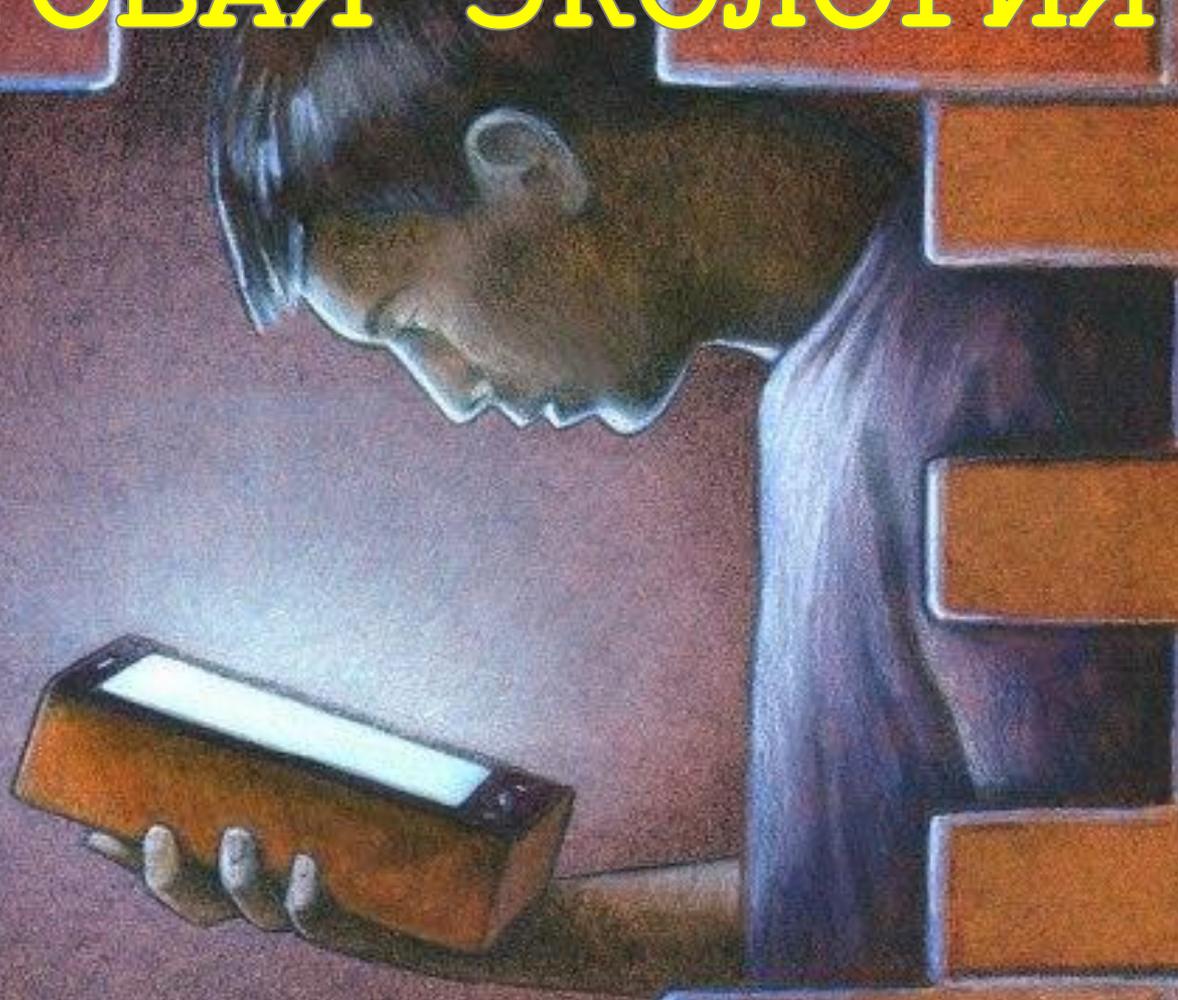


ЦИФРОВАЯ ЭКОЛОГИЯ



Как Ваши дети относятся к айфонам и айпадам и много ли времени проводят с гаджетами?

