

## Проектная работа

# Гаджеты как помощники формирования здорового образа жизни жителей Одинцово

Выполнил:

Харьковский Артём, обучающийся 5 «В» класса Одинцовского «Десятого лицея» Руководитель: Кабанова Мария Валентиновна









Современных подростков невозможно представить без гаджетов. Мобильные телефоны, смартфоны, айфоны, планшеты, ноутбуки стремительно ворвались в нашу жизнь, потребность в их использовании выросла. Многие перестали заниматься спортом и творчеством, а виртуальная жизнь начала вытесняет реальную.





Выпустить школьный альбом, создать сайт и оформить стенды «Гаджеты - помощники здоровья»

# Задачи:

- 1) Обобщить имеющиеся знания о многообразии гаджетов, об истории и причинах их появления
- 2) Выяснить, как гаджеты влияют на здоровье человека
- 3) Выяснить, какие устройства можно использовать для укрепления здоровья
- 4) Изучить технологию QR-кодирования
- 5) Провести анкетирование среди подростков
- 6) Обобщить и систематизировать собранную информацию
- 7) Собрать материал для выпуска альбома, создания сайта и стендов



# Понятие «Гаджет»

Гаджет (в переводе с английского gadget — штуковина, приспособление, техническая новинка, безделушка) - современное портативное устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека



# Посещение Музея техники Apple 13 октября 2019 года 5 «В» класс





## История происхождения



1961 год

первый электронный калькулятор



1970 год

первые электронные часы



1975 год

первый переносной компьютер



1979 год

первый аудиокассетный плеер



1982 год

первый проигрыватель компакт дисков CD



1983 год

первый сотовый телефон



1983 год

первый цифровой органайзер



1989 год

первый планшет



1990 год

первая коммерческая цифровая камера



1993 год первый смартфон

1998 год самый первый переносной МРЗ плеер





# Многообразие гаджетов



Спорт



Безопасность



Обучение



Образование



Общение



Навигация



Медицина



Развитие



# Польза и вред гаджетов

## плюсы

- У Быстрый и легкий доступ к нужной информации
- ✓ Экономия времени
- У Возможность развиваться и совершенствоваться
- У Возможность зафиксировать определенный момент
- У Быстрая коммуникация

## минусы

- Уход от реальности
- Жизнь в виртуальном мире
- ✓ Гонка за новинками
- ✓ Деградация личности
- ✓ Зависимость



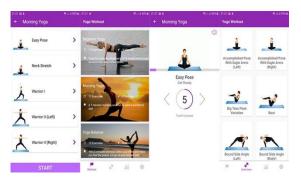








# Полезные гаджеты



Приложения-тренеры



Фитнес-гаджеты



Приложения-органайзеры



Умная спортивная одежда







Умный спортивный инвентарь



# **Технология QR-кодирования**







Это более сложное и дорогое, чем браслет, устройство. Умные часы функционируют при помощи полноценной операционной системы. На них можно ставить дополнительные приложения, менять циферблаты и совершать с устройством прочие действия. Смартчасы могут быть наделены различными датчиками, и это их делает более функциональными, чем смартфоны. Можно записывать огромное количество разнообразных тренировок: кардио, ходьбу, бег, велосипед, эллипсоид, плавание. Часы также умеют распознавать увеличение активности и переходить в режим тренировки автоматически.

#### УМНЫЕ НАУШНИКИ



Спортивные наушники совмещают в себе высококачественную звуковую технологию с невероятно умным фитнес-трекером. Датчики отслеживают повседневную активность и автоматически измеряют скорость. время, затрачиваемое



**QR-код** состоит из чёрных квадратов, расположенных квадратной сетке и вмещает себя 3 Кб двоичного кода.

него МОЖНО поместить ссылку на сайт, номер телефона, географические координаты или текстовую информацию объёмом до 7 089 цифр или 4 296 букв это около 4 страниц текста









