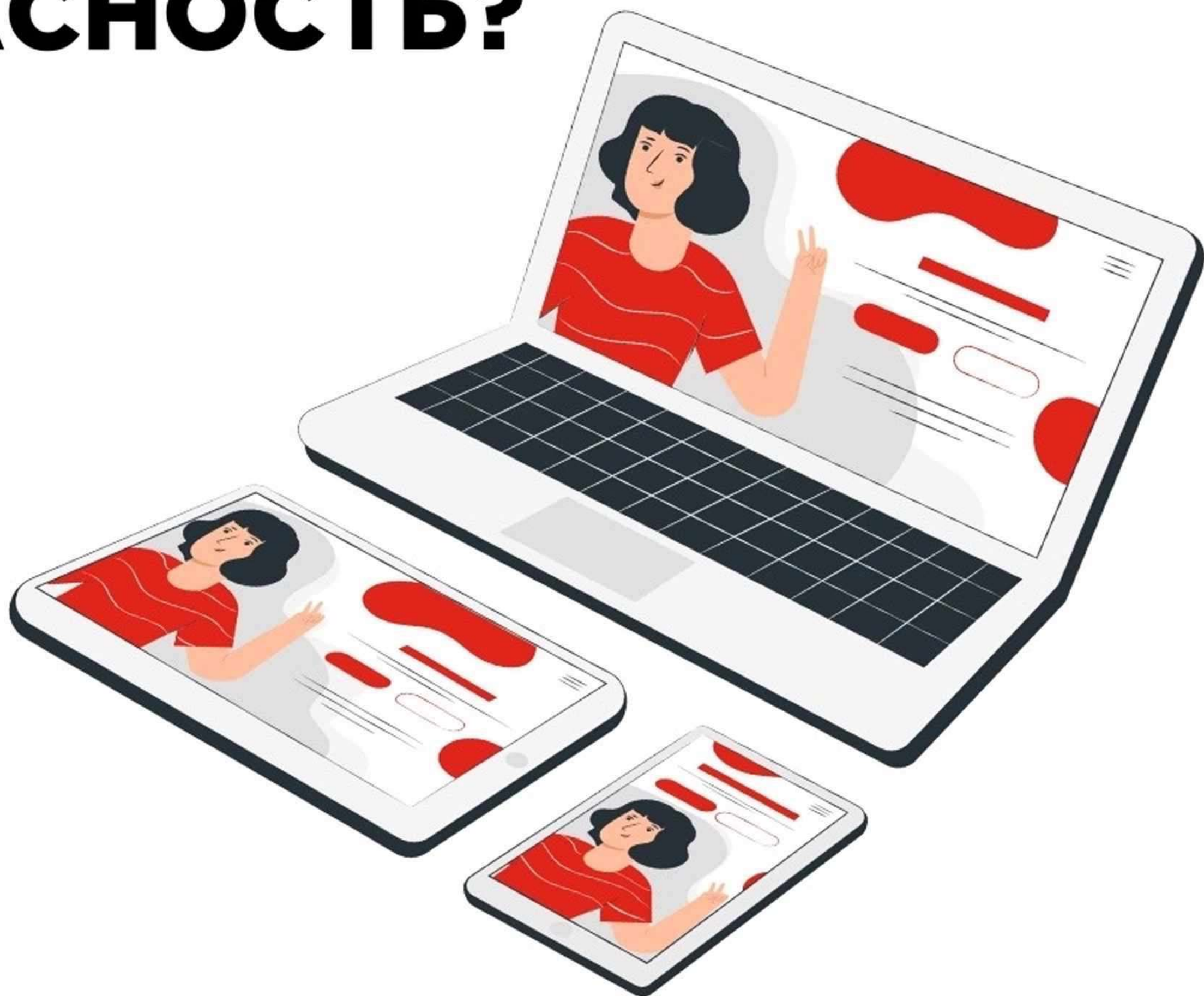




# ЦИФРОВАЯ АМНЕЗИЯ: ЧТО ЭТО И В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?





# 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.