«Они не пользуются ими. Мы ограничиваем количество устройств, которые наши дети могут использовать дома»





TOTAL
POPULATION



7.676

BILLION

URBANISATION:

56%

UNIQUE
MOBILE USERS



5.112

BILLION

PENETRATION:

67%

INTERNET
USERS



4.388

BILLION

PENETRATION:

57%

ACTIVE SOCIAL
MEDIA USERS



3.484

BILLION

PENETRATION:

45%

MOBILE SOCIAL
MEDIA USERS



3.256

BILLION

PENETRATION:

42%



we
are
social



we
are
social

Развитие интернета в мире





TOTAL
POPULATION



143.9
MILLION

URBANISATION:

75%

MOBILE
SUBSCRIPTIONS



248.2
MILLION

vs. POPULATION:

172%

we
are
social

INTERNET
USERS



109.6
MILLION

PENETRATION:

76%

ACTIVE SOCIAL
MEDIA USERS



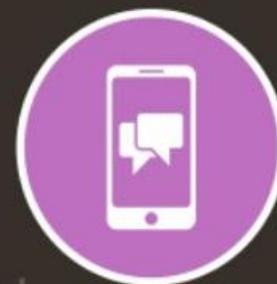
we
are
social

70.00
MILLION

PENETRATION:

