

Муниципальное автономное учреждение
«Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия
«Юность»

Портфолио

Зам.директора по УВР

Казанцевой Галии
Зарифовны

9 апреля 1989 г.р.



Образование: высшее

Кемеровский государственный университет «Физическая культура и спорт» Специалист по физической культуре и спорту. г. Кемерово
2011г

Общий трудовой стаж – 12 лет

Стаж работы в МАУДОЛКД «Юность» с июня 2016г.

Прокотьевский муниципальный округ

Содержание

- 1. Официальные документы*
- 2. Демонстрация результатов
деятельности кружковой
работы*
- 3. Перечень предоставленных
отзывов о педагогической
деятельности и ее результаты.*

Официальные документы

1. Диплом о среднем профессиональном образовании – Проконьевский техникум физической культуры. Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», по специальности «Физическая культура», год окончания – 2007г.
2. Диплом о высшем профессиональном образовании – Кемеровский государственный университет. Квалификация «специалист по физической культуре и спорту. Преподаватель по специальности «Физическая культура и спорт», год окончания – 2011г.
3. Диплом о профессиональной переподготовке по программе: «Менеджмент в образовании», год окончания - 2019г.
4. Диплом Победителя 3 место Всероссийского конкурса «Вопросита» в Блиц - олимпиаде «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» июль 2016г.
5. Диплом Лауреата Всероссийского конкурса «Вопросита» в Блиц - олимпиаде «Мультимедийные средства в деятельности педагога» февраль 2017г.
6. Диплом Победителя 1 место Всероссийского конкурса «Вопросита» в Блиц - олимпиаде «Методика работы с родителями» апрель 2017г.
7. Диплом Лауреата Всероссийского конкурса «Вопросита» в Блиц - олимпиаде «Дети и Интернет» август 2017г.
8. Диплом лауреата Всероссийского конкурса интернет-проектов образовательного пространства «Педагогика 21 века» за образовательный интернет-проект. Август 2018г.
9. Диплом 1 место Всероссийского конкурса педагогических идей «НОВАЦИЯ», в номинации: воспитательная работа «Академия добрых дел» август 2018г.
10. Диплом победителя Всероссийского конкурса интернет-проектов образовательного пространства «Педагогика 21 века» за образовательный интернет-проект: образцовый сайт. 6 сентября 2018г.

11. Диплом победителя (III степени) Всероссийского тестирования «Радуга Талантов» на тему «Основы педагогического мастерства» Сентябрь, 2018 г.
12. Диплом II степени Всероссийского заочного конкурса методических материалов по организации и содержанию воспитательной деятельности в образовательных организациях «КЛАССИКИ» в номинации: «Методические рекомендации, проекты, программы, раскрывающие методiku реализации отдельных направлений воспитательной деятельности» Программа воспитательной работы «Академия добрых дел»
13. Диплом участника очного финала «Лига Вожатых» г.Москва 2018 г.
14. Диплом победителя I степени Всероссийского тестирования «ПоталПест» январь 2019 г.
15. Диплом II степени Всероссийского заочного конкурса методических материалов по организации и содержанию воспитательной деятельности в образовательных организациях «КЛАССИКИ» в номинации: «Разработки классных часов, воспитательных мероприятий, социальных акций», март 2019 г.
16. Диплом участника Всероссийского конкурса лучших практик по добровольчеству, реализуемых в организациях отдыха детей и их оздоровления «Пы решаешь!», май 2019 г.
17. Диплом за проведение мастер-класса «Морзянка» (выполнение задания на учебном тренажере «Азбука Морзе») в рамках Кузбасского образовательного форума-2020 г. Кемерово, 21.02.2020 г.
18. Грамота за 1 место в метании гранаты ЛПТехникум ФК, г.Прокопьевск 2005 г.
19. Грамота за активное участие в жизни техникума. ЛПТехникум ФК, г.Прокопьевск 2006 г.
20. Грамота за 1 место в беге на 400 метров ЛПТехникум ФК, г.Прокопьевск 2006 г.
21. Грамота за 2 место в беге на 100 метров ЛПТехникум ФК, г.Прокопьевск 2006 г.

