

# Цифровая амнезия

— отсутствие необходимости запоминать большие объёмы информации, так как любые данные можно найти посредством поиска в Интернете.

Совместно с цифровой амнезией часто развивается **клиповое мышление** — постоянное переключение и перескакивание с одной информации на другую.



## Цифровая амнезия может **не быть проблемой** при **соблюдении цифровой гигиены:**

- 1** Детям рекомендовано использовать гаджеты не более 3 часов в день. **Это время включает и выполнение домашнего задания.**
- 2** Ребёнок должен **проводить время без гаджетов** – принимать пищу в кругу семьи, участвовать в совместных поездках и прогулках, общаться с друзьями.
- 3** В жизни ребенка должны присутствовать **дополнительные занятия**, которые способствуют развитию памяти и улучшают состояние головного мозга в целом.



# ЦИФРОВАЯ АМНЕЗИЯ: ЧТО ЭТО И В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?





# Цифровая амнезия

— отсутствие необходимости запоминать большие объёмы информации, так как любые данные можно найти посредством поиска в Интернете.

Совместно с цифровой амнезией часто развивается **клиповое мышление** — постоянное переключение и перескакивание с одной информации на другую.

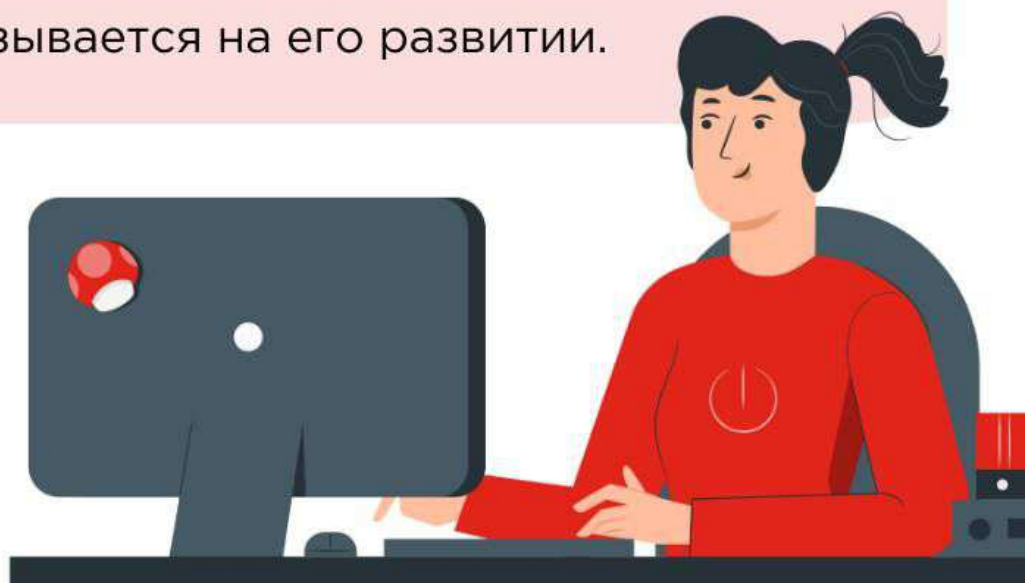




## Кто подвержен цифровой амнезии сильнее других?

- Люди с неустойчивым типом нервной деятельности
- Тревожные люди
- Дети, родившиеся в эпоху цифровизации

Когда человек выхватывает только кусок информации и постоянно перескакивает с одного на другое, **он лишает себя возможности глубоко мыслить**, что негативно сказывается на его развитии.





# Чем опасно развитие цифровой амнезии у детей?



Ухудшение когнитивных способностей, развитости мышления и памяти



Вероятная неразвитость тонкой или мелкой моторики



Изменения в поведении и навыках



**Современному человеку, особенно подростку, очень сложно долго сидеть и размышлять над чем-то одним.**

## 10-15 минут

могут концентрироваться на одной задаче представители старшего поколения

## 5 минут

могут заниматься одним делом без переключения дети и подростки





## Цифровая амнезия может не быть проблемой при соблюдении цифровой гигиены:

- 1** Детям рекомендовано использовать гаджеты не более 3 часов в день. Это время включает и выполнение домашнего задания.
- 2** Ребёнок должен проводить время без гаджетов - принимать пищу в кругу семьи, участвовать в совместных поездках и прогулках, общаться с друзьями.
- 3** В жизни ребенка должны присутствовать дополнительные занятия, которые способствуют развитию памяти и улучшают состояние головного мозга в целом.