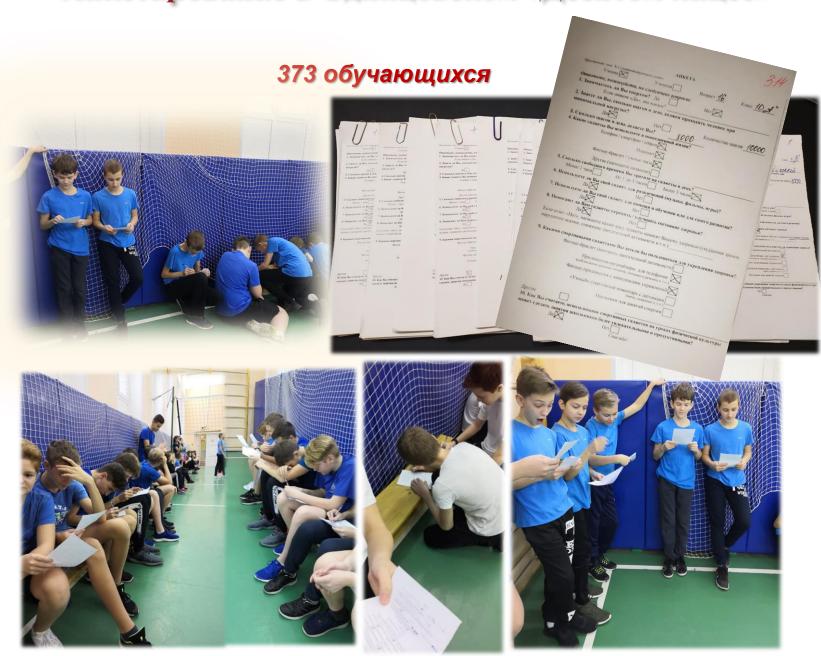




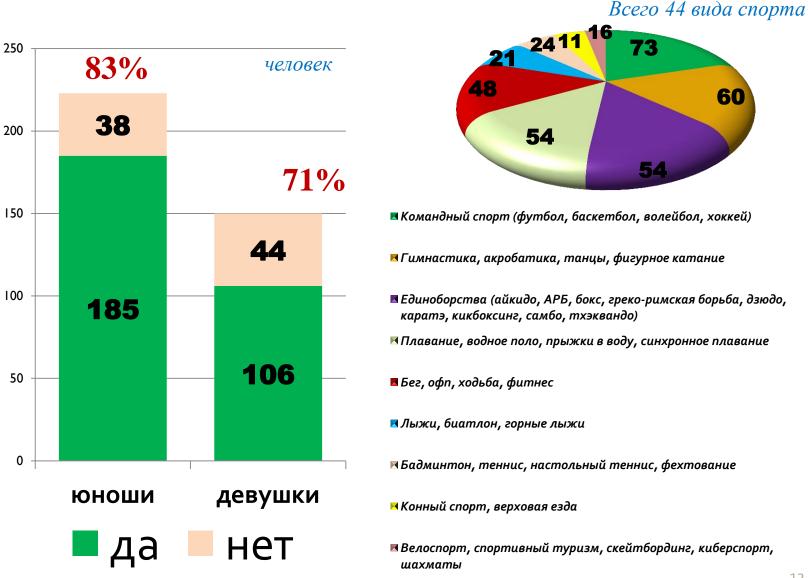




## Анкетирование в Одинцовском «Десятом лицее»



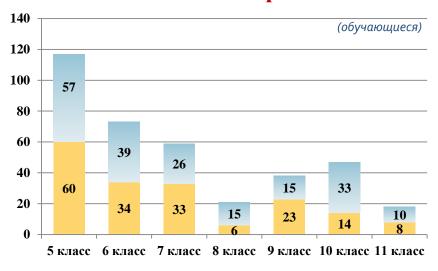
## Результаты анкетирования обучающихся 5-11 классов Занимается ли спортом подросток, каким видом?





### Результаты анкетирования обучающихся 5-11 классов

# Знают ли подростки, сколько шагов в день должен проходить человек при минимальной нагрузке?





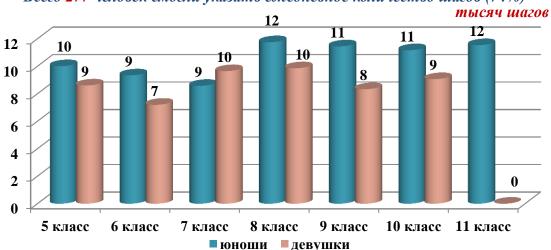
■ Не знают - 178 чел. ■ Знают - 195 чел.