22. Грамота за звание лучшего практиканта года в педагогической практике по итогам смотра – конкурса «Моя профессия» ЛПТехникум ФК г.Прокорьевск 2007 г.
23. Грамота за активное участие в жизни техникума. ЛПТехникум ФК, г.Прокорьевск 2007 г.
24. Грамота за высокие спортивные достижения и активное участие в спортивной жизни техникума. ЛПТехникум ФК, г.Прокорьевск 2007 г.
25. Грамота за добросовестный труд в период летнего оздоровительного сезона. Управление ФК и С. г.Прокорьевск 2008 г.
26. Грамота за качественную организацию и проведение областной профильной смены «Зимний фестиваль «В ритме РДШ». Департамент образования и науки Кемеровской области ГАУДО «Областной центр дополнительного образования детей», декабрь 2019 г.
27. Благодарность победителю городского конкурса «Универсальный студент 2007» среди средних профессиональных заведений. ЛПТехникум ФК г.Прокорьевск 2007 г.
28. Благодарственное письмо за безупречный труд, стремление к совершенствованию профессионального мастерства. Администрация г.Прокорьевска. г.Прокорьевск 2011 г.
29. Благодарственное письмо за подготовку победителя в конкурсе чтецов среди воспитанников МАДОУ «Детский сад №16». МАДОУ «Детский сад №16». г.Прокорьевск 2016г.
30. Благодарственное письмо за подготовку и активное участие в проведении профильной смены «Школа вожатых» МАУ ДОЛКД «Юность» Прокорьевский район 2017 г.
31. Благодарственное письмо за активное участие в организации и проведении районной многоэтапной военно-спортивной игры «МЕРИДИАН НАДЕЖДЫ» Управление образования администрации Прокорьевского муниципального района. Прокорьевский район 2018 г.
32. Благодарственное письмо за подготовку и активное участие в проведении профильной смены «Школа вожатых» МАУ ДОЛКД «Юность» Прокорьевский район 2018 г.

33. Благодарственное письмо за творческое участие и победу в районном конкурсе «Лучшая эмблема образовательной организации с хэштегом». Прокорьевский район, октябрь 2018 г.
34. Благодарственное письмо за сопровождение программы личностного развития участников областной профильной смены «Зимний фестиваль «В ритме PDIII». Департамент образования и науки Кемеровской области ГАУДО «Областной центр дополнительного образования детей», декабрь 2019 г.
35. Благодарность за активное участие в деятельности Общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», г. Москва 2019 г.
36. Сертификат успешно прошла обучение по дополнительной профессиональной программе: «Вожатый детского оздоровительного учреждения с углубленным изучением безопасности жизнедеятельности детей» ноябрь 2016 г.
37. Сертификат успешно освоила курс по теме: «Профориентация в современной школе» сентябрь 2017г.
38. Сертификат слушателя Всероссийской конференции на тему «Перспективы волонтерского движения в современной России». Сентябрь, 2018 г.
39. Сертификат обучающего семинара по теме «Использование интерактивных средств в урочной и внеурочной деятельности» КРИТК и ППРО. 2018 г.
40. Сертификат о прохождении муниципальной сертификации №383 от 08.07.2020 г.
41. Удостоверение о повышении квалификации по теме: «Актуальные вопросы профессионального развития педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов» г. Кемерово 2018 г.
42. Удостоверение о дополнительной профессиональной подготовке в КОУМЦ по ГО и ЧС 24ч. (5 лет) 2018 г.
43. Удостоверение о повышении квалификации «Основы обеспечения информационной безопасности детей» в объеме 22ч №465-1702342 от 08.10.2020 г.

*Муниципальное автономное учреждение
«Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия
«Юность»*



Кружковая работа «Фитнес в контексте жизни»

Ст. воспитатель

Казанцева

Галия Зарифовна



Программа спортивного кружка

«Фитнес в контексте жизни»



У меня в ногах вечный двигатель,
вечный бегатель, вечный прыгатель...

Говорят дети.

Здоровый образ жизни - это нужно и важно!

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Цель программы кружковой деятельности «Фитнес в контексте жизни»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности отдыхающих, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

В программе кружка выделены задачи:

1. физического развития
2. укрепления здоровья
3. совершенствование всех функций организма



4. полноценное физическое развитие

Пояснительная записка

Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма. Ребёнок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период рождения до 6 лет. Этот период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребёнке его безграничные потенциальные возможности.

