

## Полезный «гаджет» для здоровья

Физическая культура

**Сергадеев В.В.**

*3 класс, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Новокузнецка*

*Научный руководитель: Кунгурова А.П., учитель физической культуры МБОУ*

*«Средняя общеобразовательная школа №8» г. Новокузнецка*

**Актуальность.** В век всеобщей компьютеризации различных видов деятельности человек всё меньше и меньше уделяет внимание своему физическому развитию. Родители часто не обращают внимание на малоподвижный образ жизни своих детей, которые залипают в телефонах дома, на улице. Во многих семьях есть по одному, а то и по два три компьютера, мобильные телефоны с различными играми, пару электроприборов, телевизор, микроволновая печь, холодильник, но нет ни одной скакалки или мячика, не говоря уже о спортивном уголке. Да и в школе, вместо того, чтобы побегать на перемене, детей часто можно увидеть склонившимися над телефоном или планшетом.

Даже если у нас малоподвижный образ жизни [1], мы все равно ходим — ведь у нас нет ни крыльев, ни колес, ползаем мы так себе, поэтому ходьба — это единственный способ передвижения, доступный нам без использования транспортных и вспомогательных средств. Обычный человек за день проходит от 1 до 10 км. Ходьба способствует укреплению сердечной мышцы, сосудов, улучшает работу легких, тренирует выносливость. Прогулки на свежем воздухе способствуют насыщению клеток кислородом, улучшают настроение. А еще ходьба способствует похудению [2].

**Проблема.** Из-за высоких технологий в нашей жизни, ребенок стал мало двигаться. Я задал себе вопрос? Действительно ли ребенку, могут вредить все высокотехнологические «гаджеты», а может какие-то могут помочь?

**Цель исследования:** определить влияние «гаджета» на здоровье ребенка.

### **Задачи:**

1. Рассмотреть понятие «гаджет».
2. Определить полезные гаджеты для здоровья и доказать почему они полезны.
3. Определить двигательная активность обучающихся 2Д класса МБОУ «СОШ №8»
4. Разработать памятку для здоровья

### **Воздействие «гаджетов» на организм человека. Что такое «гаджет»?**

«Гаджет» - это небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни, неременный атрибут. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: спорт – фитнес -трекеры, смарт-браслеты, спортивные устройства, в том числе и «умная» одежда...

Гаджеты нужны современному человеку для общения, работы, познания и развлечения. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни, потому, что делают её легче, интереснее, разнообразнее, позволяют быстро получать необходимую информацию и решать многие повседневные задачи.

### **Неблагоприятное воздействие гаджетов на организм**

Гаджеты приносят вред здоровью детей [7]. Прежде всего, страдают глаза, излучение и нагрузка на неразвитые органы зрения уже через полгода дают о себе знать. Длительное сидение в неправильном положении чревато проблемами со спиной, осанкой, развивается сколиоз [3]. Также детям нельзя долго находиться без движения.

Вред мобильных телефонов на организм человека заключается в том, что при разговоре он находится близко к мозгу. Электромагнитные лучи при этом непосредственно контактируют с ним и могут негативно влиять на здоровье. Характеристики подобного вида излучений таковы, что при воздействии на живые клетки они вызывают повышение их температуры и возможно играют роль в необратимых процессах, когда радиочастотное влияние происходит регулярно. Таким образом, может развиваться опухоль мозга.

Изучив, какой вред для здоровья приносят нам гаджеты, мне стало интересно, а есть ли те виды, которые не наносят вред нашему организму и вот, что я узнал.

### **«Смарт-часы» - полезный «гаджет» для здоровья**

Смарт-часы признали действительно полезным гаджетом даже с медицинской точки зрения. Многие люди боялись, что часы могут быть источником чуть ли не смертельно опасного излучения, так как их человек носит целый день и не снимает, даже во время тренировок. Однако специалисты утверждают, что причин для паники нет. В данный момент нет данных о том, которые бы подтвердили, что «умные» устройства облучают организм и приносят вред. Также врачи отмечают, что часы и фитнес-браслеты – полезные приборы.

Это объясняется тем, что многие из них имеют функции измерения сердечного ритма, артериального давления и вычисления фаз сна. Этот прибор вполне хороший помощник для контроля физического состояния.

### **Реальные факты о безопасности умных часов на здоровье ребенка**

1. Единственное, что может влиять на организм, так это излучение от модулей связи. В детских часах они малой мощности, которые в разы меньше излучают, чем смартфон и к тому же переменного.

2. Из всех органов от излучения более всего подвергается мозг. Но поскольку во время звонков часы приподнимаются только ко рту, длины волны излучения и малой ступени её проникновения не достаточно, чтобы пробраться к мозгу.

3. В каждом доме есть разные бытовые приборы, которые излучают электромагнитные волны намного большей мощности, чем часы. Все устройства, которые выходят на рынок, тщательно проверяются государством на качество и не один раз, что порой занимает не один год.

### **Основные функции в смарт-часах:**

Давайте разберем основные функции «умных» часов.