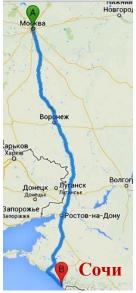
**2 млн 631 тыс.** шагов

1 622 км

#### Ежедневное среднее количество шагов подростка

Всего 277 человек смогли указать ежедневное количество шагов (74%)

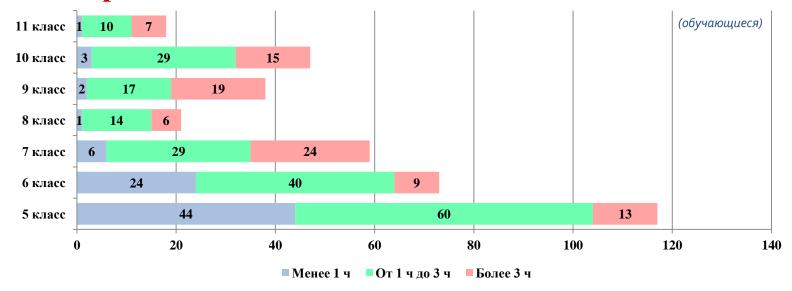




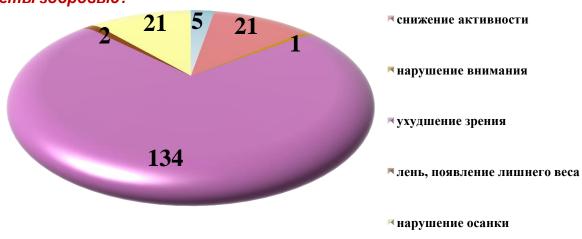


#### Результаты анкетирования обучающихся 5-11 классов

## Время ежедневного использования гаджетов



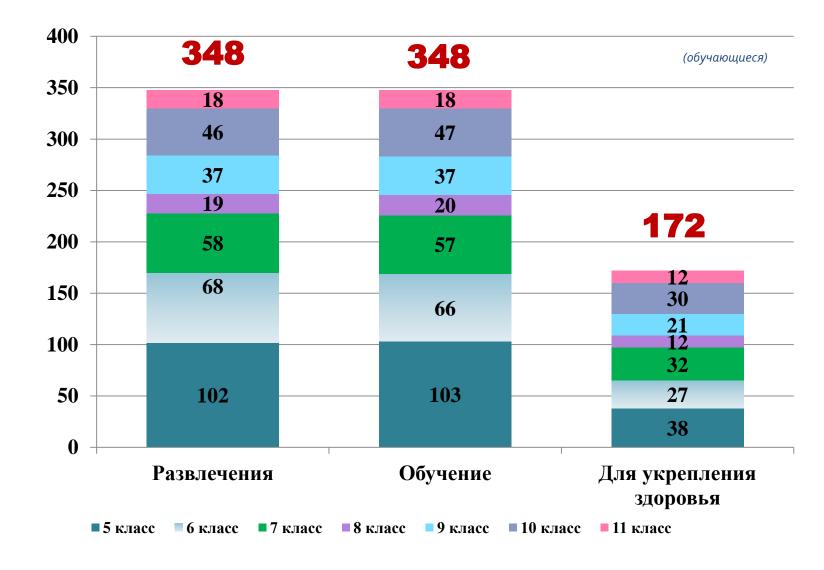
Какой вред наносят гаджеты здоровью?