Поэтому понятие фитнес всё более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Он становится всё более популярным видом физической активности.

Фитнес - это уникальные занятия, соединяющих в себе элементы восточной гимнастики, аэробики, танцевальных движений. Это развитие координации, гибкости, силовых качеств, чувство ритма, артистичность. Это здоровье и "отличная" форма детей.

Детский фитнес - это не что иное, как необычные, интересные, музыкальные, а главное общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно там закладываются и правильная походка, и красивая осанка. А также творческая, эмоциональная и физическая. Множество разнообразных упражнений в движении позволяет совершенствовать двигательные навыки детей. Развивают мышечное чувство и



пространственную ориентировку под ритмическую музыку. Дети получают максимум положительных эмоций и потрясающий тренировочный эффект. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть свою энергию с пользой, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

В программе Т.Н. Дороновой "Из детства в творчества" стоит здоровья детей, их развитие и эмоциональное благополучие, а также развитие двигательной сферы. Решить эту задачу только на физкультурных занятиях невозможно, т.к. для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от нескольких тысяч движений в сутки.

Методы, используемые в кружковой работе:

- Беседа, рассказ
- Наглядный и словесный
- Поэтапный план

Форма организации:

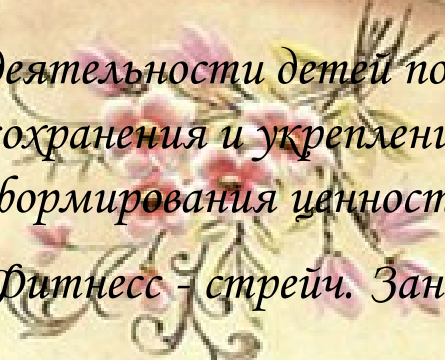
- Групповая

Сроки реализации — программа реализуется ежемесячно в течении календарного 2017 года

Актуальность данной программы - в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым.

Укрепление здоровья детей зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей.

Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной



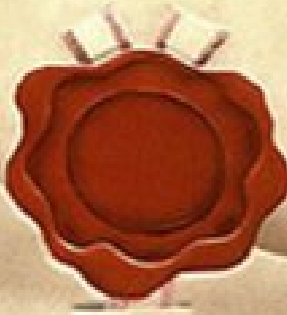
деятельности детей посредством занятий фитнесом для
сохранения и укрепления здоровья воспитанников,
формирования ценностей здорового образа жизни

Фитнесс - стрейч. Занятие направлено на развитие гибкости и
растяжку

Фитнесс занятия «Здоровая осанка», занятия направлены на
создание мышечного корсета; мышц спины, живота

Фитнес-аэробика в танцевально-спортивном формате.

Отработка шагов и махов, положений рук, хлопков различной
сложности, ускорение и усложнение программных упражнений



Содержание программы

В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающих упражнений, стретчинг и т.п.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья детей как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность детей, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Аналитическая записка

1. Самоанализ воспитателем собственной педагогической деятельности

2. Отзывы о творческой и воспитательной работе педагога

3. Подготовленное воспитателем резюме с оценкой собственных профессиональных достижений

4. Самообразование

Самоанализ

Я, Казинцева Галия Зарифовна работаю в МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия «Юность» с июня 2016г.

Профессия воспитателя, которую я выбрала, одна из самых важных и трудных. Это именно то, что приносит мне радость и удовлетворение, особенно, когда видишь глаза детей, добрые и наивные, которые смотрят с любовью и безграничным уважением. Хочется отдать им всё.

“Если ты не воспитываешь себя, ты плохой воспитатель, но если ты воспитываешь только себя, ты вообще не воспитатель”, - гласит одна из профессиональных заповедей воспитателя.

Я люблю учиться, стремиться к повышению своего педагогического мастерства и именно поэтому выбрала актуальную, на мой взгляд, тему самообразования "Гаджеты" – это вредно или...?

Как правило, ребёнок приезжает в лагерь с огромным желанием. Задача воспитателя – удержать в нём это чувство радостного удовлетворения перед лагерем, перед тайнами, которые его там ждут. Перед воспитателем встаёт вопрос, с помощью каких средств и методов сделать обучение увлекательным?