1. Синхронизация со смартфоном и дублирование на экран часов всех оповещений – сообщение, звонки, письма. Можно отвечать на сообщения через часы или принимать/отклонять звонки, если нет возможности взять телефон.

2. Управление музыкой. С помощью часов можно листать композиции, менять их громкость, создавать трек-листы и добавлять в них песни.

3. Определение местонахождения. Это возможно благодаря встроенному датчику GPS или данным со смартфона, который синхронизирован с часами. Удобная штука, если человек потерялся в незнакомом месте, или если ты – родитель, и хочешь знать всё о месте перемещения своего ребенка.

4. Напоминалки, будильник, калькулятор, таймер, секундомер – те же функции, что и в смартфоне.

5. Контроль физической активности. Часы могут считать шаги, проверять пульс и давление, следить за сном человека и многое другое. За эту функцию часы часто сравнивают с фитнес-браслетом, которые приспособлены именно для наблюдения за физическим состоянием человека.

Последняя и основная функция гаджета – подсчет количества сделанных шагов и вычисление на этой основе производительных показателей – потраченных калорий и т. П. От этого, насколько точно устройство считает шаги, зависит точность отслеживания показателей физической активности и эффективности тренировок.

### **Двигательная активность обучающихся 2Д в МБОУ «СОШ №8»**

Движение – это природное свойство человека. На ранних этапах развития общества благодаря движению человек находил пищу, спасался от врагов, познавал окружающий мир, совершенствовал свой организм. И в настоящее время развитие детей или состояние здоровья взрослых зависят от двигательного режима.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие — это ожирение, гипертония, диабет и даже рак. Недавно ученые обнаружили тот факт, что ограничение физической активности является одним из факторов преждевременной смерти.

Мы сами делаем выбор в пользу того, чтобы залипнуть перед экраном, никто не принуждает нас к этому. Такие вот дела, ребята.

Во время уроков более 95% времени дети сидят и мало двигаются, не говоря об уроках физической культуры, где большое количество времени от урока ребята двигаются в разминке, в игровой деятельности.

Во внеурочное время большинство моих одноклассников посещают внеурочную деятельность спортивной направленности в школе:

Подвижные игры – 20 человек

Вольная борьба – 5 человек

Гимнастика – 4 человека

Мини-футбол- 3 человека

Каратэ-2 человека

Кроме школьных кружков и секций, учащиеся моего класса посещают бассейн, секцию бокса, дзюдо и танцевальные кружки.

### **Опрос обучающихся 2Д класса**

Среди учащихся 2Д класса (28 человек) был проведен опрос, на которые ребята дали ответы:

#### **1. Чем ты любишь заниматься в свободное время?**

Играть в телефон, в компьютер- 8 человек

Гулять на улице- 7 человек

Заниматься в секции (бокс, танцы, футбол, гимнастика)-15 человек

Прыгать на скакалке- 2 человека

Смотреть телевизор-1 человек

Валяться на кровати- 1 человек

Бегать, прыгать -2 человека

Раскрашивать, рисовать, читать-3 человека

Играть в куклы- 1 человек

#### **2. Как ты проводишь свою перемену?**

Играю в телефон- 6 человек

Собираю конструктор-2 человека

Общаюсь с друзьями- 6 человека

Бегаю, прыгаю –9 человек

Танцую- 2 человека

Рисую на доске- 1 человек

Играю в куклы – 1 человек

**3. Чтобы ты выбрал: играть на компьютере(телефоне) или погулять на улице?**

17 человек ответили и это большинство, что погулять на улице, а 11 человек ответили, что поиграть на компьютере.

**4. Сколько времени ты гуляешь на улице в выходной день?**

На этот вопрос ребята ответили, что от 30 минут и до 4 часов они проводят на улице и это правильно.

**5. Посещаете ли вы какую-нибудь спортивную секцию, если да, то какую?**

15 человек ответили утвердительно, а про секции я писал выше.

И последний шестой вопрос был такой:

**6. Отметь, какие гаджеты у тебя есть?**

Утвердительно ответили, что есть:

Телефон- 21 человек

Смарт-часы – 8 человек

Компьютер – 22 человека

Планшет–12 человек

Компьютерная приставка – 4 человека

И только один мальчик ответил, что у него из перечисленного ничего нет, он счастливый человек. Он больше гуляет и занимается спортом.

Проанализировав, как связаны двигательная активность, и здоровье моих одноклассников я пришел к выводу: мы ведем достаточно активный образ жизни, на уроках для разгрузки проводится динамическая пауза, все перемены по 20 минут, в каждом классе проводится по 2 урока в неделю физической

культуры и на любой вкус спортивные секции и кружки. Мои одноклассники не спешат домой со школы за компьютеры, а проводят время на свежем воздухе.

Я сам давно хотел купить себе часы, но долго не мог определиться какие. И вот придя с родителями в магазин, я наткнулся на большой выбор.