49%

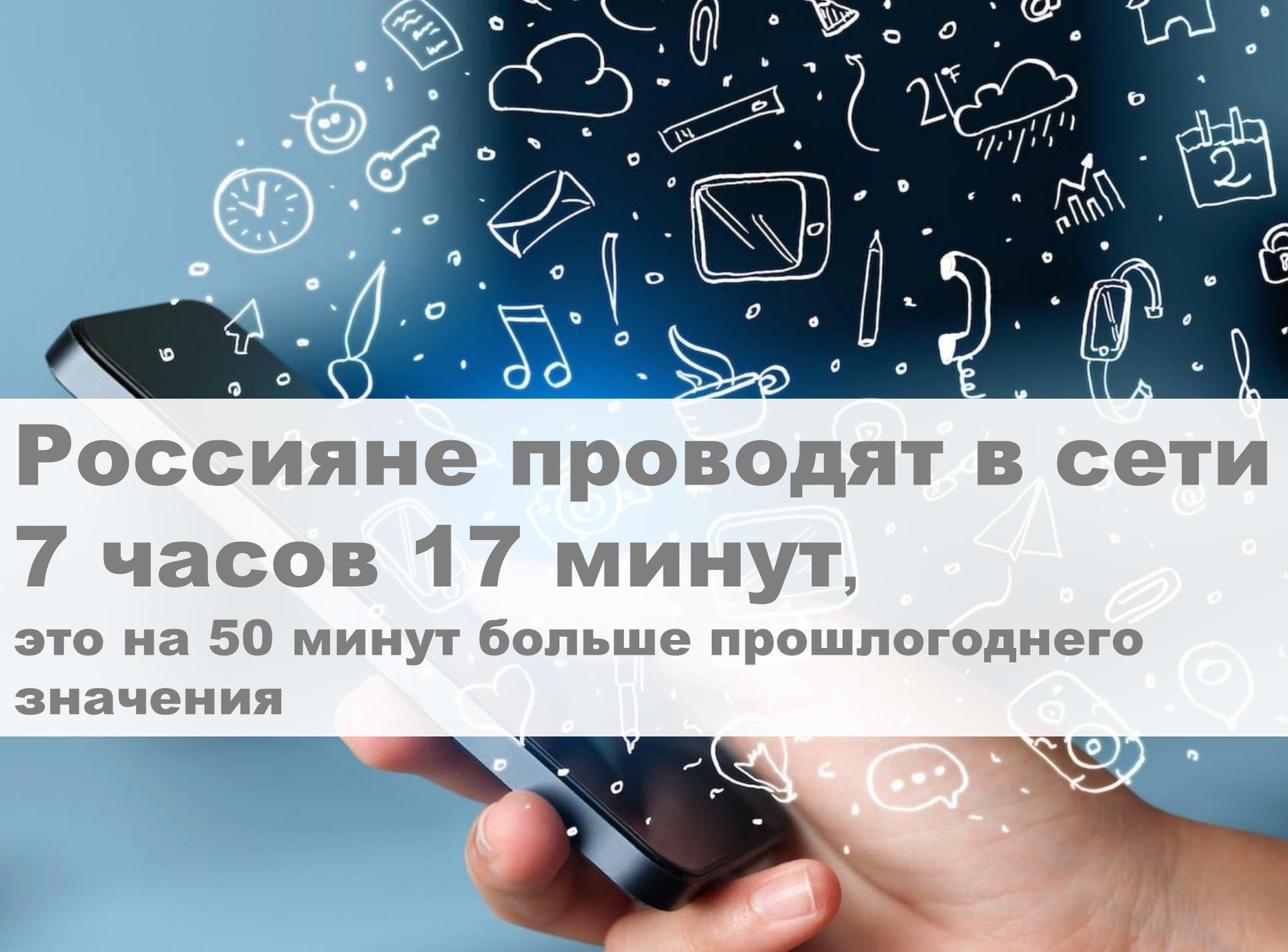
MOBILE SOCIAL
MEDIA USERS



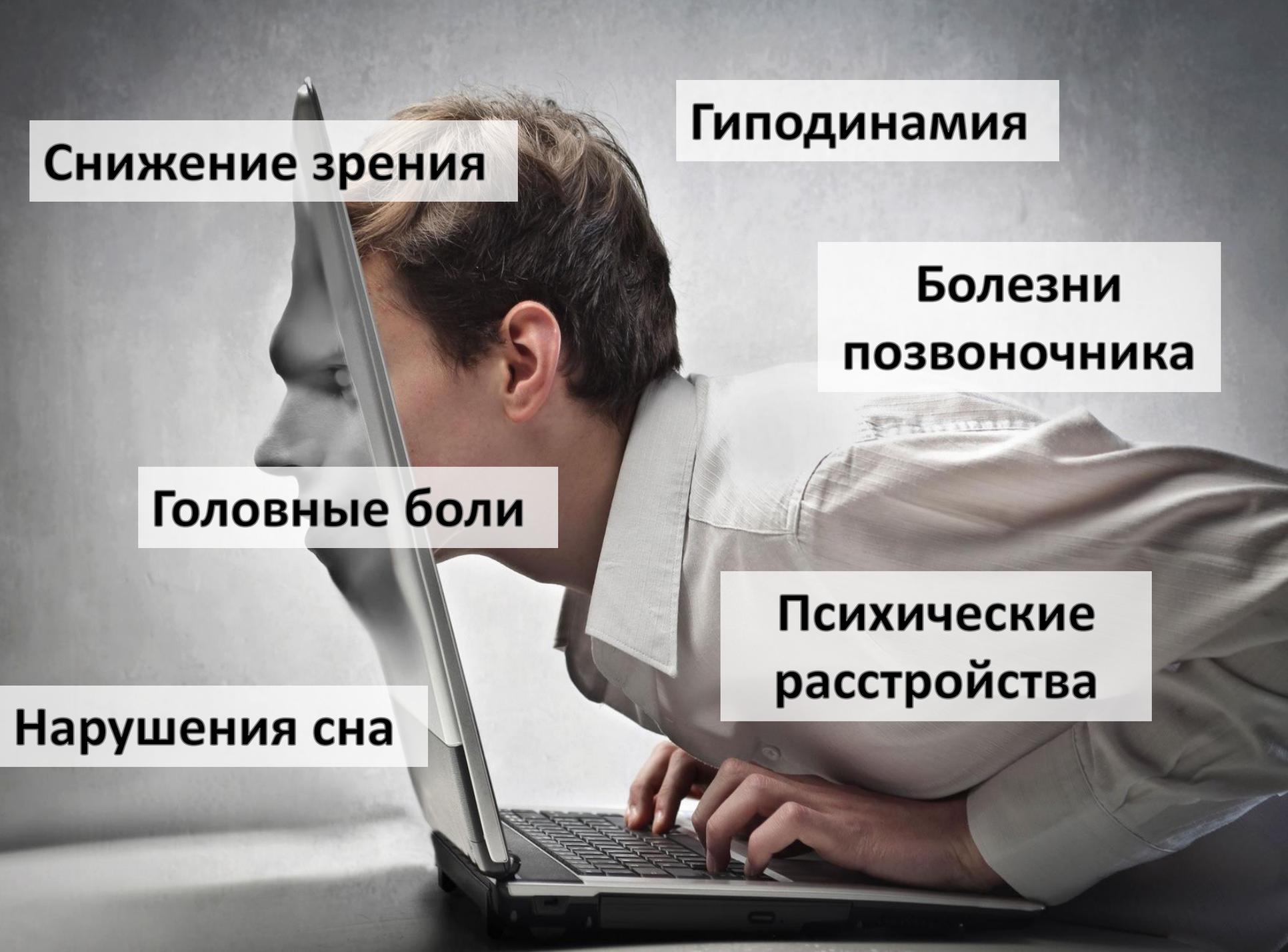
57.75
MILLION

PENETRATION:

40%



**Россияне проводят в сети
7 часов 17 минут,
это на 50 минут больше прошлогоднего
значения**



Снижение зрения

Гиподинамия

**Болезни
позвоночника**

Головные боли

**Психические
расстройства**

Нарушения сна

**Интернет-
зависимость**

**игровое
расстройство**

**цифровое
слабоумие**

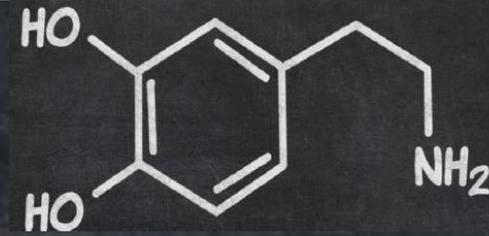
