Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

Школа № 1505 «Преображенская»»

**Проектная работа**

на тему

**Изобретения человечества XX в.,**

**плюсы и минусы**

Выполнил (а):

Сенюкова Олеся Евгеньевна

Руководитель:

Бурикова Ирина Валерьевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись руководителя)

Рецензент:

Щапин Юрий Анатольевич

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись рецензента)

Москва

2018/2019 уч.г.

**Жевательная резинка**

5 июня 1869 года [дантист](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) из штата [Огайо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B3%D0%B0%D0%B9%D0%BE_(%D1%88%D1%82%D0%B0%D1%82)) получает первый патент на жевательную резинку, однако идеальная формула жевательной резинки, которая соблюдается по сей день, была выведена в 1928 году двадцатитрехлетним бухгалтером [Уолтером Димер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80)ом.

**Плюсы:**

1. Как только мы начали что-то жевать – во рту начинает скапливаться слюна, которая продолжает интенсивно выделяться. Благодаря ей при помощи регулярного жевания можно отлично нормализовать кислотно-щелочной баланс в полости рта и избавиться от такой напасти, как регулярные стоматиты и прочие воспаления. После еды на эмали зубов образуется неблагоприятная кислая среда, а слюна обеспечивает доставку щелочи, нейтрализующей кислоту.
2. Жвачка предотвращает преждевременную порчу зубов, только если они пока еще в порядке. Но нельзя забывать о нормальной чистке зубов, полагаясь на то, что жвачка удалит изо рта все остатки роскоши после недавнего обеда. Однако при наличии кариозных дырочек, поврежденных пломб, трещин жвачка не спасет, даже навредит, если попадет внутрь – спровоцирует и ускорит воспалительный процесс.
3. Слюноотделение ускоряет и облегчает процесс переваривания пищи, вызывая, в свою очередь, выделение желудочного сока, вот почему жвачка неплохо справляется с тяжелым чувством переедания или несварения желудка.
4. Важен и сам механизм жевания. Он тоже может быть полезен. Например, при помощи жвачки можно за пару минут избавиться от эффекта закладывания ушей в самолете или скоростном поезде.
5. К несомненным плюсам любой жвачки можно также отнести укрепление челюсти и десен.
6. Жевание также стимулирует кровообращение в мягких челюстных тканях.
7. Даже невропатологи одобряют жевательную резинку как способ отвлечься от навязчивых мыслей, успокоиться и подавить начинающийся стресс. Несколько минут сосредоточенной работы челюстями – и вот уже стало как-то спокойнее. Некоторым людям жвачка помогает сконцентрироваться, сосредоточиться. Но лишь до тех пор, пока процесс жевания не начинает заменять процесс размышления…

**Минусы:**

 1. При длительном механическом жевании эмаль зубов начинает потихоньку стираться, теряет гладкость и ровный цвет.

2. Традиционная жвачка после каждого приема пищи, а также за чтением, телевизором, в пути – прямой путь к образованию зависимости, похожей на зависимость от кофе и курения. И если во рту нет комка резины для пережевывания, возникает ощущение пустоты, дискомфорта.… слишком долгое пережевывание, превращающее жвачку в твердеющую массу, утомляет челюсти и может привести к головной боли.

3. Слишком длительное и тем более многоразовое использование жвачки может привести к внезапному отравляющему эффекту: вы жуете, а вас тошнит, да и вообще неважно себя чувствуете. Причина – впитанные жвачкой токсины из разлагающихся микроскопических остатков пищи, спрятавшихся между зубов, бактерии, пыль также попадают в организм, чему тот вовсе не рад.

4. Желудочный сок, который начинает выделяться при жевании, способен подложить свинью организму: если делать это на голодный желудок, он начинает процесс переваривания, а там – пусто. Отсюда – изжога, боли от разъедаемой слизистой, тошнота и гастрит.

5. В составе жвачки запросто могут обнаружиться такие компоненты, которые спровоцируют проблемы в полости рта и работе внутренних органов. При производстве жевательной резинки нередко используются красители, которые вредят печени, могут вызывать расстройства кишечника. В некоторых видах жвачки содержится фенилаланин, который, накапливаясь в организме, нарушает работу нервной системы. Отсутствие сахара – тоже не всегда плюс. Некоторые подсластители гораздо хуже – например, аспартам, ацесульфам, сорбит, отрицательно воздействующие на пищеварительную систему, кровь и сосуды

**Как использовать:**

1. Разумеется, лучше выбирать жвачку без красителей и дополнительных вкусов - белую и с минимальным содержанием сахара (а не заменителя). Именно эти сорта относятся к гигиеническим, способным очистить зубы, качественно освежить дыхание и восстановить щелочной баланс во рту.
2. Нужно жевать жвачку не более 7 минут или можно сориентироваться на вкус – как только он перестает чувствоваться, жвачку пора выбрасывать.
3. Не надо класть в рот жвачку при каждом удобном случае

**Интернет**

В современном виде был изобретен в 1982 г

**Плюсы:**

1. **Быстрый обмен информацией**
2. **Общение в реальном времени**
3. Быстрый доступ к информации
4. Всемирная паутина позволяет нам сделать многие дела, не выходя из дома.