В индивидуальной работе с детьми я использую следующие методы перевоспитания: метод переубеждения, переучивания, реконструирования, поощрения и наказания, самоисправления.

Большое значение имеет трудовое воспитание воспитанников. Участие в субботниках, уборка территории лагеря, вот не полный перечень трудовых дел.

Но мы должны понимать, что детям нужен и отдых. И чтобы досуг был интересным нужно правильно и успешно его организовать.

И как бы ни сердился порой воспитатель на своих ребят, он должен помнить слова В. Розова “Доброта – вещь удивительная, она сближает, как ничто другое, она тот язык, на котором всякий захочет разговаривать”.

Мой девиз: Нужно принимать ребенка таким, какой он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Просто воспитатель должен быть хорошим стратегом и вовремя создавать для интеллекта детей посильные трудности. В этом, наверное, и заключается моя работа: не ликвидировать все преграды на пути ребят к вершине, а планомерно создавать их, это позволит детям продвинуться по пути формирования своей личности.

17 апреля 2017 года, провела открытое мероприятие интеллектуальной шоу-игры «Где логика?» (рецензия прилагается).

17 декабря - 24 декабря 2019 года была в составе орг.комитета на профильной смене Зимнего фестиваля «В ритме PDIII» в «DOON» «Сибирская сказка»

Резюме

Я, Казанцева Галия Зарифовна родилась 09.04.1989 года в городе Прокопьевске Кемеровской области. Замужем, воспитываю сыновей-близнецов 2010г.р.

В 2004г. окончила школу № 71 на базе 9 классов и поступила в Прокопьевский техникум физической культуры. Во время летних каникул ежегодно трудилась в ДОЛ "Ёлочка", свою трудовую деятельность начинала с обслуживающего персонала и закончила воспитателем.

На последнем курсе, получив звание «Лучший практикант года в педагогической практике 2007г.» в конкурсе «Моя профессия» была направлена для повышения педагогического мастерства в санаторий «Шахтёр» инструктором по физическому воспитанию.

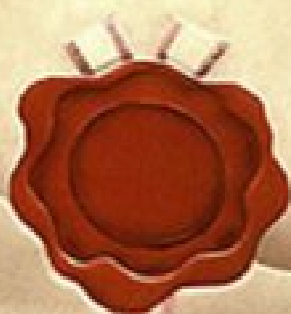
В 2007г. поступила на заочное отделение в Кемеровский Государственный университет на специальность «Физическая культура и Спорт» и пошла, работать медицинской сестрой по массажу в санаторий дневного пребывания "Социальное обслуживание населения", по окончании трудового договора перешла во «Врачебно-физкультурный диспансер» на должность инструктора ЛФК.

Была в составе сборной команды Здравоохранения, учувствовала в таких видах спорта как: волейбол, настольный теннис, стритбол, плавание, лёгкая атлетика - эстафета ко Дню 9 мая. В 2009г. от диспансера была отправлена в командировку в Краснодарский край п.Кабардинка ДОЦ "Медвежонок" сопровождающей детей и инструктором ЛФК.

После декретного отпуска устроилась в МАУ Новосафоновский оздоровительный центр "Аквагория" инструктором в бассейне.

Потом решила кардинально поменять свою сферу деятельности и работала торговым представителем, но осознав, что это совсем не тот вид деятельности, которым бы я хотела заниматься, решила вновь связать свою жизнь с детьми и пришла в МАУ ДОЛКФ "Юность" на должность воспитателя.

*В апреле 2018 года перешла на должность старшего воспитателя.
И в декабре этого же года вступила в должность зам.директора по
УВР.*



Самообразование

Тема

«Гаджеты – вредно или...?»

План

1. Введение
2. Основная часть
 - 2.1. Из истории гаджетов
 - 2.2. Великие люди и учёные о гаджетах
 - 2.3. Что такое гаджеты?
3. Практическая часть
4. Заключение
5. Литература
6. Приложение

Введение

"Гаджеты – это вредно или ...?"

Введение

Актуальность: Ребёнка XXI века не возможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, ноутбук и др. - неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей. Почему дети их так любят, не опасны ли для них кибернетические гаджеты?

