**ПЛАН ДОКЛАДА**

**Слайд 1. Титульный слайд**

Добрый день! Мы рады представить вам наш проект, посвященный проблеме цифровой зависимости и путям ее решения. Наша команда изучила, как использование гаджетов влияет на повседневную жизнь студентов и преподавателей, и предложила эффективные рекомендации для профилактики этой проблемы.

**Слайд 2. Почему цифровая зависимость — это проблема? (задачи, поставленные для реализации проекта)**

Цифровая зависимость стала настоящим вызовом нашего времени. Для студентов и преподавателей это не просто вопрос удобства, а проблема, влияющая на продуктивность, здоровье и качество жизни. Наша цель — не только осветить эту проблему, но и предложить конкретные пути ее решения.

Для этого мы поставили перед собой несколько ключевых задач. Во-первых, мы хотим помочь осознать масштаб проблемы, изучив, как гаджеты влияют на учебу, сон и самочувствие. Во-вторых, важно было найти научно обоснованные рекомендации, которые можно адаптировать для студентов и преподавателей. Мы разработали практическую листовку с советами и создали презентацию, чтобы рассказать о проблеме более глубоко.

**Слайд 3. Почему цифровая зависимость — это проблема? (Обозначение проблемы)**

Сегодня гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни.

Исследования показываю, что в среднем человек проводит около 7 часов в день за экраном. Это более 100 дней в год, которые уходят на просмотр контента, социальные сети и переписку. Если такая тенденция сохранится, за 60 лет жизни мы потратим около 17 лет исключительно на использование гаджетов.  
  
Эта цифра заставляет задуматься: сколько времени мы могли бы посвятить реальным взаимодействиям, саморазвитию и другим важным аспектам жизни?

Также более 90% используют устройства перед сном, что негативно влияет на качество сна. Эти цифры подтверждают масштаб проблемы, которая сказывается на здоровье, концентрации и продуктивности.

**Слайд 4. Что мы хотим достичь? (Цель и продукт проекта)**

Наша цель — повысить осведомленность о проблеме цифровой зависимости и предложить практические шаги для ее снижения. Мы разработали два ключевых продукта:

1. Информационная листовка с простыми и доступными рекомендациями.
2. Презентации для студентов и преподавателей, которые помогут глубже понять проблему и найти пути решения.

**Слайд 5. Для кого этот проект?**

Наш проект ориентирован на две ключевые аудитории — студентов и преподавателей, каждая из которых сталкивается со своими вызовами, связанными с использованием гаджетов.

Начнем со студентов. Эта группа особенно уязвима перед цифровой зависимостью. Наши исследования и опросы показывают, что студенты проводят за экранами в среднем от 7 до 10 часов в день, причем большая часть этого времени уходит на развлечения. Такое использование гаджетов отрицательно сказывается на их концентрации, продуктивности и, самое важное, на качестве сна.

Преподаватели, в свою очередь, замечают, как использование гаджетов влияет на вовлеченность студентов в учебный процесс. Отсутствие концентрации, вызванное постоянными отвлечениями на телефоны, снижает качество восприятия материала и эффективность обучения. Наш проект помогает преподавателям глубже понять, как гаджеты формируют новые модели поведения у студентов.

**Слайд 6. Как мы организовали проект? (План проекта)**

Первым этапом нашего проекта стал анализ исследований, посвящённых цифровой зависимости. Мы изучили актуальные данные о том, как гаджеты влияют на качество сна, здоровье, психическое состояние и учебную успеваемость. Это позволило нам понять ключевые аспекты проблемы и подготовить основу для дальнейшей работы.

Далее мы разработали анкету и провели опрос среди студентов, чтобы получить актуальные данные о характере их взаимодействия с гаджетами. Нам удалось собрать информацию о том, сколько времени они проводят за экранами и как это влияет на их самочувствие.

После завершения опроса мы провели тщательную обработку данных. Это позволило нам выявить ключевые закономерности и определить, насколько острой является проблема цифровой зависимости в студенческой среде.

На основании этих данных мы разработали рекомендации, направленные на снижение негативного влияния гаджетов. Мы постарались сделать их максимально простыми, чтобы студенты могли легко интегрировать их в свою повседневную жизнь.

И, наконец, мы подготовили информационную листовку, которая включает краткую информацию о проблеме и практические советы, а также создали презентацию, чтобы более подробно рассказать об исследовании и его выводах."

