

Как сохранить профессиональное здоровье через рациональное использование цифровых технических устройств?

В современном обществе цифровизация отрицательно сказывается на здоровье человека. Предприятиям важно получить сотрудников не только с хорошей квалификацией, но и здоровых во всех направлениях.

Цель: исследовать возможности сохранения профессионального здоровья через **рациональное** использование **цифровых технических устройств**

Гипотеза: сохранить здоровье студентов через рациональное использование цифровых технических устройств, **возможно**, это способствует **формированию профессионального здоровья** будущих специалистов для работы на предприятиях

Методы:

- изучение и анализ информации из документальных и электронных источников;
- сопоставление результатов по данной проблеме;
- социальный опрос-анкетирование;
- эксперимент;
- систематизация и обобщение.

Исследования специалистов по влиянию смартфонов

Эксперимент на интеллект

• Адриан Уорд, американский ученый

Тест на интернет-зависимость

• Кимберли Янг, профессор психологии

Исследования ВНД у пользователей смартфонами

• Зубарев Ю.Б., российский ученый

Предмет исследования: цифровизация информации

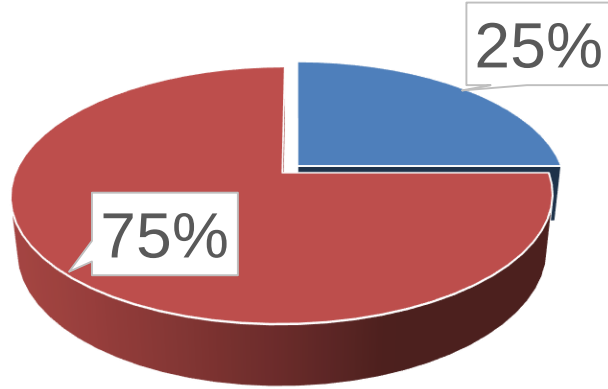
Объекты: студенты филиала



«Из цивилизации текста и системного мышления мы переходим в цивилизацию зрительных образов, где нет ни аналитического, ни системного мышления»
Курпатов А.В., российский психиатр

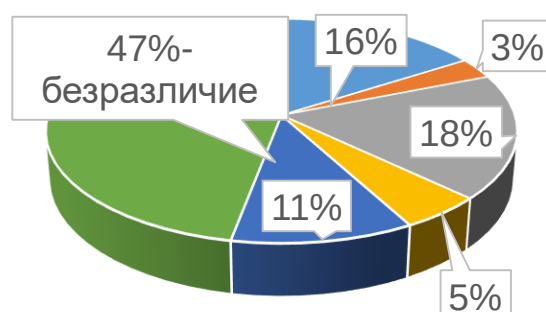
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- Компьютер/ноутбук 25%
- Мобильный телефон 75%



Какое устройство предпочтительно для выхода в интернет?

- беспокойство 16%
- раздражение 3%
- дискомфорт 18%
- чувство подавленности 5%
- ощущение пустоты 11%
- безразличное отношение 47%



Что вы ощущаете, когда долго не выходите в интернет?

Эксперимент с отказом от мобильного устройства на день



Результат решения задачи:
«Как сохранить профессиональное здоровье через рациональное использование цифровых технических устройств?»

Преподавателям ОО (методические материалы для проведения уроков по максимальной возможности предоставлять на бумажном носителе)

Административным органам ОО (проводить методические мероприятия по обучению рациональному применению цифрового контента и учебных материалов на бумажном носителе)

Министерству просвещения (использовать ресурсы советской системы образования, которые можно применить для создания учебных материалов)

Международным организациям (ввести цензуру для распространения цифрового контента блогов, социальных сетей и прочего малополезного контента; пропагандировать чтение книг)

Рекомендации для рационального использования цифровых технических устройств, с целью сохранения профессионального здоровья

оставлять свои гаджеты вне рабочей зоны при занятии делом;

посещать как можно меньшее количество токсичного контента, к которым относятся просмотр коротких видео;

соблюдать режим дня и не поддаваться желанию скроллить новостную ленту в социальных сетях во время отдыха;

отключать Push - уведомления на время занятий;

следить за своим экранном временем;

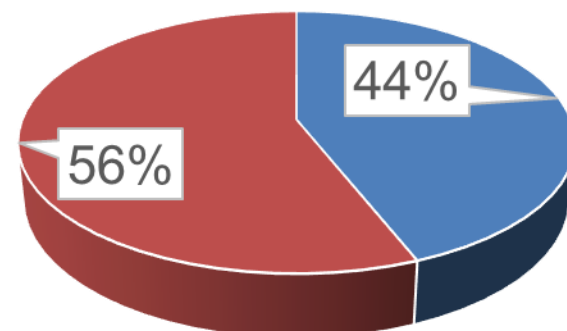
для записей важных дел использовать ручки и ежедневники, не стремиться делегировать обязанность по запоминанию дел смартфону;

рационально использовать цифровые ресурсы, участвовать в дистанционных конференциях, вебинарах и прочих мероприятиях (особенно это актуально в период эпидемии COVID-19).