Современные гаджеты значительно упростили жизнь взрослых, так как теперь им не нужно постоянно заниматься ребенком. Достаточно усадить ребенка за планшет и можно спокойно заниматься своими делами.

Гаджеты стали неотъемлемой частью всех сфер нашей деятельности. Но несут ли они в себе необходимое ребёнку развитие или больше отвлекают его от полезных занятий?

Есть два диаметрально противоположных мнения: одни родители - за, а другие категорически против. Истина как всегда посередине.

Ученные исследователи получили неутешительные результаты, изучая воздействие гаджетов на детей. В 3-4 года они способны легко управляться с сенсорным экраном, однако им трудно играть в обычные игры. Нашествие гаджетов объясняет резкий рост речевых проблем у современных детей. Частое использование планшетов, смартфонов, PSP и т.д. негативно влияет и на здоровье детей: ухудшается зрение, возникают проблемы с позвоночником, негативно сказывается на психике детей.

Поэтому именно эта тема актуальна в век современных информационных технологий.

Цель работы: исследовать, как влияют гаджеты на детей.

Задачи.

1. Выяснить сколько времени в день проводят дети за гаджетами.
2. Как используются гаджеты ребятами.
3. Как часто дети используют гаджеты в познавательной деятельности.
4. Как часто дети используют гаджеты в игровой деятельности
5. Могут ли обходиться без гаджетов вообще.

Объект: использование гаджетов.

Гипотеза: гаджеты негативно влияют на детей или помогают в современном мире?

2.1. История создания электронных устройств

Создание компьютера началось в 1942 году американцами, хотя и не было завершено. В 1943 англичане создали и запустили вычислительное устройство под названием «Колосс». Первый «Колосс» состоял из 1500 электронных ламп и занимался расшифровкой немецких сообщений, зашифрованных известной шифровальной машиной «Энигма». А в 1944 году Джон Уильям Мочли – физик, мечтавший построить машину для метеопрогнозов, и Преспер Экерт – технический гений, стали создавать компьютер на основе незавершённых разработок своих соотечественников.

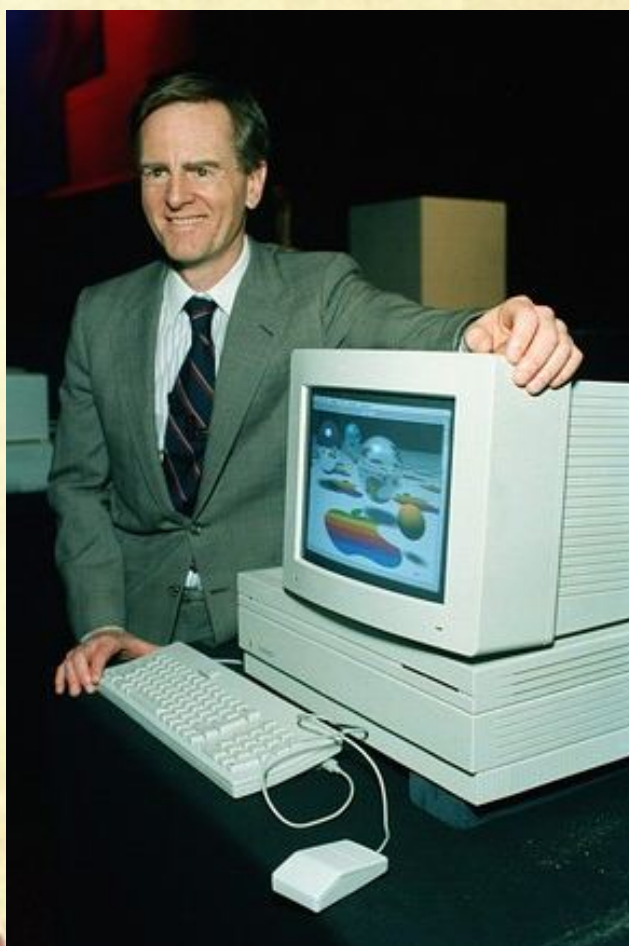
В помощь талантливым Мочли и Экерту был направлен Джон фон Нейман – не менее гениальный математик. Объединение таких талантов в одном проекте и дало результат.

В итоге развитие компьютеров пошло вперед огромными шагами, и мы до сих пор пользуемся компьютерами, работающими по принципам Джона фон Неймана!