**Минусы:**

1. **Мы стали меньше общаться вживую.**
2. **Падает уровень образования.**
3. **Дезинформация (в интернете множество непроверенной информации),**
4. Кража персональной информации (Выкладывая в интернете свои фото, видео, совершая покупки онлайн с помощью банковской карты, вы рискуете потерять свои данные, которые могут быть украдены или перехвачены и использованы в преступных целях.)
5. Спам и вирусы. (Этим неприятным явлениям мы тоже обязаны интернету. К счастью, есть антивирусы, и это минимизирует риск заражения компьютера, однако даже они не в состоянии дать полную гарантию безопасности вашего устройства.)
6. Интернет зависимость

**Как использовать:**

В качестве профилактической прививки от интернет- зависимости постоянно задавайте себе несколько наводящих вопросов:

* Зачем я включаю компьютер?
* Что я хочу здесь получить?
* Сколько времени для этого реально мне нужно уделить? (Если внутри Вас не срабатывает внутренний таймер, используйте подключение реального таймера.)
* Где искать необходимую информацию? Конечно, в проверенных источниках, у профессионалов конкретной темы или ниши.

Вопрос «где и у кого?» поможет Вам не только не утонуть в потоке информации, но и   работать избирательно. При таком подходе Вы будете пользоваться информацией целенаправленно, и это поможет Вам держать фокус Ваших интересов.

**Компьютерные игры**

Нолан Бушнелл США 1972 г

**Плюсы:**

1. Благодаря компьютерным играм, можно развить скорость реакции, внимательность и мелкую моторику. Последнее происходит из-за активного взаимодействия с клавиатурой.
2. Также, играя, можно выучить иностранные слова
3. Почувствовать себя в разных ролях: полководец, гонщик, военный, сыщик и так далее.
4. Игры помогут научить ориентироваться на карте.
5. Развивают высокий уровень абстрактного мышления и логику.

**Минусы:**

1. В играх часто встречается пропаганда курения, алкоголизма, наркомании, насилия и даже жестокости
2. Они вызывают психическую зависимость и нервные срывы.
3. Портится зрение
4. При игре по ночам сбивается биологический режим.
5. После длительного сидения за компьютером часто бывает сильная усталость, появляется повышенная раздражительность, увеличивается рассеянность, а порой могут возникнуть даже галлюцинации.
6. Помимо всего этого, человек начинает неосознанно копировать поведение компьютерного персонажа. Из-за этого появляется вероятность того, что в реальной жизни он будет делать то, чем привык заниматься в игре: воровать, грабить или решать проблемы насильственными методами.
7. Игры занимают много времени, в связи с этим возникает недостаток живого общения, отрыв от общества. Случаются моменты, что заигравшись, человек начинает тратить реальные деньги в играх.
8. У игроманов ухудшается аппетит и есть вероятность того, что человек может погибнуть от истощения.

**Как использовать:**

1. Игры должны отнимать не более 1-2 часов в сутки
2. Необходимо делать перерывы
3. Стоит научиться определять периоды, когда остановиться
4. Выбирать игры, которые несут пользу (развивают память, логику и т.д.)

**Контактные линзы**

Были изобретены в США  в 1956

**Плюсы:**

1. Коррекция зрения при ношении **контактных линз** происходит более естественно, чем при применении очков.

(Это связано с тем обстоятельством, что контактная линза перемещается вслед за движением зрачка, к тому же не происходит искажений, изменения размеров и уменьшения поля зрения, которые можно наблюдать при использовании очков.**)**

1. Оптические контактные линзы вообще намного удобнее.

**(**Носящие контактные линзы люди могут позволить себе вести гораздо более активный образ жизни, чем те, кто предпочитает очки. На спортивной площадке, в отпуске или походе — разница между этими зрения корректорами очевидна. Не будем забывать и о погодных условиях, например, дождь, снег или холод не будут помехой для видимости при использовании контактных линз.)

1. Эстетичность.

