

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Дрыгалевой Кристины Витальевны

Научный руководитель:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук _____ С.А. Изгорев

(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат медицинских наук,

доцент _____ Н.В. Тимушкина

(подпись, дата)

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема влияния электромагнитного излучения на здоровье обучающихся достаточно актуальна для обсуждения и изучения на сегодняшний день. XXI век – век высоких технологий и инноваций, которые позволяют реализовать многие вещи, недавно казавшиеся человечеству запредельной фантазией. Теперь электроника, без которой мы уже не можем обойтись, сопровождает нас круглосуточно как на улице, так и дома. Телевизоры, мобильные телефоны, компьютеры, планшеты, ультрабуки с одной стороны помогают нам, а с другой - они несут невидимую, но большую угрозу нашему здоровью, образуют так называемый электромагнитный смог. Электромагнитный смог - совокупность электромагнитных излучений от созданных человеком приборов и устройств. Большинство людей ежедневно находятся под влиянием электромагнитного поля различного уровня и частоты. Например, играя или работая за компьютером или телефоном или просто отдыхая дома, человек находится в электромагнитном поле, созданным бытовой техникой и беспроводной техникой Wi-Fi, которая окружает нас со всех сторон.

Жители крупных городов даже не подразумевают, что буквально «купаются» в электромагнитных полях, источники которых могут быть самыми разными. Использование электронных средств (компьютеров, телевизоров, мобильных и радиотелефонов, оргтехники и бытовых приборов) растет с каждым днем, пропорционально растет и число тех людей, у которых появились проблемы со здоровьем, связанные с электромагнитными излучениями.

На сегодняшний день одно из важнейших мест в жизни общества занимают информационные технологии. Они буквально проникли во все сферы деятельности человека (образование, медицина, наука, авиатранспорт, коммуникации, государственное управление, экономика и др.). А существующая глобальная сеть Интернет захватила всю нашу планету. Мы обучаемся в on-line режиме, занимаемся шоппингом, покупаем билеты для

путешествий, получаем много полезной информации и ответы на все интересующие нас вопросы, при этом даже не меняя свою геолокацию.

Можно с уверенностью сказать, что представители всех возрастных категорий, от малышей до людей преклонных лет, так или иначе знакомы с Интернетом. Особой популярностью глобальная сеть пользуется среди молодежи. Многие из них настолько поглощены «всемирной паутиной», что забывают про реальную жизнь. Чтобы постоянно находиться в сети, непременными попутчиками молодого поколения являются всевозможные гаджеты – своеобразные переносные порталы (мобильные телефоны, планшеты, макбуки, нетбуки, ноутбуки и коммуникаторы).

Интернет – это великое изобретение человечества, открывшее для нас новую эпоху и большой спектр возможностей. Однако, не стоит забывать, что наши телефоны, ПК и в целом виртуальный мир могут пагубно воздействовать на здоровье человека.

Как же правильно использовать современные средства коммуникации? в этом нам помогут слова известного французского писателя Антуан де Сент-Экзюпери из произведения «Маленький принц»: «Есть такое твердое правило: встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету». Эта фраза и стала эпиграфом нашего исследования, в котором на основе теоретического анализа разработана и апробирована Программа «Профилактика негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся».

Цель исследования – разработать и апробировать Программу «Профилактика негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся» и разработать методические рекомендации (памятки) для участников образовательного процесса.

Объектом исследования - здоровье обучающихся, использующих современные средства коммуникации.

Предмет исследования – воздействие современных средств коммуникации на здоровье обучающихся.

Задачи исследования

1. Изучить интернет источники, научно популярную, и медицинскую литературу, о воздействии электромагнитного излучения на здоровье обучающихся.

2. Провести мониторинг (первичный и завершающий) информированности обучающихся о воздействии современных средств коммуникации на здоровье.

3. Разработать Программу "Профилактика негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся".

4. Разработать методические рекомендации(памятки) для участников образовательных отношений по профилактике негативного воздействия современных средств коммуникации.

Методы исследования:

- Теоретические (анализ психолого-педагогической, научно популярной, медицинской, и методической литературы по проблеме исследования);

- Диагностические (анкетирование);

- Методы математической статистики (статистическая обработка данных) и интерпретация результатов, полученных в ходе экспериментальной работы.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №1" г. Балашова Саратовской области.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, приложений, таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ" описана история развития современных средств коммуникации, рассмотрено латентное загрязнение окружающей среды.

Виды, источники, воздействие современных средств коммуникации на здоровье обучающихся.

История развития электронной техники (в частности, компьютерной) шло изначально по пути интерактивности и использовалось сугубо для выполнения научных и практических задач. С развитием средств коммуникаций (компьютеров, телевизоров, мобильных и радиотелефонов, оргтехники и бытовых приборов) человечество приобрело множество положительных качеств в быту.

