

Проект по биологии
по теме:
«Влияние информации на организм
человека»

Выполнила ученица 9«Б» класса
МБОУСОШ №17: Стеблевская
Анна

Руководитель: Мысак Венира
Фавиловна

▪ Цели проекта:

- Узнать, как информация посредством современных технологий влияет на наше здоровье;
- Доказать, что ненужная информация пагубно воздействует на организм.
- Убедить в необходимости контролировать потребление информации.

Задачи проекта:

- Исследовать состояние организма во время активного информационного пользования и во время воздержания от него;
- Выявить появление зависимости при неправильном потреблении информации;
- Узнать, как избавиться от информационной зависимости.

АКТУАЛЬНОСТЬ :

В наше время как никогда актуальна эта тема. Почти у каждого человека сейчас есть телевизор и гаджеты с выходом в интернет. К сожалению, не каждый умеет правильно этим пользоваться, что наносит вред здоровью. Многие люди ведут здоровый образ жизни, стараются правильно питаться. Но мало кто задумывается о питании нашего главного органа-мозга.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ



ВРЕД БОЛЬШОГО ПОТОКА ИНФОРМАЦИИ

В настоящее время существует множество различной информации, в которую входят новости, сериалы, фильмы, видеоролики, картинки и т.д. Часто мы получаем бесполезную информацию в избытке, что негативно влияет на организм.

Проведем параллель.

Если еда некачественная, желудок может от неё избавиться. А когда в наш мозг попадает некачественная "пища" (информация), мозг не может её удалить. Чтобы избежать физического отравления, мы выбираем качественную и правильную еду. Так и здесь, нужно получать полезную информацию, чтобы наше духовное здоровье было в порядке, иначе мозг засоряется не нужной "пищей", от которой избавиться не может.

Доказательство вреда бесполезной или негативной информации

- В первую очередь, любая информация окрашена эмоционально. Она подается, с какими-то эмоциями, положительными или отрицательными. Наше сознание на любые эмоции выражает свой отклик. На любую информацию у нас вырабатываются либо отрицательные, либо положительные эмоции;
- Нервная система истощается, появляется психическая неуравновешенность;
- Мозг перестаёт нормально функционировать;
- Разрушается иммунитет;
- Появляется зависимость.

Исследование состояния организма во время активного пользования большого потока информации

Я провела эксперимент над собой. Неделю активно пользовалась интернетом, читала новости, смотрела телевизор. Моё физическое и моральное состояние ухудшилось. Я стала плохо высыпаться и быстрее уставать, тяжело переносила физические нагрузки. Хуже воспринимала и усваивала информацию. Чаше ухудшалось настроение.

Состояние организма во время воздержания от большого потока информации

Ещё две недели я старалась воздерживаться от ненужной информации. Не смотрела телевизор, не читала новости, старалась не заходить в Интернет. Получала только необходимую информацию. Почти сразу я выявила у себя зависимость, воздерживаться мне было тяжело. Но через некоторое время я ощутила свежесть в голове, мозг работал ясно, физическая активность повысилась. Состояние улучшилось.

Результаты исследования

После своего исследования я поняла, что совсем отказаться от информации не получится. Да и зачем? Просто нужно научиться правильно ею пользоваться, не принося вред душевному и телесному здоровью, которые тесно между собой связаны.

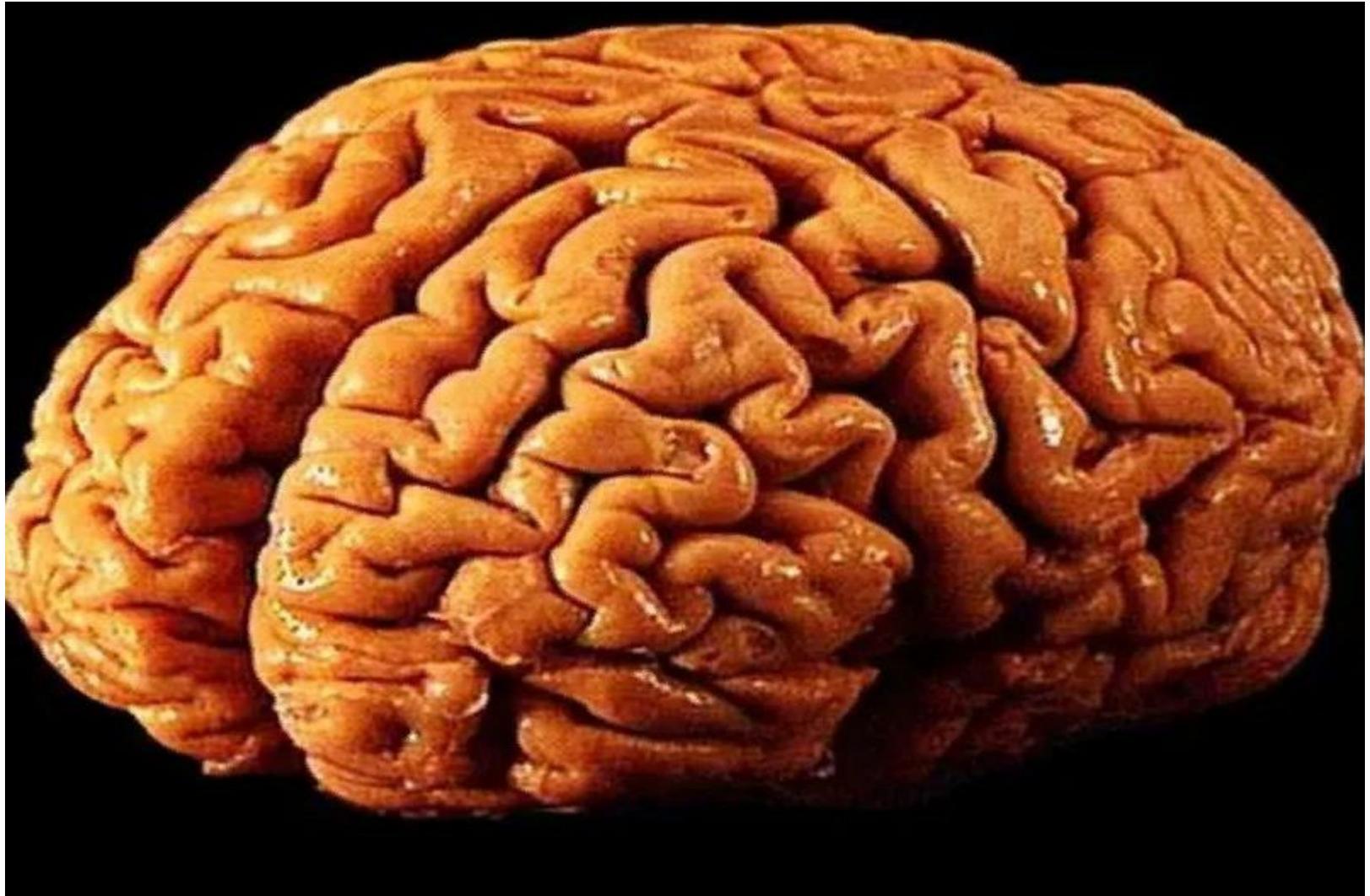
КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНФОРМАЦИИ

Большое количество информации мы получаем через телефоны, телевизоры и др. А значит, необходимо научиться правильно использовать эти гаджеты, извлекая только пользу. Смотрите добрые и полезные фильмы, читайте достоверную и нужную информацию.

СОВЕТЫ:

- Если вы проводите досуг в Интернете, листая ленту социальной сети, старайтесь заменить его другим интересным развлечением. Например, поиграйте с родными в настольную игру, выйдите на прогулку, научитесь рисовать и т.д. ;
- Посвятите себя работе или учёбе;
- Читайте интересные книги;
- Занимайтесь делом, которое приносит вам удовольствие;
- Составьте список целей на будущее;
- Займитесь спортом.

Обрабатывает информацию
именно мозг. Давайте побольше
узнаем про него.



Интересные факты о нашем мозге

- Самая активная работа мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет. В это время мозг человека может усвоить больше знаний, чем за все последующую жизнь. Любой ребенок с легкостью освоит несколько иностранных языков.
- Размер мозга не влияет на способности. Ученые продолжают изучать мозг гениев в разных сферах творчества, но уже сейчас доказано, что интеллектуальные и гениальные способности никак не связаны с размером мозга.
- Мозг не устает. За день у человека возникает около 70 тысяч мыслей. Умственная работа не способна утомить мозг. Как долго бы вы не думали над решением задачи, мозг функционирует одинаково в любой период. Мы путаем утомляемость мозга с нашим эмоциональным состоянием от решения какой-то проблемы.
- Чем больше мы пьем воды, тем лучше работает наш мозг.
- По утрам сначала просыпается тело, а потом мозг.

Интересные факты о нашем мозге

- Мозгу нужно больше энергии, чем другим органам человека.
- Мозг активнее ночью, чем днем.
- Мозг не чувствует боль. В нем отсутствуют болевые рецепторы. Операцию на нем можно проводить без наркоза.
- Количество и качество снов зависит от IQ.

Развиваем мозг

1. **Нейробика.** Существует такая методика, которая называется нейробика. Заключается она в том, чтобы подключить все органы чувств и привести в активность мозг. Ничего сложного нет, следует только делать привычные для вас дела непривычными способами. Например, заварить кофе, поменяв доминирующую руку или совершить утренние процедуры в виде умывания и чистки зубов с помощью одной руки.
2. **Города.** Помните детскую игру в «Города»? Прекрасный способ развить интеллектуальные способности. Если нет компании, возьмите блокнотик, напишите длинное слово и на каждую букву, из которого оно состоит, придумайте минимум по 10 новых слов. Или, чтобы усложнить задачу, по 5 мужских и женских имён. А ещё можно выписать только те предметы, которые помещаются в бутылку.
3. **Физическая активность.** Любые физические нагрузки усиливают кровообращение, увеличивают производство белка, благодаря которому возникают новые нейроны и выживают старые, а также помогают расти гиппокампу, который как раз и отвечает за «перенос» материала из кратковременной в долговременную память. Так что бегайте, плавайте, прогуливайтесь на свежем воздухе.

Вывод проекта:

Мы выяснили, как информация влияет на наш организм. Давайте научимся правильно получать и использовать информацию без вреда для нашего здоровья. Будем учиться проводить досуг правильно.

Развивайте мозг, ведь он управляет нашим телом. Ясный и развитый мозг – залог здоровья. Главное, помнить, что всё в наших руках.

**Спасибо
за внимание!**