(Контактные линзы не испортят вашу внешность, более того, помогут ее подчеркнуть. Глаза, как известно, это зеркало души, и они могут стать еще ярче и привлекательней, например, с помощью [цветных контактных линз](http://www.panoptic.ru/catalog/linzy/section.php?SECTION_ID=151).)

1. Контактные линзыгораздо лучше соответствуют медицинским показаниям при определенных дефектах зрения. (Например, при анизометропии, большой разнице между зрением глаз достигающей свыше 2 диоптрий или близорукости и дальнозоркости высоких степеней — во всех этих случаях контактные линзы более эффективны и намного чаще рекомендуются офтальмологами для использования.)

**Минусы:**

1. Какая бы прекрасная линза ни была, это все равно инородное тело в глазу, которому теперь понадобится пристальное внимание.
2. Сухость и [дискомфорт](https://www.kakprosto.ru/kak-832468-pochemu-bolit-koleno), которые зависят от индивидуальных особенностей глаз.
3. Более сложная система ухода по сравнению с очками, у которых достаточно просто протереть стекла.

**Как использовать:**

1. Линзы нужно надевать каждое утро и снимать перед сном.
2. В случае сухости и дискомфорта необходимо как можно быстрее обратиться к врачу, а не решать проблему самостоятельно.
3. Если вы носите линзы, не забывайте посещать офтальмолога раз в четыре месяца.
4. Кому линзы не подойдут

● При остром конъюнктивите, кератите (нарушение поверхностного слоя роговицы).

● При птозе – опущении века.

● При ВИЧ и базедовой болезни.

● Если человек применяет гормональные средства (в том числе и контрацептивы). Они вызывают сухость роговицы.

**Мобильный телефон**

Апрель 1973 г Мартен Купер, первый телефон весил один килограмм и заряда хватало на 20 минут

**Плюсы:**

1. В большинстве случаев у телефонов есть интернет, который позволяет мгновенно найти нужную информацию или обменяться сообщением с другом, не только дома, за компьютером или ноутбуком, но и в любом другом удобном для вас месте.
2. Вы можете звонить в любой уголок света и поговорить с нужным для вас человеком.
3. Мобильный телефон удобен и компактен его можно везде брать с собой.
4. Мобильный телефон в каком-то роде заменяет нам многие предметы. В нём есть всё, что нужно, это может быть и книга, справочник, карта, записная книжка, будильник и многое другое.

**Минусы:**

1. Самое первое и важное - мобильный телефон может привести к различным заболеваниям, начиная от аллергии, заканчивая раком. То излучение, которое передаёт телефон – большая угроза для человека на самом деле.
2. Из-за того, что телефон мы постоянно держим при себе (порой берём его даже в туалет или ванну, и в тоже время он лежит на столе рядом в то время, когда вы, к примеру, ужинаете). Невероятное количество микробов скапливается на телефоне.
3. Также долгое рабочее состояние телефона, люди не выпускают из рук телефон, он нагревается и есть случаи, что устройство просто не выдерживало и взрывалось прямо в руках у людей, что привело к ужасным ожогам.
4. Непрерывное использование телефона вредно для зрения
5. Телефон «съедает нас». Сейчас намного труднее заговорить с человеком на улице и спросить элементарно сколько время. Для нас это какой-то даже барьер для социума. Мы закрываемся. Это не очень-то и хорошо. Устройство поглощает огромное количество нашего времени (особенно у подростков).

**Как использовать:**

1. Считается, что лучше, когда набираешь чей-то номер телефона, во время ожидающих гудков не держать телефон у уха, а подождать, когда появится связь с собеседником и только тогда трубку приложить к уху. Так вы меньше навредите себе.
2. Следует протирать телефон антибактериальными салфетками
3. Нужно использовать телефон не так часто, и давать отдыхать не только своим глазам, но и телефону.

**Телевизор.**

Джон Логи Байрд, шотландский изобретатель 1926 г

**Плюсы:**

1. Телевидение – самый доступный способ развлечься и снять напряжение.
2. Если на душе тоскливо, телевидение также способно поднять настроение.
3. Однако помимо развлечений, телевидение расширяет кругозор. Огромное количество познавательных программ, телеканалы о природе, культуре, искусстве или исторических событиях дают отличную возможность для самообразования.
4. С помощью телевидения можно оставаться в курсе событий и происшествий, следить за ними режиме реального времени. Также можно наблюдать за жизнью знаменитостей.
5. Телевидение позволяет поддерживать форму и заниматься фитнесом, не выходя из дома. А с помощью кулинарных передач можно повысить свои навыки готовки.
6. С точки зрения деловых людей, телевидение – это быстрый и легкий способ оповестить огромное количество людей о своих товарах или услугах.