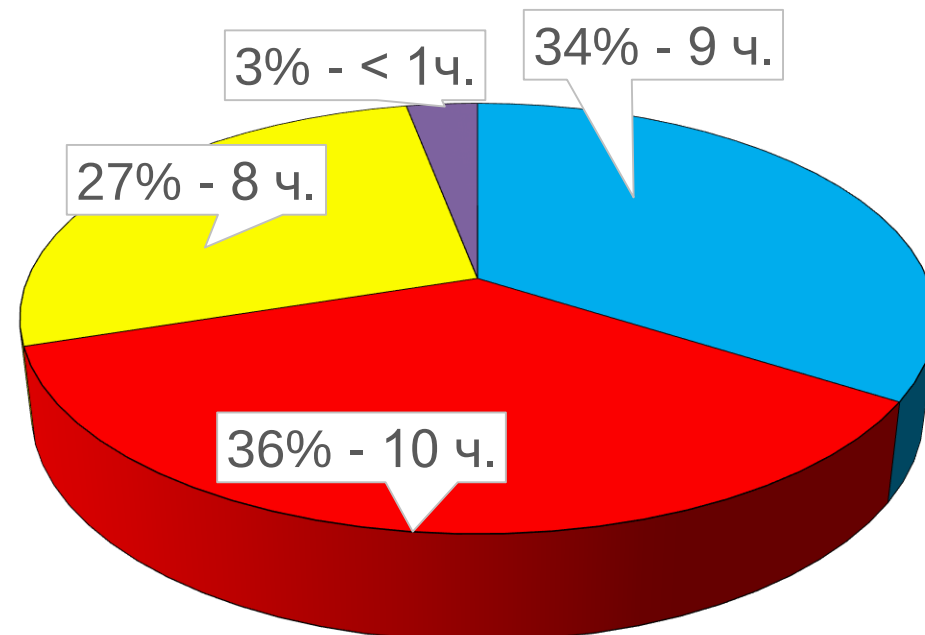
Какое ваше отношение к интернету?

- Да 44%
- Нет 56%

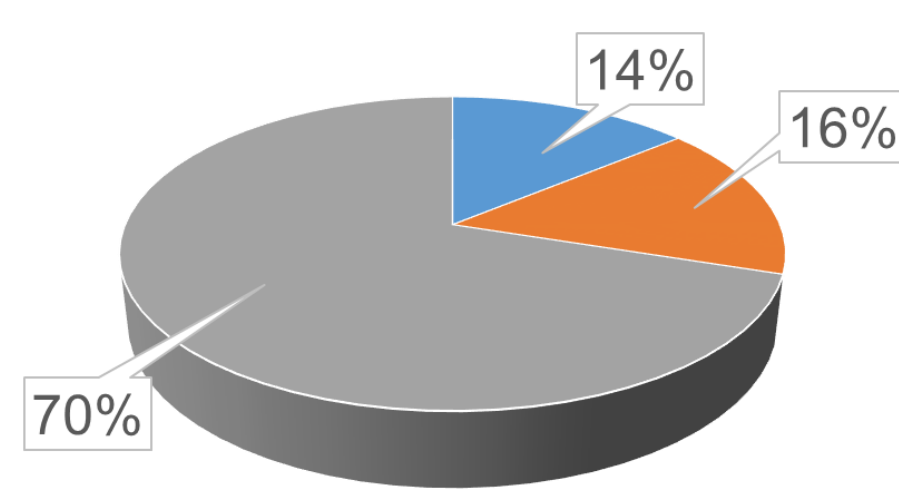


Считают ли студенты себя интернет-зависимыми?

Тестирование на группе студентов с помощью программного обеспечения, отслеживающего экранное время на цифровых устройствах

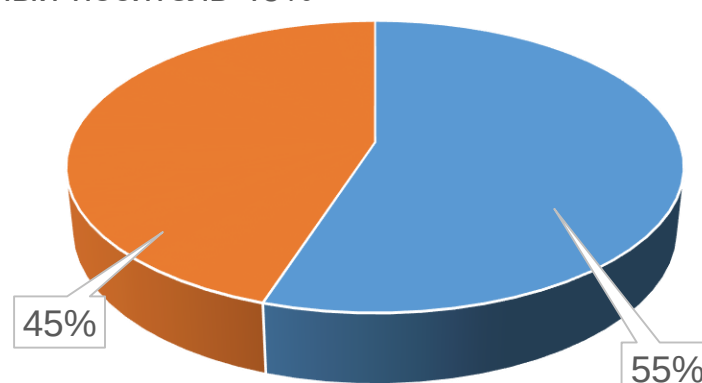


- Периодически 14%
- Не представляю жизнь без интернета 16%
- Ежедневная потребность 70%



Насколько часто студенты используют интернет

- Цифровой носитель 55%
- Бумажный носитель 45%



Какой носитель вы бы предпочли использовать на занятии?

Среднее количество времени, проведенное в телефоне в неделю

27 часов

Выводы:

I зависимость от смартфонов

II минимизирование цифрового потока информации

III улучшение способности к обучению и запоминанию

Мероприятия для филиала по пропаганде рационального использования цифровых технических устройств:

- выпуск буклета с рекомендациями для всех, кто пользуется смартфонами;
- создание информационного постера для кабинетов;
- подготовка видеосюжета и методички классного часа, проведение классных часов в группах первых курсов в начале учебного года;
- проведение квеста «Цифровизация информации через технические устройства» в рамках недели специальности;
- организация акций «Откажись от телефона на день», «Запиши дела в блокнот», в рамках работы экологического сообщества, направления Экологии человека;
- поставить эксперимент о введении бумажного носителя на уроках гуманитарных дисциплин (после отмены ограничений, связанных с эпидемией).

Для школьников проводить агитационные классные часы по цифровой гигиене.

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ

СОХРАНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