

# Вирус цифрового слабоумия

Современное общество помешалось на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с этим в мир проникает **«ВИРУС ЦИФРОВОГО СЛАБОУМИЯ»**.

Представители цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Дело в том, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.



**! Среднестатистический семилетний ребенок уже провел у экранов больше года своей жизни (по 24 часа в сутки), а 18-летний — больше четырех лет!**

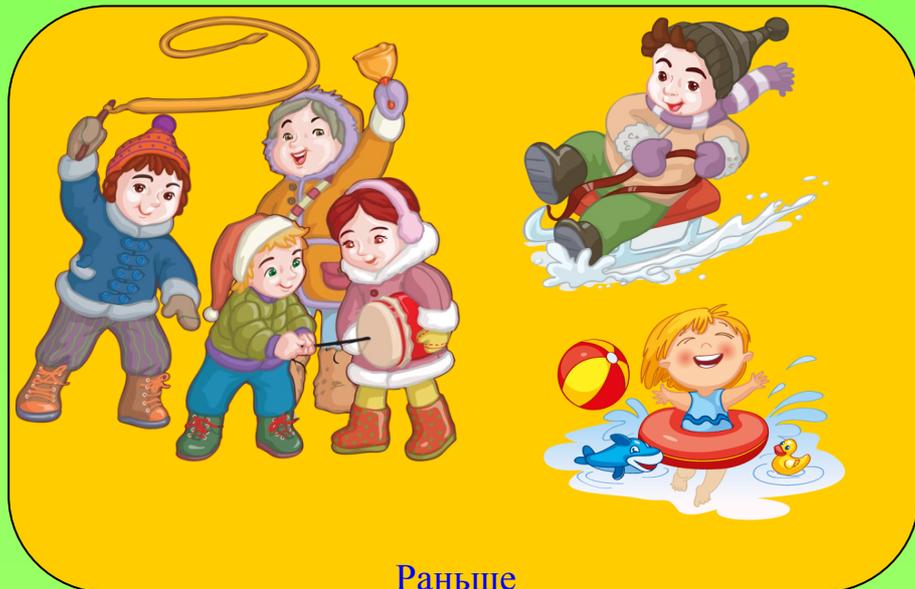


Несмотря на то, что современные дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, — 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных. Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозге.

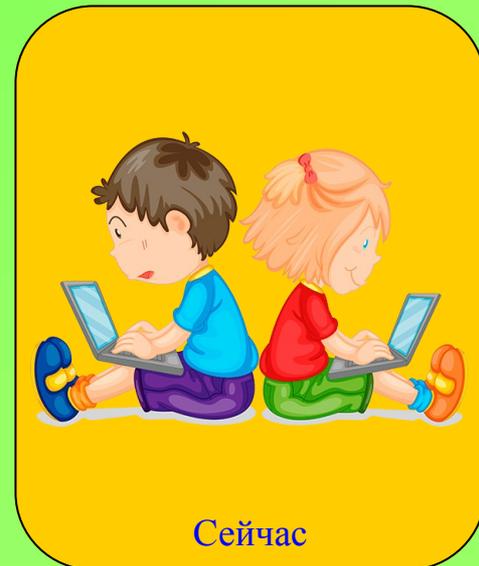
**! «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым».**

Британский профессор психологии Таня Бирон

Радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в гаджет. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями.



Раньше



Сейчас

«Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу»

Сьюзен Гринфилд

Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны оторваться от компьютерных игр или сильно перевозбуждаются во время долгого просмотра телевизора. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к его нарушениям.



Цифровые технологии меняют мозг ребенка:

- количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений... А то, что не работает, отмирает.

**Спасите своих детей —  
ограничьте время пользования  
всевозможными гаджетами.**