**▼** бессонница, надломленная психика, моральные травмы



# Результаты анкетирования обучающихся 5-11 классов В каких целях использует гаджет подросток?



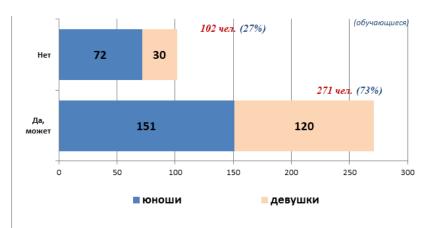


## Результаты анкетирования обучающихся 5-11 классов

Спортивные гаджеты, популярные среди подростков, желающих укрепить здоровье



# Применение спортивных гаджетов на уроках физической культуры сможет ли сделать занятия более увлекательными?



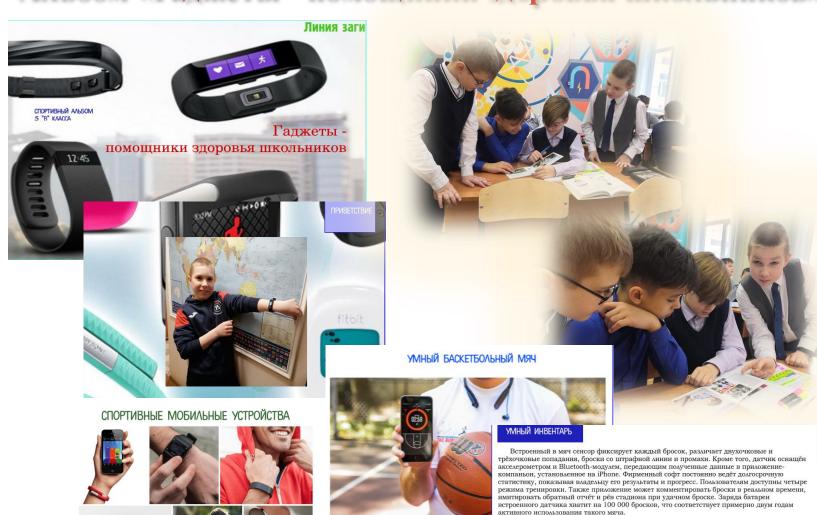


# Одинцовский городской округ

47 тысяч школьников



## Альбом «Гаджеты - помощники здоровья школьников»



Эти устройства предназначены для занятий спортом и ведения активного образа жизни. Такие гаджеты помогут улучшить здоровье и набрать хорошую спортивную форму.



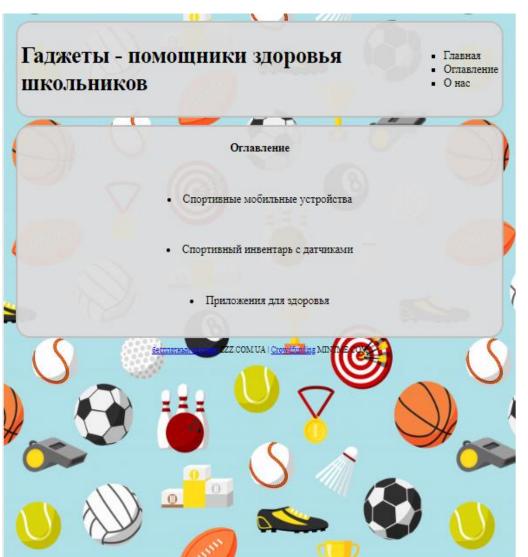






## Сайт «Гаджеты - помощники здоровья школьников»

http://gsha.zzz.com.ua/main.html



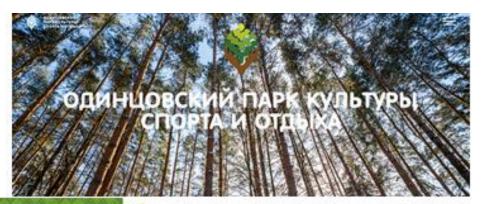








## Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха





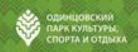


#### CHOPTHENSIE FARMETS

#### PROPERTY WATER

Franch with a request region (might plue the might or right incurs as book as Service on Service American (might plue to the might or right or right or the forms common a paperas, was flowers; projection flower has a papera and papera (might plue to the might plue to the district plue to the papera (might plue to the might plue to the papera (might plue to the might plue to the papera from particular plue to the papera (might plue to the papera from papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to the papera (might plue to the papera (might plue to the papera) (might plue to the papera (might plue to





#### Спортивные гаджеты

#### СНАРТ-СНАКАЛНА

Тарая партичная запично провеня в воспарт на бълга запично довеня. Эт параме угройска силом бурования провен в воспарт ребух леб на распите, кобо учества в программи пред распушения бълга девена рекоминуются се имерализму





ОДИНЦОВСКИЙ ПАРК КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОТДЫХА

#### Спортивные гаджеты

#### VMNNE MIRT

SOCIES. Express on one prosper sour less represent parties promise provides represent represent control of the control of the

White recover openines — in many patterns are a count type exponence framewo para and objects my page specimen core area capits sources from your last fit ediposed required parties a required processe pre-septe upon expensed fundad. Symbol modes a pair access come, as positives or comprised page. I may see quit fact. Are, as have apprent modes a pair access come, as proper-









https://park-l.ru/

#### HOPTHRULE PARKETLI

#### furnied-toeses way dyrnied-disacties

Тимый брастим — симый информации блировический падем. От недовитил и основным разментами образования брастими и основным падем. От недовитил и основным падем. От пред основным падем. В падем. В пред основным падем. В пред основным падем. В пред основн

ту девей: предпечение в поливном для оборе онформеция в полизающих не поличаемий работы необходине недать бреству не венети, руганизать върщуните противения в свертфон и ониционаровать от дея подать. Догее





## Выводы

- 1. Гаджеты полезны, но при бесконтрольном использовании наносят вред подросткам
- 2. Спортивные и развивающие гаджеты разнообразны и помогают вести здоровый образ жизни
- 3. Спортивные гаджеты, как показало анкетирование, интересны даже тем, кто спортом не занимается
- 4. Подростки хотят использовать гаджеты без вреда здоровью
- 5. Заложенные в юном возрасте полезные привычки и знания о здоровье - это крепкая основа для создания долгой и интересной жизни