**Минусы:**

1. Со временем у человека может сформироваться эмоциональная зависимость от телевизора как средства избавления от одиночества. А отдых будет ассоциироваться исключительно с голубым экраном.
2. Некоторые люди настолько зависимы от телевизора, что требуют постоянной фоновой «болтовни». Отсюда вытекает повышенное потребление электроэнергии и крупные суммы в счетах за квартиру.
3. Наличие рекламы отнимает много времени, которое можно потратить с пользой. Новинки кино могут прерываться рекламными блоками чуть ли не каждые 20-30 минут.
4. Смотря все подряд, человек нагружает свой мозг лишней ненужной информацией.
5. Передачи, связанные с криминалом и другими неприятными моментами подрывают эмоциональное состояние и могут стать причиной нарушения сна.
6. Принимая пищу во время просмотра телевизора, люди обычно съедают больше. Увлекшись фильмом или передачей, человек не чувствует насыщения и автоматически продолжает есть. Это довольно часто является причиной избыточного веса.
7. С точки зрения рекламодателей, телевидение – это самый затратный способ рекламы, хотя это уже минус для бизнесменов, а не потребителей.

**Как использовать:**

Нужно дозировать просмотр телевизора:

* Деткам до двух лет не стоит вообще смотреть ТВ.
* В возрасте с двух до трех продолжительность просмотра ТВ не должна составлять более 30 минут в день.
* Деткам в возрасте от трех до семи смотреть телевизор можно не больше часа.
* Подростки могут позволить себе не более двух часов подобного занятия. Взрослым позволительно смотреть телевизор не более трех часов.

Отметим, что дети должны делать промежутки во время просмотра ТВ. То есть, если в день можно только час, то это время стоит разбить, например, на три раза по 20 минут. Между сеансами должны быть перерывы.

**Фен**

Первый фен был изобретен компанией “Расин Юниверсал мотор компани” в США в 1920г

**Плюсы:**

1. Быстрота сушки
2. Облегчение укладки прически

**Минусы:**

1. При каждой сушке волос феном они теряют свою природную защиту. Во время нагревания волос, их кутикулы поддаются постепенному разрушению, обнажаясь до сердцевины, который еще называют кортексом. После чего волосы начинают менять цвет и структуру. Они становятся сухими, ломкими и не эластичными
2. Высокая температура воздуха в фене, в первую очередь, разрушает строительный материал для волос – кератин. Волосы теряют свою природную силу и поэтому становятся тусклыми и некрасивыми.
3. Со временем, использование фена становится причиной выпадения волос. Такой недостаток не позволяет отрастить длинные и красивые косы.

**Как использовать:**

1. оптимальное расстояние от фена до волос – 40-50 сантиметров;
2. не сушите мокрые волосы, их нужно сначала обсушить полотенцем;
3. пользуйтесь феном средней мощности, избегайте горячего режима;
4. не сушите одно и то же место долгое время;
5. перед сушкой нанесите на волосы пенку для укладки или гель;
6. используйте насадку-диффузор для создания объемной прически.

Вывод:

В ходе моего исследования, я поняла, что все изобретения человечества имеют свои плюсы и минусы, нет строго положительных или строго отрицательных изобретений. Чтобы получать как можно больше пользы от достижений цивилизации нужно грамотно их использовать, ведь используя их неправильно, мы сами вредим себе. Также я могу сказать, что каждый сам для себя решает, перевешивают ли плюсы или минусы вещей, которых они используют. Используя такие изобретения как телевизор, интернет, телефон не обдуманно, без всякого смысла, не нужно забывать о том что мы теряем собственное время, которого у нас не так много, мне очень понравилось высказывание Билла Гейтса: « Хватит вести себя так, будто Вам осталось  жить 500 лет.» Время – это самый бесценный человеческий ресурс, так как  он невосполним.

Источники:

<http://stoletnik.ru/articles/aktual-no/2012/04/12/zhevatel-naja-rezinka-pljusy-i-minusy/>

<https://privet-sovet.ru/comp/plyusi-i-minusi-interneta>

<http://www.takzdorovo.ru/deti/kompiuternye-igry-pliusy-i-minusy/>

<http://www.aif.ru/health/life/17063>

<http://portalinfo.org/raznoe/2959-plyusy-i-minusy-mobilnogo-telefona.html>

<https://emax.ru/home/friendship/21291-plyusy-i-minusy-televideniya.html>

<http://tehnika.expert/dlya-krasoty/fen/vredno-li-sushit-volosy.html>