

ІНДЗ з валеології “Пагубні звички”



**Надмірне
користування
гаджетами у
повсякденному
житті**

Виконала студентка І курсу 3 групи

Гаджети це....

Гаджети – це електронні пристрої, які спрощують роботу. Вони відіграють значну роль у житті людини. Ми до цього настільки звикли, що нам стає дуже важко думати про повсякденні життєві справи за

ри



ВАЖЛИВІСТЬ

гаджетів у нашому

1. Підвищують нашу ефективність.
2. Приносить радість родині.
3. Роблять речі компактними.
4. Допмагають в економії місця.
5. Заохочують до інновцій та творчості.
6. Гаджети — це весело!





НОМОФОБИЯ

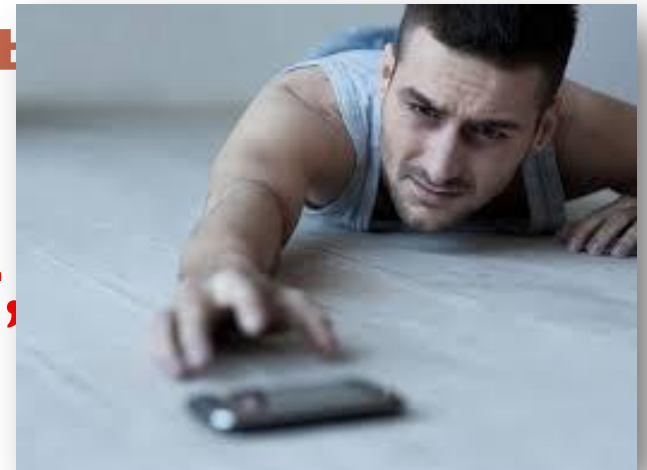
Залежність від телефону та *номофобія* (англ. – *no-mobile-phone phobia* – страх лишитися без смартфона) – порівняно нові психологічні проблеми, які часто називають також різновидами неврозів.



Ознаки людини- номофоба

Людина, що страждає від номофобії, демонструє ірраціональні

- ◆ дратівливість,
- ◆ сильний дискомфорт,
- ◆ сум,
- ◆ розгубленість.



Серед зовнішніх проявів такої реакції – прискоренне серцебиття, озноб, надмірне потовиділення.

За даними операторів зв'язку



- Зараз телефон є у 90% жителів розвинених країн,
- Населення Землі - 7,1 млрд, телефонів більше!
- В 2014р. кількість зареєстрованих в Україні SIMкарт на 6 млн перевищило чисельність країни,
- 20% українців відправляють по 100 і більше SMS в день.

60%т

залежних,

77% з них- діти

та підлітки.



Фоту: <http://www.assru.com/News/Media/11-11-2017/1159>



XUM NEWS



**Експеримент для студентів
британського ВНЗ, до яких
приєдналися учні з 12 країн:
добу без мобільного зв'язку!**

Витримали



Наслідки електромагнітного випромінювання від будь-якого мобільного телефону:

- зміни на клітинному рівні;
- втрата пам'яті;
- головні болі;
- зниження імунітету;
- шкідливий вплив на роботу ендокринної та серцево-судинної систем;
- зниження зору;
- порушення сну;
- перепади тиску.



Висновок

ВАРТО ЗАЗНАЧИТИ, ЩО НЕ ДИВЛЯЧИСЬ НА РИЗИКИ, ГАДЖЕТИ ЗАЛИШАТЬСЯ З НАМИ НАДОВГО. ЗРОЗУМІТИ, ЯК ІНТЕГРУВАТИ ЇХ В ЖИТТЯ МОЛОДІ, ТАК САМО ВАЖЛИВО, ЯК І НАМАГАТИСЯ ОБМЕЖИТИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ.





**Дякую за
увагу!**