А 3 апреля 1973 года глава подразделения мобильной связи Motorola Мартин Купер, прогуливаясь по центру Манхэттена, решил позвонить по мобильнику. Мобильник назывался Дуна-ТАС и был похож на кирпич, который весил более килограмма, а работал в режиме разговора всего полчаса.

До этого сын основателя компании Motorola Роберт Телвин выделил 15 миллионов долларов и дал подчиненным срок 10 лет на то, чтобы создать устройство, которое пользователь сможет носить с собой. Первый работающий образец появился всего через два месяца. Успеху Мартина Купера способствовало то, что с 1967 года он занимался разработкой портативных радиий. Они-то и привели к идее мобильного телефона.

Apple 2, 1977 год. Один из первых персональных компьютеров массового производства Apple 2 имел 4 Кб оперативной памяти, пятидюймовый дисковод и монитор, который показывал изображение зелёным цветом. На фотографии мы видим основателя компании Apple Computer Inc. Стива Джобса – основатель компании Apple. В 1977 году он представлял новый Apple 2 в Капертино, штат Калифорния.



2.2. Великие люди и учёные о гаджетах

Сидение за телевизором, компьютером, играми на мобильном телефоне, а также использование планшета должно составлять не более одного часа в день всё вместе. Чем меньше экран монитора, проще и дешевле устройство, тем сильнее влияет он на зрение ребенка. К тому же, расстояние между глазами и планшетом очень небольшое. Зрение детей ухудшается очень сильно от такого напряжения, даже больше, чем при просмотре телевизора.

По отчету Парламентской ассамблеи Совета Европы после семи лет активного использования аппарата мобильной связи существенно повышается риск развития опухолей мозга. При этом под активным использованием подразумевается всего 27 минут в сутки! На данный момент еще прошло недостаточное количество времени, чтобы получить полноценные результаты о вреде современных гаджетов. Первые выводы можно будет делать лишь спустя лет пять-семь. Однако и сейчас уже можно говорить о предварительной информации, показывающей, что определенный вред эти цифровые устройства всё же несут.

Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп школьников показал, что дети, регулярно использующие планшеты и смартфоны, отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта.

Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты.

С недавних пор человек уже не в состоянии обходиться без приносящих несомненное удобство гаджетов. Это ноут - и нетбуки, плееры, смартфоны, игровые приставки, сенсорные панели, мобильные телефоны и его же глушилки и пр.

Директор Института мозга человека РАН, член корреспондент РАН Святослав Медведев говорит, что сейчас еще не существует реальных доказательств «плохого влияния новых технических средств на организм человека. Напротив, в наше время бурного развития технических средств человек стал жить дольше, чем в XIX веке». Иное дело, что при стремительном развитии средств коммуникации, в новых обстоятельствах человек «утерял умение снимать стрессы, не знает, как себя приспособить к новым условиям». Как следствие, возникают «болезни цивилизации». Например, туннельный и зрительный синдромы. Постоянная работа с компьютерной мышью приводит к ослаблению и заболеванию запястья, как, впрочем, и у пианиста или переписчика. А в обычных поликлиниках уже появились стенды для определения заболеваний глаз от длительной работы с компьютером.

«Вредно то, как мы с ними [гаджетами] обращаемся, то есть, не используем способности человека, затягиваем его в компьютерную зависимость. Опасность технических средств — в замене богатых свойств мозга: вырождение памяти, потеря наблюдательности, внимания и др.», — считает директор института Мозга. И заключает: «Мы не можем оградить себя от влияния новых технологий на нашу жизнь. Поэтому взаимодействие человека и необходимых гаджетов нужно пристально изучать».

Данные об излучении электронных устройств подтверждают вред электромагнитного излучения, которому подвергается человек, находящийся в его поле. Оно там, где работают телевизоры, компьютеры, холодильники нового поколения, трамваи, троллейбусы. Многие источники СМИ указывают на сильный вред здоровью человека от электромагнитного излучения, когда он постоянно пользуется сотовыми телефонами, наушниками и микроволновыми печами. Постоянное воздействие электромагнитных волн может вызывать снижение иммунитета, расстройство центральной нервной и эндокринной систем, расстройства сердечнососудистой системы и т.д.

