

# 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

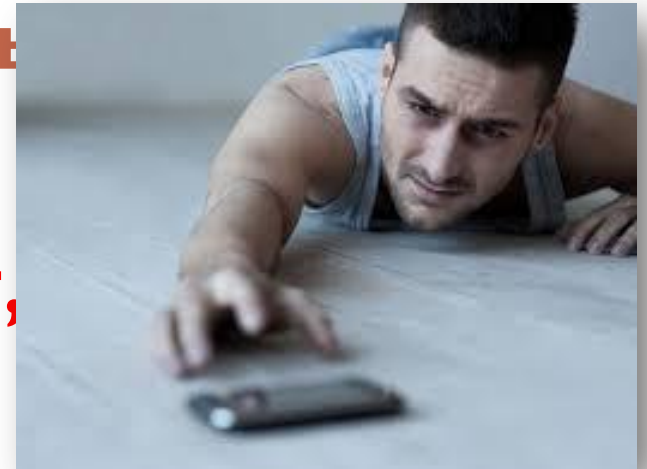
**Залежність від телефону та *номофобія* (англ. – *no-mobile-phone phobia* – страх лишитися без смартфона) – порівняно нові психологічні проблеми, які часто називають також різновидами неврозів.**



# 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.asiaNewsMedia.com/122372459>



**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!**