

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СУББОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С.У.КРИВЕНКО**

**КРАЕВОЙ МОЛОДЁЖНЫЙ ФОРУМ  
«НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СИБИРИ»  
НОМИНАЦИЯ «НАУЧНЫЙ КОНВЕНТ»**

Направление: естественные науки

«Вредные привычки. Телефонная зависимость.»

Зырянова Валерия  
МБОУ Субботинская СОШ им. Героя  
Советского Союза С.У. Кривенко, 9А класса

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Саранина, Александра, Александровна  
МБОУ Субботинская СОШ им. Героя  
Советского Союза С.У. Кривенко,  
учитель химии  
8-929-333-29-95  
koshkasasa@mail.ru

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С условиями Конкурса ознакомлен(-а) и согласен(-а). Организатор конкурса оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях, без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.*

**Субботино, 2023**

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

1. Учебный предмет, в рамках которого проводилась работа по проекту: биология.
2. Учебные дисциплины, близкие к теме проекта: психология.
3. Вид проекта: проектно-исследовательский.
4. Цель проекта: Изучить влияния телефона на организм человека.
5. Задачи проекта:
  - Узнать, что такое зависимость;
  - Рассмотреть одну из зависимостей более подробно: влияния на организм и общее состояния здоровья, разработать памятку.
6. Предполагаемые результаты проекта: разработать памятку для учащихся при использовании телефона.
  7. *Актуальность.* В наше время люди, особенно школьного возраста очень часто используют телефон в разных целях. И не задумываются о последствиях частого использования телефона.
  8. *Проблема:* большое количество детей становятся телефона зависимыми..
  9. *Гипотеза:* частое использования телефона вредит нашему здоровью и успеваемости в школе.

## **Введение**

Наша работа посвящена зависимостям человека в 21 веке. Зависимость – это навязчивая потребность, подвигающая человека к определенным действиям.

В современном мире человек стал страдать от большого количества зависимости – это и алкогольная, никотинная, наркотическая зависимости, но самая большая зависимость встречающаяся у подростков, на мой взгляд -это ТЕЛЕФОННАЯ. Поэтому я бы хотела узнать больше об этой зависимости. И попытаться обезопасить себя и близких от этой проблемы разработав памятку «как избежать зависимости».

### **I. Телефонная зависимость.**

Номофобия – страх остаться без телефона. Так принято называть болезнь, зависимость от телефона в современном обществе. Термин был придуман в 2010 году.

Согласно статистическим данным, около 10% людей испытывают зависимость от телефона, при этом 70% жителей нашей планеты, у которых есть смартфон – не расстанутся с ними вовсе. Подавляющее большинство попросту не может обходиться без гаджетов. Все это приводит к повсеместному образованию зависимости от телефона.

Причины возникновения данного заболевания:

- различные комплексы у подростка;
- трудности в семье, непонимания;
- чрезмерному вниманию к идеальному виртуальному «я», которое начинает нравиться больше, чем реальное;
- эскапизма — жизнь в телефоне создает иллюзию занятости, социальной активности, признания и становится формой бегства от реальности.

### **III. Практическая часть**

#### **Анкетирование.**

Для начало мы провели анкетирование среди учащихся. Результаты приведены в приложении 1.

Анкетирование показала нам следующие результаты, что многие ребята не считают телефон зависимостью, и он не вредит их здоровью. Но притом они в среднем за телефоном могут проводить до 5 часов в день. И больше половины переживают за оставленный телефон дома.

#### **Эксперимент.**

Далее мы решили посмотреть, а как же влияет телефон на организм человека. Для эксперимента мы взяли 10 человек.

Этапы эксперимента:

Перед экспериментом испытуемые не пользовались телефоном около 1 часа.

У каждого измерили давления и частоту сердцебиения, настроение. Таблица 1.

В среднем давление составило 104/78, ЧСС- 62,9, настроение у всех хорошее и готовы к получению новых знаний.

После чего дали небольшой текст по биологии, они должны были в течении 5 минут его прочитать и пересказать. С этим испытанием все очень легко справились.

Далее учащиеся должны были играть в телефоне около 10 минут. Когда прошло время они переставали играть, и я смотрела на их эмоциональный фон, и конечно же измеряла давление и ЧСС. Показатели немного увеличились, они представлены в приложении. Таблица 3.

Следующий этап заключался в том, что бы ребята прочитали новый текст и пересказали его. Многим было тяжело включиться в работу и прочитать текст, они хотели доиграть в игру, и только потом преступить к работе. Этими ребятами оказались: Власенко Э., Гурьев О., Царевин Н., Чернышова Э.

Это говорит о том, что у подростков, как минимум у половины, проявляются признаки зависимости.

### **Памятка.**

После проведенного эксперимента я разработала памятку «Как избежать зависимости?»

### **Как избежать ЗАВИСИМОСТИ?**

Когда находишься дома, то не нужно постоянно и везде носить с собой телефон.

Когда ложитесь спать убирайте телефон подальше.

Возьмите за правила, что телефоном нужно пользоваться только при необходимости.

Чаще встречайтесь с близкими в жизни, а не в сети.