Однако электромагнитные волны Земли — привычная составляющая нашего пребывания на планете. Более того, ученые считают, что без них человеку трудно обходиться. Например,

астронавтам требуется специальная защита и подготовка из-за уменьшения влияния на них магнитного поля Земли. Так как организм человека привык находиться под воздействием магнитных волн Земли, а не в поле действия других волн. Это подтверждается исследованиями Института физиологии им. акад. И. Павлова.

Главная задача — понять, что же можно предпринять. Профессор Малаян говорит о необходимости изучения и применения соответствующих санитарных норм при организации труда. Он рекомендует учитывать три принципа безопасности: время (сокращать), расстояние (увеличивать), экранирование (усилить).

Академик Медведев напоминает о «здоровом образе жизни и вводе разумных ограничений, чтобы сохранить человечество!» Научиться снимать стресс: гулять, бегать, посещать спортзал.

Один добросовестный Интернет-распространитель девайсов напоминает пользователю гаджетов, что не следует нарушать жизнь других людей: «Помните, что карма — это небольшое облачко, парящее над вами и все плохое, что вы несете в мир, попадает туда, после чего дождем выливается обратно на вашу голову».

Сколько людей столько мнений. Пример из собственной жизни заставляет задуматься. По роду службы я часто должна была встречать незнакомых людей, приезжающих в наш город. За многие годы ни разу не случилось, чтобы мы не вышли друг на друга даже в толпе людей, даже при полном отсутствии теперешних средств связи. Сегодня иная реальность. Двое хороших знакомых назначили встречу, но оказались на разных углах перекрестка. Они действительно «не видят» друг друга и созваниваются по телефону. Видимо, что-то очень серьезное из своих природных свойств человек уже потерял. Разве это было лишним?

В книге «Чжуань Фалунь» автора Ли Хунжи говорится: «С развитием нашего человеческого общества мышление у человека становится все сложнее, человек уделяет все больше внимания реальности, зависимость человека от так называемых современных инструментов становится все более ощутимой, в результате инстинкты постепенно атрофируются».

2.3. Что такое гаджеты?

Гаджеты – небольшие электронные устройства. Они слышат, видят, поют и делают кучу мелочей, без которых мы легко обходились, но в процессе использования втянулись и захотели ещё.

Тяжело представить в наше время человека, который бы не пользовался гаджетами. Они так глубоко проникли в нашу повседневную жизнь, что мы уже не знаем, что делать при их отсутствии. Мы живём в мире, где компьютер, планшет, мобильный телефон, смартфон считаются такой же привычной вещью, что и электрическое освещение, телевизор и автомобиль.

Но взрослые пытаются ограничить время, которое мы проводим за электроникой. Взрослые постоянно ругают детей за сидение с телефонами и планшетами, мотивируя это тем, что гаджеты вредны, вызывают привыкание и зависимость от них.

Гаджеты компактны и предназначены для выполнения конкретных, узкоспециализированных задач. Отличительной особенностью гаджетов является то, что они являются новинкой, то есть, необычным, креативным решением определенных задач по сравнению с имеющимися стандартными технологиями.

Часто гаджеты не могут работать самостоятельно, их основная задача расширять функциональные возможности устройств, к которым они подключены. Хочу заметить, что называть гаджетами все «продвинутые» технологические устройства, такие как, например, планшет, электронная книга или коммуникатор, будет не совсем правильно.

Ведь эти устройства вполне могут работать в автономном режиме, не подключаясь при этом к какому-либо другому устройству. Поэтому они, с одной стороны, являются гаджетами, а с другой стороны не совсем попадают под категорию гаджетов. Вот такая путаница, связанная с выпуском большого количества новых гаджетов и, особенно, с космической скоростью их появления.

А поконкретнее, что такое гаджет?

Сразу скажу, что не существует каталога или перечня устройств, которые являются гаджетами. Также нет каких-либо стандартов по

гаджетам. В общем, производители гаджетов стараются «изо всех сил», как говорится, «кто во что горазд».

Можно привести такие примеры гаджетов:

планшет,

- iPod,
- МРЗ-плеер,

электронная книга,

- цифровой фотоаппарат,
- смартфон,
- коммуникатор,
- масса полезных, а также бесполезных, шуточных, «прикольных» устройств, подключаемых к компьютеру через порт USB, и так далее.