**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.

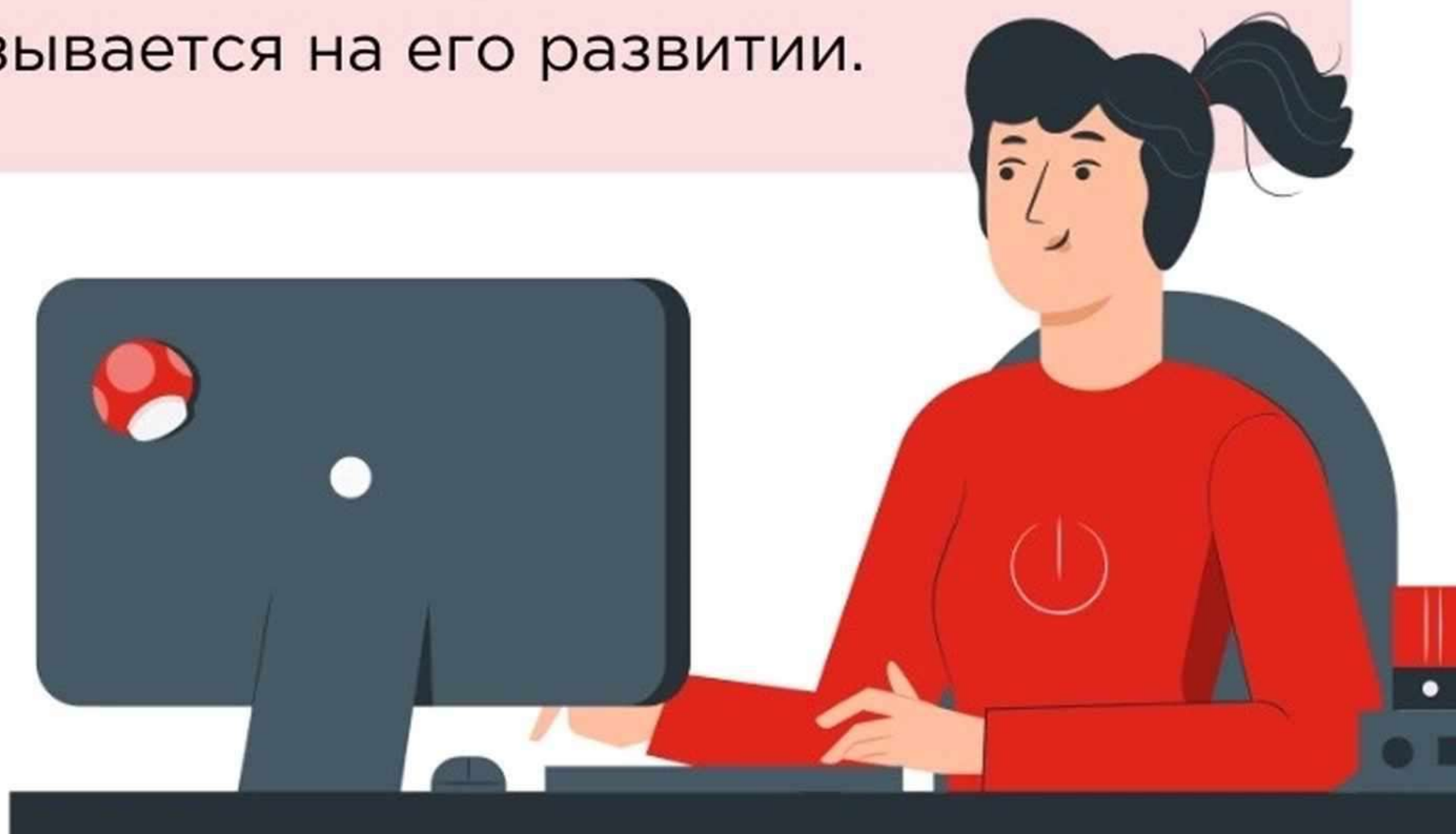




## Кто подвержен цифровой амнезии сильнее других?

- 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