**Слайд 8. Состав команды и вклад каждого участника (Задачи каждого участника)**

В нашем проекте каждый член команды внес значимый вклад, благодаря чему мы смогли достичь поставленных целей. Координацию всего процесса взял на себя Неделько Никита, выступая в роли Жреца-идеолога. Никита определял ключевые задачи проекта, участвовал в выборе исследований и разработке опроса, а также подготовил итоговую презентацию и доклад.

Жигунова Мария, наш Маг-изобретатель, занималась поиском нестандартных решений. Она разработала инновационные методы борьбы с цифровой зависимостью, которые легли в основу рекомендаций.

Семенов Фёдор, Эльф-интегратор, отвечал за анализ научных исследований, проверяя их актуальность для нашей темы. Его работа помогла выбрать наиболее значимые данные, которые мы использовали в проекте.

Пеганов Игорь, Тролль-реформатор, сосредоточился на разработке вопросов для опросника, а также анализировал и визуализировал данные опроса, представляя их в виде диаграмм и графиков.

И, наконец, Бурмистров Вадим, Гном-администратор, занимался разработкой дизайна информационной листовки, которая станет ключевым продуктом нашего проекта.

Каждый из нас сыграл свою уникальную роль, что позволило успешно завершить проект и представить вам его результаты.

**Слайд 9. Как гаджеты влияют на здоровье? (Анализ исследований)**

Цифровая зависимость оказывает значительное влияние на психическое и физическое здоровье, особенно среди студентов. Результаты нескольких крупных исследований подчеркивают важность осознанного использования гаджетов.

Во-первых, постоянное взаимодействие с гаджетами связано с увеличением уровня тревожности. В одном из исследований, охватившем 589 студентов из трех университетов в провинции Хэбэй, Китай, была выявлена положительная корреляция между зависимостью от телефонов и тревожностью (r = 0.25, p < 0.01). Это подтверждает, что чем сильнее студент привязан к своему телефону, тем чаще он сталкивается с тревожными состояниями.

Другое исследование, охватившее 3 800 студентов китайских колледжей, позволило сделать выводы о поведении более широкой группы респондентов. Оно также продемонстрировало положительную корреляцию между зависимостью от мобильных телефонов и уровнем тревожности (r = 0.497, p < 0.01), подчеркивая, что сильная зависимость напрямую усиливает стресс и беспокойство.

Физическая активность, как показывают данные, может быть мощным инструментом для снижения тревожности и уменьшения прокрастинации перед сном. В исследовании, включающем те же 3 800 студентов, физическая активность имела отрицательную корреляцию с тревожностью (r = -0.506, p < 0.01) и прокрастинацией перед сном (r = -0.424, p < 0.01). Это означает, что регулярные физические упражнения помогают студентам справляться с тревожными состояниями и избегать затягивания с отходом ко сну.

Наконец, следует отметить влияние гаджетов на сон. Зависимость от телефонов способствует прокрастинации перед сном (r = 0.149, p < 0.01). Те студенты, которые регулярно используют телефоны перед сном, испытывают нарушения его качества, что сказывается на их общей продуктивности и настроении.

Таким образом, исследования подтверждают: осознанное ограничение использования гаджетов, а также внедрение регулярной физической активности могут существенно улучшить как психическое, так и физическое здоровье студентов.

**Слайд 10. Как студенты используют гаджеты? (анализ опросника)**

Давайте посмотрим на результаты нашего анализа. Исследования показали, что гаджеты занимают значительное место в повседневной жизни студентов. Согласно опросу, 63% экранного времени, что в среднем составляет около 4 часов в день, студенты тратят на развлечения. На графике это отчетливо видно — подавляющая доля времени уходит на просмотр видео, социальные сети и игры.

Интересно, что более 90% респондентов используют гаджеты за час до сна. Это подтверждает, что гаджеты стали не только инструментом для учебы, но и привычной частью вечернего ритуала. Однако научные исследования говорят о том, что такой подход негативно влияет на качество сна, вызывая его нарушения и проблемы с засыпанием.

Кроме того, около 70% студентов указали на ухудшение самочувствия при длительном использовании гаджетов. Они жалуются на усталость, снижение концентрации, головные боли и даже эмоциональное выгорание. Эти данные говорят о том, что, несмотря на важность гаджетов в жизни студентов, их чрезмерное использование наносит ощутимый вред.

Наш вывод таков: гаджеты действительно играют важную роль в жизни студентов, но необходимо внимательно относиться к их использованию, чтобы избежать проблем с продуктивностью и здоровьем."

**Слайд 11. Среднее время, проведённое за гаджетами (анализ опросника)**

Теперь давайте подробнее рассмотрим, сколько времени студенты проводят за гаджетами в среднем каждый день. Как показывает график на слайде, большинство студентов тратят от 7 до 10 часов в день на использование различных устройств.