Приучайте себя читать книги в бумажном варианте, а не на телефоне.

И попробуйте один день неделю проводить без телефона.

### **Вывод.**

В заключение хотелось бы отметить, что действительно телефонная зависимость вредит нашему здоровью, а так же мешает лучше усваивать новый материал. Поэтому нами была разработана памятка «Как избежать зависимости». В ближайшее время мы хотим ее оформить красиво и раздать всем учащимся в школе, что бы они смогли избежать данную зависимость. И стали задумываться о своем здоровье.

### Список литературы.

1. Центр профессионального лечения и реабилитации “Здравница” <https://narcorehab.com>.
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная\\_страница](https://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница)

Таблица 1. Анкетирование.

Вопросы анкеты	Ответы учащихся	Процентное соотношение
1.Сколько вам лет?	12 лет-1 человек 14 лет-1 человек 15 лет-8 человек 16 лет-7 человек 17 лет -3 человека	Возраст от 12-14 - 20% от 15-17 - 80%
2.Ваш пол?	Муж.-10 человек Жен.-10 человек	Жен.-50% Муж.-50%
3.В каком классе учитесь?	6 класс-1 человек 8 класс-1 человек 9 класс -11 человек 10 класс – 5 человек 11 класс -1 человек	Классы С 6-8 -20% С 9 -11 – 80%
4.Для чего вы используете свой телефон?	Для звонков -2 человека Для учебы- 3 человека Для разных целей – 6 человек Для развлечения – 9 человек	Для звонков 10% Для учебы 15% Для разных целей 30% Для развлечения 45%
5.Как часто вы сидите в телефоне?	Часто- 15 человек Нечасто -5 человек	Часто -75% Нечасто – 25%
6.Как часто вы пользуетесь мобильным интернетом?	1 час – 3 человека 2,5 часа- 4 человека 3-4 часа – 13 человек	1 час - 15% 2,5 часа - 20% 3-4 часов - 65%
7.Как часто вы играете в мобильные игры?	Как только появляется свободное время- 5 человек Каждый день по несколько часов – 13 человек Пару раз в неделю – 2 человека	В свободное время - 25% Каждый день – 65% Пару раз в неделю – 10%
8.Спокойно ли вы	Разочаровывается -10	Разочаровываются –

реагируете проигрыш в играх?	человек Становиться грустно -5 человек Все равно -5 человек	50% Грустят – 25% Все равно – 25%
9.Какова ваша реакция на ограничения использования телефона в личных целях из-за не успеваемости или плохого поведения?	Спокойная реакция -10 человек Становлюсь агрессивным -3 человека Не ограничивают -7 человек	Спокойная реакция - 50% Становятся агрессивными – 15% Не ограничивают дома – 35%
10.Переживаете ли вы когда оставили телефон дома?	Да-17 человек Нет -3 человека	Переживают – 85% Не переживают – 15%
11. Считаете ли вы, что телефон вызывает зависимость?	Нет- 15 человек Да-5 человек	Для 75% телефон не является зависимостью Для 25% телефон является зависимостью
12. Как вы считает, телефон мешает вашей учебе?	Нет- 15 человек Да-5 человек	Нет -75% Да – 25%
13. Частое, использования телефона, вредит вашему здоровью?	Да – 3 человека Нет – 17 человек	Нет - 85% Да – 15%

Таблица 2.

Измерения давления, настроение и ЧСС перед экспериментом.

И.Ф.	Показания давления	ЧСС	Настроение
1.Власенко Элеонора	130/82	72	Хорошее
2.Гурьев Олег	110/80	60	Хорошее
3.Домнина Ксения	115/84	63	Хорошее
4.Зубаренко Марута	115/85	65	Хорошее
5.Кампон Алексей	110/80	60	Хорошее
6.Фишова Даша	120/69	68	Хорошее

7.Комнатная Анна	100/74	67	Хорошее
8.Сидиков Егор	127/84	65	Хорошее
9.Царевин Никити	102/84	84	Хорошее
Чернышова Эвелина	122/64	90	Хорошее

Таблица 3.

Измерения давления, настроение и ЧСС после игры в телефоне экспериментом.

И.Ф.	Показания давления	ЧСС	Настроение
1.Власенко Элеонора	130/82	75	Хорошее, но сложно переключиться на работу с текстом
2.Гурьев Олег	115/83	65	Хорошее, но сложно переключиться на работу с текстом
3.Домнина Ксения	115/84	63	Хорошее, спокойно переключилась на работу с текстом
4.Зубаренко Марута	115/85	65	Хорошее, спокойно переключилась на работу с текстом
5.Кампон Алексей	110/80	60	Хорошее, но сложно переключиться на работу с текстом
6.Фишова Даша	125/73	69	Хорошее, спокойно переключилась на работу с текстом
7.Комнатная Анна	100/74	68	Хорошее, спокойно переключилась на работу с текстом
8.Сидиков Егор	127/84	65	Хорошее, спокойно переключился на работу с текстом
9.Царевин Никити	108/87	88	Хорошее, но сложно переключиться на работу с текстом
Чернышова Эвелина	122/64	95	Хорошее, но сложно переключиться на работу с текстом