USB гаджеты

Это небольшие приспособления, которые подключаются через USB-порт. Я не отношу к USB-гаджетам такие устройства (для многих ставшие уже привычными), как клавиатура, мышь, флешка, принтер, внешний жесткий диск, хотя все они подключаются к компьютеру, как правило, через USB.

Расскажу чуть подробнее о таком гаджете как iPod – небольшое устройство для прослушивания музыки и аудио-файлов в хорошем качестве. Идея Стива Джобса, состояла в том, чтобы объединить жесткий диск с процессором в компактном виде для прослушивания музыки.

Для работы с iPod используется программы iTunes, которая предварительно бесплатно устанавливается на компьютер с официального сайта. При подключении iPod к компьютеру эта программа позволяет сделать синхронизацию музыки (точнее, любых аудио-файлов) на компьютере и на iPod. Можно делать загрузку новых музыкальных файлов на iPod, их удаление и прочие необходимые действия.

Есть возможность зарядки по USB от компьютера, тогда зарядка iPod зависит от наличия компьютера. Либо можно использовать самостоятельное зарядное устройство, с помощью которого iPod

заряжается через обычную розетку с 220В.

iPod предоставляет возможность не только слушать музыку, аудио-книги и аудио-касты, но и использовать органайзер, слушать FM-радио, смотреть видео-ролики. Правда, я затрудняюсь сказать, что можно рассмотреть в видео-ролике на махоньком экране iPod, но если производители включили такую возможность, значит, кому-то это нужно.

Я решила проверить, так ли это.

Эксперименты

В настоящее время сейчас нет такого ребёнка, у которого не было бы мобильного телефона. Да это и понятно: мобильный телефон удобен – в любой момент можно связаться с родителями, друзьями; заглянуть в словарь или справочник, поиграть.

Но я обратила внимание на то, что если воспитатель не запрещает, то в любое свободное время ребята постоянно с мобильниками, планшетами.

Тогда и появилась идея. Я составила опросник, цель которого выяснить, влияет ли компьютер на время препровождение, сон, взаимоотношения с родителями.

Для более точного ответа на вопрос «Могут ли дети обойтись без гаджетов?» была составлена анкета - опросник. Было обработано 36 анкет детей 10-14 лет.

1. Что такое гаджет ?
2. Какими гаджетами ты пользуешься?
3. Для чего они нужны тебе?
4. Как долго ты их используешь гаджет в течение дня?
5. Можешь ли ты обойтись без них?

Проанализировав анкеты, я выяснила, что дети знают, что гаджеты – это электронные устройства. К ним подростки относят телефон, ноутбук, компьютер, приставку, планшет, плеер, телевизор, электронную книгу.

Они пользуются активно телефонами, планшетом, компьютером, телевизором. 100% опрошенных используют телефон, планшет; 10% - электронную книгу.

Гаджеты нужны, утверждают дети. Цели использования различны: для развлечений, для поиска нужной информации, просто «убить время».

Основная часть ребят ищет информацию для уроков - 29 человек; некоторые пользуются для общения - 15 человек; используют для развлечений (игр) - 21 человек; также дети просто хотят «убить время» - 7 человек.

На вопрос «Как долго ты их используешь гаджет в течение дня?» ответили также по-разному:

10 мин – 2 человек

30 мин - 7 человек

1 час - 12 человек

3 часа и более – 15 человек.

Почти все дети (36 опрошенных) отметили, что без гаджетов не может обойтись. Причины указываются разные: надо для уроков, проектов; ребенок привык до школы; не знает чем заняться и будет скучно.

Наблюдая за осанкой детей, играющих в игры в свободное время, я заметила, что они неправильно сидят и напрягают зрение. Это может привести к деформации позвоночника, снижению зрения. Многие во время игр на планшете или телефоне не слышат, как к ним обращаются. Они рассеянны, отвечают невпопад. Поэтому я решила разработать памятку для школьников.

Пользуйся планшетом или ноутбуком только сидя за столом!

Не пользуйся гаджетами во время еды!

Не пользуйся гаджетами перед сном!

Делай перерыв и гимнастику для глаз!

Удели время спорту и подвижным играм!

Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями!

Не забудь про обязанности по дому!