Выяснили что опасность электромагнитного излучения заключается в том, что его невозможно почувствовать, оно не имеет вкуса, запаха и цвета, но обладает большой проникающей силой. В результате негативное воздействие на окружающую среду оказывают приборы электроники, телевизионные и радиостанции, линии электропередач, технологическое оборудование, рентгеновские и лазерные установки, и другие источники. Что негативно сказывается на здоровье окружающих и окружающую среду.

Не умелое пользование современными средствами коммуникации вызвало различного рода заболевания.

Чтобы продукт научно-технического прогресса стал приносить пользу а не вред, следует лишь соблюдать определенные правила и разумно использовать технические новшества.

Во второй главе "РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ КОММУНИКАЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ" описано использование современных средств коммуникаций в образовательной организации, дистанционные образовательные технологии и электронные образовательные ресурсы, их значение в условиях чрезвычайных ситуациях. Было проведено исследование в МОУ "Гимназия №1" г. Балашова Саратовской области в параллели 8-х классов (А, Б, В). В первичном мониторинге приняли участие 63 учащихся, он проводился в очной форме.

Особенностью завершающего мониторинга являлось то, что он проводился в период самоизоляции дистанционно, на платформе Google Meet.

Все испытуемые дали вербальное согласие на участие в анкетировании и разрешение на обработку информации.

Анкета состояла из 20 вопросов, связанных непосредственно с использованием компьютера и телефона, с осведомленностью обучающихся о их вреде и влиянии на здоровье.

В результате проведенного анкетирования, сделан следующий вывод: подавляющее большинство обучающихся чаще всего используют мобильный телефон 52,4 % либо несколько устройств вместе 33,3%. В свободное время некоторое количество анкетированных а точнее 25,4%, регулярно проводят время у компьютера или телефона за игрой или в соцсети. Учащиеся осведомлены о вредном воздействии компьютера и телефона на организм человека, знают технику безопасности по работе с компьютером и по использованию телефона. Но долгое время проводят за компьютером и телефоном, не делая перерывов на отдых и зарядку. Самое малое это от 1 часа до 3 часов 39,7%, более 5 часов проводят 22,2 %, и 34,9% в течении дня постоянно проводят за компьютером и сотовым телефоном.

Даже в школе на перемене 79,4% детей "сидят" в телефоне, и 4,7% просто не выпускают телефон из рук даже во время занятий.

Большинство не соблюдают культуру пользования современными средствами коммуникации.

А точнее носят телефоны в кармане 52,4%, или в руках. Во время сна телефоны кладут возле кровати 37%, или ставят на зарядку на всю ночь и тоже возле себя 39,7%.

Так же после долгих посиделок за гаджетами, у 14 человек появляется головная боль, у 21 человека головокружение, боль в спине отмечают 14 человек, онемение рук отметили 2 ребенка и 3 сухость во рту. Так же были ответы что не чего не чувствуют или наоборот чувствуют себя прекрасно.

В результате проведенного исследования создана Программа "Профилактика негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся".

Цель программы:

Сформировать культуру пользования современными средствами коммуникации.

Задачи программы:

1. Расширить и систематизировать знания детей о негативном воздействии современных средств коммуникации на здоровье обучающихся;

2. Привить навыки культуры пользования современными средствами коммуникации.

3. Сформировать у обучающихся чувства бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих при пользовании современными средствами коммуникации.

4. Разработать и внедрить в образовательный процесс методические рекомендации(памятки) для правильного использования современных средств коммуникации для всех участников образовательных отношений.

Положительный результат нашей работы зависит от союза учителей, учащихся, родителей. Поэтому основная задача – расширение сотрудничества между педагогами школы и родителями, обеспечение связи с учащимися с целью эффективного взаимодействия и успешной работы.

Исполнителями основных программных мероприятий выступают учащиеся МОУ "Гимназия №1" г. Балашова Саратовской области.

Срок реализации программы: (январь-май 2020г).

Место реализации программы: МОУ "Гимназия №1" г. Балашова Саратовской области.

Этапы реализации программы

Первый этап (январь-февраль)

- первичная диагностика обучающихся

- изучения материала по профилактике негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся

Второй этап (март-апрель)

- основной, реализация программы

Третий этап (май)

- заключительный, повторная диагностика, подведение итогов.

Программа была разработана с целью профилактики негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся.

Программа содержит титульный лист программы, пояснительную записку, календарно тематическое планирование.

Программа разработана для учащихся 8 класса.

Продолжительность 5 месяцев, 6 мероприятий. Мероприятия были реализованы во внеурочной деятельности (классные часы, консультации для родителей, инструктивно методические совещания).