Эта цифра отражает не только время, необходимое для учебы, но и значительное количество времени, посвященного развлечениям, общению и другим неакадемическим активностям. Такой объем экранного времени вызывает ряд вопросов: каким образом это влияет на их здоровье, продуктивность и баланс между учебой и отдыхом?

Мы видим, что чрезмерное время за гаджетами связано с ухудшением самочувствия и снижением продуктивности, о чем говорили на прошлом слайде. Это подтверждают и данные опроса, и научные исследования. Снижение экранного времени и переход к более сбалансированному использованию гаджетов могут стать важным шагом на пути к улучшению качества жизни студентов.

**Слайд 12. Что предлагают студенты? (результаты опросника)**

На основании данных нашего опроса мы выяснили, что студенты предложили несколько ключевых решений для снижения цифровой зависимости. Во-первых, многие считают, что важно отвлечь себя от гаджетов с помощью прогулок, занятий хобби или физической активности. Это помогает не только сократить время за экраном, но и улучшить общее самочувствие.

Во-вторых, студенты предложили заменить гаджеты на их аналоговые версии. Например, вместо электронных приложений для планирования использовать бумажные дневники или журналы. Кроме того, некоторые отметили, что возвращение к чтению обычных книг вместо просмотра контента на экранах помогает уменьшить усталость глаз и расслабиться.

И, наконец, важный акцент был сделан на саморазвитии. Студенты подчеркнули, что работа над собой — развитие силы воли, самоконтроля и способности ограничивать себя — является основным инструментом для борьбы с зависимостью. Эти подходы объединяет стремление создать здоровый баланс между использованием технологий и реальной жизнью.

**Слайд 13. Суть решения**

На основе анализа научных исследований мы выделили три основных подхода для борьбы с цифровой зависимостью: спорт, образовательные курсы и приложения. Эти методы доказали свою эффективность и обеспечивают комплексное решение проблемы.

Первый метод — это спорт. Исследование "The effects of mobile phone addiction on bedtime procrastination in university students" показало, что физическая активность имеет значительную отрицательную корреляцию с тревожностью (r = -0.506, p < 0.01) и прокрастинацией перед сном (r = -0.424, p < 0.01). Более того, физическая активность уменьшает связь между зависимостью от мобильных телефонов и прокрастинацией перед сном. Маскирующий эффект физической активности составляет 50.3%, что делает её эффективным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния. Это подтверждает, что регулярные упражнения помогают справляться с тревожностью, улучшают режим сна и продуктивность.

Второй подход — это образовательные курсы. Согласно исследованию "A Network Structure of Mental Health and Problematic Mobile Phone Use Among Middle School Students", курсы осознанности и цифровой гигиены могут помочь людям справляться с тревожностью и депрессией, которые часто сопровождают проблемное использование мобильных телефонов. Используемые методики, такие как шкала психического здоровья школьников и анкета самооценки использования телефонов, показали, что курсы снижают учебное напряжение и помогают людям более осознанно подходить к использованию гаджетов. Эти программы особенно полезны для студентов, которые часто сталкиваются с учебным стрессом.

И, наконец, технологии могут помочь ограничить их же чрезмерное использование. Приложения для ограничения экранного времени, такие как Lock My Phone, Forest и Stay Focused, доказали свою эффективность. Например, исследование "Restriction of Mobile Phone Usage at Bed Time: Effect on Sleep Quality, Mood and Cognitive Function" показало, что использование таких приложений значительно улучшает качество сна, настроение и когнитивные функции студентов (p = 0.001). Приложение Lock My Phone позволяет установить жёсткие временные ограничения на использование устройств, что особенно важно перед сном.

Таким образом, спорт, курсы по осознанности и цифровой гигиене, а также специальные приложения предоставляют комплексные решения для борьбы с цифровой зависимостью. Эти методы можно адаптировать под потребности разных групп, включая студентов и преподавателей.

**Слайд 16. Заключение**

Цифровая зависимость — это вызов, который касается каждого из нас. В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни, но их чрезмерное использование может серьезно сказаться на здоровье, продуктивности и качестве взаимодействий с окружающими. Наш проект направлен на то, чтобы помочь студентам и преподавателям осознать масштабы этой проблемы и предложить простые, но эффективные решения.

Мы разработали материалы, которые делают проблему цифровой зависимости понятной, а пути ее решения — доступными. Мы верим, что эти рекомендации помогут каждому не только улучшить свое самочувствие, но и добиться лучшего баланса между технологиями и реальной жизнью. Спасибо за внимание!