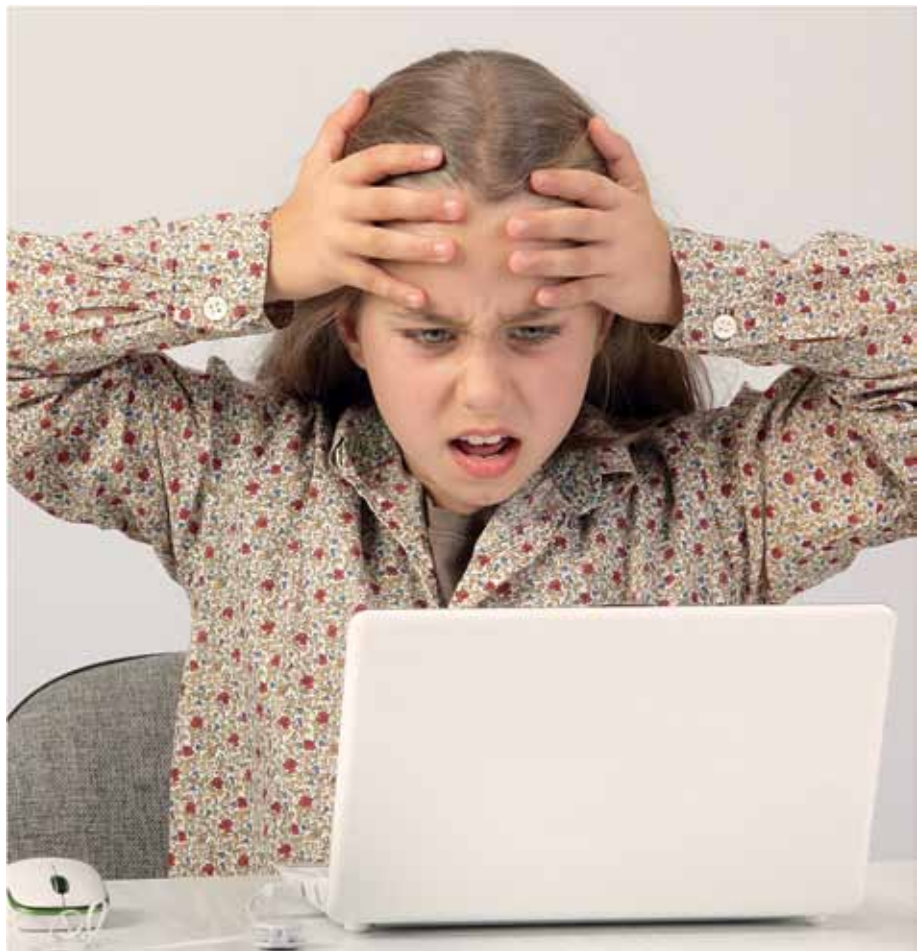


особенно ярко видны у детей: недосыпание ассоциировано с умственным снижением, равным двум годам. Так, невыспавшиеся дети шестого класса будут отвечать на уровне четвёртого, а дети четвёртого — на уровне второго. Вне зависимости от возраста хроническое недосыпание провоцирует стойкие, в том числе необратимые, негативные изменения в структурах головного мозга, что отражается на состоянии здоровья, умственных способностях. Недостаток сна за счёт сбоя в работе гормональных систем идёт рука об руку с повышением аппетита и ожирением, негативным восприятием окружающего мира.

Опрос подростков показал, что социальные сети делают детей несчастными. Общение через социальные сети не позволяет установить глубокие взаимоотношения, которые доставляют радость и счастье. Интернет приносит иллюзию ощущения благополучия и успеха других с формированием комплекса неполноценности подростка. Регистрируется всё больше случаев интернет-агрессии, направленной против детей и подростков. В интернет-среде дети становятся лёгкой добычей нейро-маркетинга, вездесущей рекламы.



## БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ ТОЛСТЫМИ, ГЛУПЫМИ, АГРЕССИВНЫМИ, БОЛЬНЫМИ И НЕСЧАСТНЫМИ

Нервная система homo sapiens формировалась миллионы лет. Цифровые технологии в одно поколение резко изменили окружающий мир. Сегодняшний уровень научных знаний позволяет сделать вывод, что взаимодействие взрослого человека с цифровой вселенной должно быть продуманным, осознанным и контролируемым. Представители подрастающего поколения должны получать мобильный телефон, компьютер в личное пользование, доступ в интернет не ранее признания их совершеннолетними. В идеале — к 21 году, ведь по ряду работ именно в этом возрасте происходит окончательное формирование головного мозга, полноценная социализация человека.

Необходимо заметить также, что излучение мобильного телефона, кото-

рое возникает во время его работы, повышает риск развития рака головного мозга, особенно у детей.

Проведены исследования, доказывающие, что цифровая «память» снижает обычную. Мы запоминаем не то, ЧТО мы прочли, а то, ГДЕ мы это нашли: Yahoo, Google, Yandex и т. д. Проверьте себя: вспомните, сколько телефонных номеров, адресов, маршрутов вы знали в доцифровую эпоху, и сравните, сколько знаете сейчас, имея по телефону в каждом кармане? Необходимо осознанно и регулярно противостоять замещению человеческой памяти на цифровую. Поэтому тренируйте себя, запоминайте номера телефонов, адреса, имена, не пользуйтесь навигацией, старайтесь воспроизвести марш-

рут самостоятельно! Помните, что для лучшего запоминания информации необходимо её межличностное обсуждение, совместное вспоминание, когда мы имеем возможность воспринимать собеседника непосредственно! Именно диалог ведёт к наиболее глубокому усвоению информации.

Задумайтесь над этим, проанализируйте ваше взаимодействие с телефоном, компьютером, телевизором и другими гаджетами. Они ваши инструменты, вы — их хозяин, а не их продолжение. Помните, что бесконтрольное пользование цифровыми технологиями делает людей толстыми, глупыми, агрессивными, больными и несчастными. А живое общение с близкими людьми, единомышленниками, увлечённая глубокая творческая работа, прогулки и спорт, полноценный сон — счастливыми и здоровыми.

Подготовила Карина Турбовская