Период и место апробации программы:

Программа апробирована на базе МОУ "Гимназия №1" г. Балашова Саратовской области в период с января 2020 по май 2020 г.

Календарно - тематический план:

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Категория участников	Форма проведения	Дата	Примечание
1	«Латентное загрязнение ЭМИ окружающей среды». Анкетирование.	1	Для обучающихся.	Круглый стол	январь	
2	«Воздействие компьютеров и сотовых телефонов на здоровье обучающихся». «Обсуждение по анкете».	1	Для обучающихся.	Классный час	январь	
3	«Как уменьшить воздействие современных средств коммуникации на здоровье обучающихся».	1	Для обучающихся.	Круглый стол	февраль	

4	«Ребенок и электронные устройства в быту: польза и вред». «Санитарно гигиенические требования к использованию современных средств коммуникаций».	1	Для родителей.	Консультация Родительское собрание.	март	
5	«Латентное загрязнения окружающей среды в образовательном процессе» «Санитарно гигиенические требования к использованию современных средств коммуникаций в образовательной организации»	1	Для педагогического состава.	Проведение инструктивно методического совещания.	апрель	
6	«Воздействие компьютеров и сотовых телефонов на здоровье обучающихся». Повторное анкетирование.	1	Для обучающихся.	Классный час	май	

После апробирования программы, мной было проведено повторное исследование. И мы видим такие результаты:

Дети больше узнали про негативное воздействие современных средств коммуникации. Сократилось время проводимое за компьютером и сотовым телефоном 46,7% стали проводить от 1 до 3 часов. Увеличилось количество учащихся которые стали использовать компьютер, и сотовый телефон именно в учебных целях 88,4%, и общением в социальных сетях 39,6%. Знают как должно быть оборудовано место для работы за компьютером 93,5%. Больше узнали о том как нужно правильно пользоваться сотовым телефоном. Повысилась культура пользования современными средствами коммуникации. Во время прогулки большинство ответили что убирают телефон в рюкзак или сумку 63,7%. А во время сна 29,8% ответили что убирают телефон в другую комнату. Выключают компьютер если не пользуются им. Улучшилось общее самочувствие у детей.

Апробация данной программы показала ее эффективность. Но мы не останавливаемся на этой работе и в качестве продолжения мы разработали методические рекомендации (памятки) по профилактике негативного воздействия современных средств коммуникаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемы, затронутые в настоящей работе чрезвычайно актуальны в современном мире, так как касаются непосредственно здоровья людей.

В 1-ой главе описано развитие компьютерной и сотовой электротехники, с выявлением основных направлений ее развития: интерактивности и мультимедийности.

Мы выяснили, что негативное воздействие на здоровье окружающих и окружающую среду оказывают: приборы электроники, телевизионные и радиостанции, линии электропередач, технологическое оборудование, рентгеновские и лазерные установки, и другие источники.

Установили, что чрезмерное времяпровождение за компьютером и телефоном может вызывать серьезные расстройства и болезни, в том числе и до конца не исследованные наукой.

В работе описана организация и методика проведения анкетирования обучающихся. На основе анкетирования составлен анализ, с помощью которого удалось выявить степень зависимости обучающихся от электронных устройств, уровень осведомленности респондентов об их опасности, выявили ту часть анкетированных, которые испытывают/не испытывают на себе воздействия компьютера и телефона. Выявили на сколько дети соблюдают культуру пользования современными средствами коммуникации.

По результатам анкетирования была создана и апробирована Программа "Профилактика негативного воздействия современных средств коммуникации на здоровье обучающихся".

После апробации программы мы видим такие результаты, дети стали больше знать про негативное воздействие современных средств

коммуникации. Сократилось время проводимое за компьютером и сотовым телефоном. Большую часть времени дети проводят за компьютером, сотовым телефоном именно в учебных целях. Знают как должно быть оборудовано место для работы за компьютером. Больше узнали о том как нужно правильно пользоваться сотовым телефоном. Повысилась культура пользования современными средствами коммуникации. Во время прогулки ответили что убирают телефон в рюкзак или сумку. Во время сна стали убирать телефон в другую комнату. Выключают компьютер если не пользуются им. Улучшилось общее самочувствие у детей.

В целом, по результатам написания первой и второй главы автор пришел к выводу, что основным фактором, влияющим на здоровье детей на сегодняшний день, является небезопасное использование компьютера и сотового телефона. Отсутствие бережного отношения к электронным устройствам, и к культуре их пользования.

Как мы писали ранее по словам известного французского писателя Антуан де Сент-Экзюпери из произведения «Маленький принц»: «Есть такое твердое правило: встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету».

В своей работе мы научили детей:

- Приводить в порядок свою планету гаджетов.
- Культуре пользования современными средствами коммуникации.
- Бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.