

*Уткин С.О. - студент бакалавриата  
Факультета математики и информационных технологий;*

*Шейко Г.А.*

*старший преподаватель,*

*кафедра физвоспитания*

*Стерлитамакский филиал*

*Уфимский университет науки и технологий*

*г.Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия*

## **АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ГАДЖЕТОВ НА СТУДЕНТОВ: БЛАГОПРИЯТНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ.**

*Аннотация.* Данная статья изучает влияние гаджетов на студентов и рассматривает как положительные, так и отрицательные аспекты использования этих устройств в учебном процессе и повседневной жизни студентов.

*Ключевые слова:* гаджет, влияние, польза, вред.

*Utkin S.O. - undergraduate student*

*Faculty of Mathematics and Information Technology;*

*Sheiko G.A.*

*senior lecturer,*

***ANALYSIS OF THE IMPACT OF GADGETS ON STUDENTS: POSITIVE AND  
NEGATIVE ASPECTS.***

*Annotation.* This article examines the impact of gadgets on students and examines both positive and negative aspects of using these devices in the educational process and everyday life of students.

*Keywords:* gadget, influence, benefit, harm.

**Введение.** В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни, и жизнь студентов не исключение. Электронные устройства, такие как смартфоны, планшеты и ноутбуки, предлагают нам быстрый доступ к информации, развлечениям и социальной коммуникации. Однако, существуют дебаты о том, насколько полезны или вредны гаджеты для студентов. В этом исследовании будут рассматриваться все неоднозначные выводы по поводу пользы и/или вреда гаджетов в студенческой жизни. А также будут приведены примеры как предотвратить вред от использования оных.

**Основная часть.** Рассмотрим положительное влияние смартфонов и других гаджетов на быт, научную и социальную жизнь студентов.

Гаджеты предоставляют студентам доступ к широкому спектру образовательных ресурсов и информации. Они могут использовать интернет для быстрого поиска материалов по учебным предметам, изучения актуальных исследований и научных статей. Кроме того, гаджеты позволяют студентам участвовать в онлайн-курсах и вебинарах, что расширяет их образовательные возможности и позволяет изучать темы, которые не предлагаются в их учебных заведениях.

Использование гаджетов способствует развитию навыков цифровой грамотности и технологической компетенции. Студенты учатся эффективно использовать различные программы и приложения, работать с электронными документами, а также осваивают базовые навыки программирования. Эти навыки важны в современном информационном обществе, где технологии играют важнейшую роль. Развитие цифровой грамотности также способствует развитию критического мышления и способности студентов анализировать и оценивать информацию из разных источников.

Так же, в связи с доступностью, студенты могут более точно и правильно планировать своё время. Помогают в этом различные приложения органайзеры и всевозможные «умные» календари. Кроме того, гаджеты предлагают приложения и программы для создания заметок, составления списков задач и ведения электронных дневников, что помогает студентам структурировать свою учебу и задачи, обеспечивая более эффективную организацию.

Не смотря, на столь впечатлительные положительные аспекты использования гаджетов в жизни студента имеются и отрицательные аспекты, о которых будет сказано ниже.

Гаджеты, такие как смартфоны и планшеты, могут стать источником отвлечения от учебных занятий. Студенты могут проводить много времени в социальных сетях, играх, просмотре видео или общении с друзьями, что ведет к снижению их концентрации и вовлеченности в учебный процесс.

При чрезмерном использовании гаджетов страдает не только учебная составляющая жизни, но и в целом здоровье. Неправильная осанка, проблемы со зрением и сном, недостаточная физическая активность являются основными проблемами чрезмерного использования гаджетов.

Так же немало важная проблема при неконтролируемом использовании гаджетов — это всевозможные проблемы с психикой. Начиная от зависимости к гаджетам и вплоть до депрессивных состояний. Примером вышесказанного может послужить асоциализация, которая возникает ввиду более доступного общения посредством гаджетов. Из этого следует, что при неконтролируемом

использовании гаджетов, они могут полностью заменять живое общение, что не является нормой.

Из-за того, что не нормируемое использование гаджетов может быть настолько опасным необходимо соблюдать некоторые профилактические мероприятия для предотвращения оных.

- Регулируйте время использования: Установите ограничения времени на использование гаджетов, особенно для детей и подростков. Поставьте правила о времени, проводимом за экраном, и поощряйте дополнительные активности, такие как чтение книг, спорт или общение с друзьями и семьей.
- Избегайте использования перед сном: Использование гаджетов перед сном может нарушить ваш сон. Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, может подавить выработку мелатонина, гормона, который помогает нам засыпать. Избегайте использования гаджетов за час до сна, чтобы обеспечить качественный отдых.
- Периодически делайте паузы: Регулярные перерывы в использовании гаджетов могут помочь снизить напряжение глаз и уменьшить риск развития синдрома компьютерного зрения. Каждый час делайте небольшие паузы, чтобы отдохнуть глаза и растянуть мышцы.
- Уменьшите воздействие синего цвета: синий спектр негативно влияет на здоровье: утомления глаз, разрушением сетчатки, ухудшение качества сна и др. Именно поэтому необходимо применять фильтры синего цвета при использовании гаджетов.

Таким образом, гаджеты имеют как негативное, так и положительное влияние на студентов. Несомненно, гаджеты обладают огромным потенциалом для повышения эффективности обучения и доступа к информации. Студенты могут использовать гаджеты для исследования новых тем, совершенствования

навыков и улучшения учебного процесса. Кроме того, онлайн-ресурсы и приложения могут способствовать обмену знаниями, сотрудничеству и обучению в любое время и в любом месте. Однако, существуют и вредные последствия от неправильного и чрезмерного использования гаджетов студентами. Длительное время, проводимое за экранами, может привести к недостатку физической активности, нарушению сна, ухудшению зрительного здоровья. Для достижения баланса и максимальной пользы от гаджетов в учебном процессе студентам необходимо обладать цифровой грамотностью, уметь эффективно управлять временем и устанавливать ограничения на использование гаджетов. Также важно включать физическую активность, регулярные перерывы, здоровый сон и социальное взаимодействие в повседневную жизнь студентов. В целом, гаджеты предоставляют студентам широкие возможности для обучения и развития, но требуют ответственного подхода и баланса между использованием и непрерывным общением с реальным миром.

### **Список литературы**

Асмолов, А.Г. Человек в информационном поле и информационные поля / В.А. Шилова, А.Г. Асмолов // Мир психологии. - 2004. - № 1. - С. 179-206.

Карамнов, Д.И. Интернет как часть образовательной среды / Д.И. Карамнов // Ребенок в современной образовательной среде : материалы науч.-практ. конф. преподавателей, аспирантов и студентов (9 дек. 2010 г.) - М., 2011. - С. 303-305.