в навушниках і слухаючи музику дитина забуває про правила дорожнього руху. Не чує попереджувальних сигналів чим наражає себе на смертельну ебезпеку.

**9. Мобільна залежність –** це такий стан людини при якому телефон стає предметом культу. Коли відсутність мобільного телефону викликає дискомфорт коли людині здається що дзвонить її телефон постійно хоче тримати її в руках

**10. Психологічні проблеми –** у дітей які надмірно захоплені телефоном та інтернетом втрачається зв'язок з реальним світом частіше виникають труднощі в спілкуванні при спілкуванні з однолітками

## 11. Телефони руйнують стосунки

Здавалося б, розвиток технологій полегшує життя і сприяє спілкуванню, однак психологи з університету Бедфордширу стверджують зворотнє.

«Коли ми дивимося в телефон, то не можемо приділяти належної уваги тому, хто з нами поруч. Крім того, як показують результати наших досліджень, якщо проводити багато часу, наприклад, у соціальних мережах, можна залишитися самотнім, втративши друзів, сім’ю і навіть роботу », — говорить психолог Емма Шорт.

 Щоб не ображати людей постійним «копирсанням» у телефоні, намагайтеся прибирати його подалі, наприклад, коли разом обідаєте або відпочиваєте.

Парадокс полягає в тому що сучасні інтернет технології поєднують людей які знаходяться на далекій відстані та разом з тим роз’єднують з тими хто поруч. Пам’ятайте що найдорожчий телефон не зможе замінити вашого спілкування з дитиною

 Результати дослідження, проведеного науковцями, показують, що мобільний телефон може викликати в людини таку ж залежність, як куріння або азартні ігри.

Стверджують що залежність виникає в першу чергу не від розмов по телефону, а від різних можливостей, які надає coтoвий: SMS , MMS, знайомства по мобільнику, ігри. Мобільна залежність, як і залежність від Інтepнeту - це страх живого спілкування та відсутність у реальному світі того, що викликає у людини позитивні емоції.  Людина намагається «зачепити» свої задоволення за щось у зовнішньому світі.

 Британські дослідники назвали мобільний телефон "черговим наркотиком нового покоління". За їх даними, кожен шостий мешканець планети знаходиться під впливом цієї залежності.

**Симптоми мобільної залежності**

**Потреба у постійному оновленні телефонних апаратів** заради самої «обнови», або старий телефон потребує постійного оновлення в зв'язку з виходом більш функціональної моделі. Причому кожна наступна модель буде дорожча і складніша, ніж попередня.  Таку поведінку психологи називають гаджет-адикцією.

**Потреба в спілкуванні.** Дзвінки    без причини. Люди, схильні до даного типу залежності, можуть зателефонувати без причини до будь-якого адресату записної книжки. Причина такої поведінки частіше за все полягає у недостатності живого спілкування або людина не знаходить кращого застосування вільного часу.

**Занадто   тривалі     розмови.** Причин для дзвінків, тривалість яких перевалює за півгодини і більше, може бути нескінченно багато, можливо люди не бачаться тривалий час і телефон – єдиний спосіб зв’язку між ними. Але в разі залежності, кількість таких дзвінків необгрунтовано зростає, людина перестає контролювати свої витрати.

**SMS заради SMS.** Це найпоширеніша форма несприятливого звикання, особливо серед молоді, яка багатьом замінила навіть живе спілкування.

**Постійне очікування дзвінка.** Людина постійно знаходиться у тривожному очікуванні, постійно тримає телефон при собі.  Якщо довго немає дзвінків та SMS, людина починає нервувати.

**Відсутність мобільного телефону викликає дискомфорт.** Якщо телефономан забув або загубив телефон, він починає почувати себе відірваним від світу, всіх радощів життя.

**Намагання закачати в свій телефон все найсвіжіше.** Людина проводить години у пошуках нових рингтонів, картинок і заставок для свого улюбленого телефону. В них, як правило, завжди ввімкнений Bluetooth або Інтернет.

**Намагання постійно тримати телефон в полі зору.** Людина постійно тримає телефон в руках, демонструє колегам і друзям фото і відео, які вона зняла з його  допомогою.

**Рекомендації щодо безпечного користування мобільним  телефоном**

* Набравши потрібний номер, не притискайте відразу телефон до вуха — саме під час з’єднання відбувається найпотужніше випромінювання. Тому стежте за процесом виклику, дивлячись на екран мобільника, і лише після того, як з’єднання відбулося, підносьте його до вуха.
* Намагайтеся не використовувати мобільник у транспорті (тролейбус, автобус, автомобіль, особливо метро), оскільки в цьому випадку випромінювання мобільного телефону зростає
* Намагайтеся не розмовляти довше 10 хвилин. Між розмовами робіть перерви не менш як на 15 хвилин. Стежте, щоб загальна кількість розмов за добу не перевищувала однієї години.
* Якщо вам доводиться багато спілкуватися мобільним телефоном, не тримайте його постійно біля вуха. Купіть собі навушники. Це частково  зменшить вплив надпотужного випромінювання.
* Не телефонуйте коли їдете в машині автобусі метро – тоді випромінювання від телефону стає ще сильнішим
* Бажано носити в сумці або чохлі - якомога дальше від тіла.
* Під час купівлі телефону звертайте увагу на значення sar - норму дозволеного опромінення людини вираженого потужністю електромагнітної хвилі що припадає на 1 кг живої ваги.
* Особливо скоротіть розмови до мінімуму в місцях з поганим зв’язком бо інтенсивність його електромагнітного випромінювання збільшується в кілька разів.
* Не обирайте маленькі моделі мобільних телефонів, вони мають потужніше випромінювання порівняно з більшими.
* Не грайте в ігри, використовуючи телефон.
* Тримайте телефон не ближче двох метрів від ліжка, щоб віддалити себе від випромінюваного ним поля.
* Обмежте дітям користування мобільним телефоном – оскільки їх мозок і нервова система знаходиться в процесі формування.