В магазине нам предложили часы, которые помогают человеку и следить за своим здоровьем, и я сразу захотел купить именно смарт-часы. И теперь я могу не только смотреть за временем и везде успевать, но и быть в курсе своего здоровья. Больше всего мне нравится функция – шагомер, где часы считают, сколько я сделал шагов за день и за неделю. Чтобы это подтвердить, я проанализировал свою двигательную активность за неделю.

Мои показатели. Показатели гаджета [Таблица 1.]

Таблица 1

День недели	Количество шагов за день	Пульс		
		Утром	Днем	Вечером
28 января четверг	7921	78	93	93
29 января пятница тренировка	14284	71	93	71
30 января суббота	6997	71	116	89
31 января воскресенье	6504	73	101	83
1 февраля понедельник	6502	85	93	85
2 февраля вторник	7058	78	102	85
3 февраля среда тренировка	12327	70	99	93
4 февраля четверг	8518	80	94	101
Средний показатель	8764	76	99	87,5

Из расчетов видно, что в выходные дни я двигаюсь меньше, так как идти в школу и обратно не надо, а вот в дни тренировки, наоборот самый большой показатель по выполненным шагам.

Я считаю, что смарт-часы - это очень полезный гаджет, так как он еще может посчитать пульс и если он завышен, то помогает успокоиться с помощью правильного дыхания.

Считаю, что дневную норму движений я выполняю сам. А это: - 2 часа в день - на свежем воздухе.

- 1 час - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела);
- 1 час - организованная (игры, упражнения, соревнования и т. п.);
- 1 час – тренировка по скалолазанию
- в среднем я выполняю около 9 тысяч шагов;
- пульс подниматься до 160 ударов в минуту и приходит в нормальное состояние при отдыхе.

### **Заключение**

И все - таки приходится признать, что: мы ищем любые уловки, чтобы избежать лишних движений. По данным моего исследования в нашем классе имеются страдающие малоподвижностью, но мы стремимся к активному образу жизни.

А сейчас, я хочу привести очень интересный момент из моих наблюдений за жителями нашего микрорайона в целом. Часто я видел, как пожилые люди просто прогуливаются по дороге и у меня возникала мысль, что им делать больше нечего, как ходить. Несколько раз мне приходилось наблюдать, когда бабушки и дедушки в любую погоду совершают такие прогулки.

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Они не только выдерживают большие физические нагрузки, но и внукам дают полезные советы. Сейчас очень многие увлечены скандинавской ходьбой. Моя родная бабушка каждый день ходит со скандинавскими палками.

И только сейчас я понимаю, что ходьба прибавляет здоровья.

### **Вывод:**

### **Таким образом я пришел к выводу:**

- Движение – это жизнь!



- Если будешь двигаться, тебе не страшна многие заболевания!
- А 3000 шагов и в самом деле заменяют упражнения и физическую нагрузку и чтобы посчитать эти шаги, надо просто иметь небольшой и умный гаджет, как смарт-часы.

Отсюда вывод: Ходите больше и тогда вы будете здоровы!

**Памятка для тех, кто хочет быть здоровым. «Ваше тело на прогулке»[8].**

**Мозг.** Простая двухчасовая прогулка два раза в неделю сократит 20% риск инсульта и на порядок увеличит его активность, повысив тем самым ваши интеллектуальные и творческие способности.

**Настроение.** 40 минут в день простимулирует нормальный обмен веществ сократит симптомы депрессии на 36%.

**Кости.** 4 часа в неделю укрепит ваши кости и сократит риск переломов до 46%.

**Общее здоровье.** 3500 шагов в день снижает риск диабета на 29%, 15 минут прогулки после еды снижает уровень сахара на 50%.

**Жизнь.** 75 минут активной прогулки в неделю увеличит вашу жизнь как минимум на 2 года.

**Сердце.** От 30 до 60 минут в день коренным образом снизит риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

**Память.** 50 минут 3 раза в неделю защитит часть мозга, связанную с долговременной памятью и способностью к планированию.

**Вес.** Ежедневная часовая прогулка сократит риск появления лишнего веса на 50%.

#### **Список использованных источников**

1. Статья в Википедии «Гиподинамия»[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия>
2. Статья в Википедии "Здоровье"[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>

3. Сидячий образ жизни. Как сохранить здоровье? СиЗОЖ [Электронный ресурс].- Режим доступа:<https://sizozh.ru/sidyachiy-obraz-zhizni-kak-sohranit-zdorove>
4. Садокова Е., Яковлев Е, Молодость навсегда. 100 способов сохранить молодость, стройность и привлекательность/ Питер, 2012
5. Н. П. Могильный. Секреты здоровья и долголетия / - М. : Стрекоза, 2000. – 397
6. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости/изд. Знание, 1988
7. Статья в Википедии «Гаджет»[Электронный ресурс].- Режим доступа:<https://ru.wikipedia.org/wiki/Гаджет>
8. Статья «Ходьба и похудение» "[Электронный ресурс].- Режим доступа:<https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7109&text=Ваше+тело+на+прогулке>.