**цифровой
аутизм**

**информационная
интоксикация**



ЗАВИСИМОСТЬ

Dopamine



• Утрата контроля времени

• Пренебрежение делами, сном, пищей

• Бесцельное посещение сайтов

• Легче общаться онлайн

• Предвкушение

• Скучно без интернета

Тест Кимберли Янг

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ



ПРОДУКТИВНОСТЬ

ВНИМАНИЕ

ПАМЯТЬ

IQ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

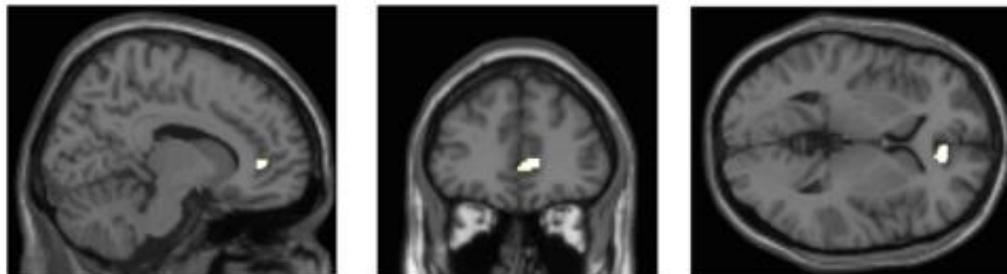




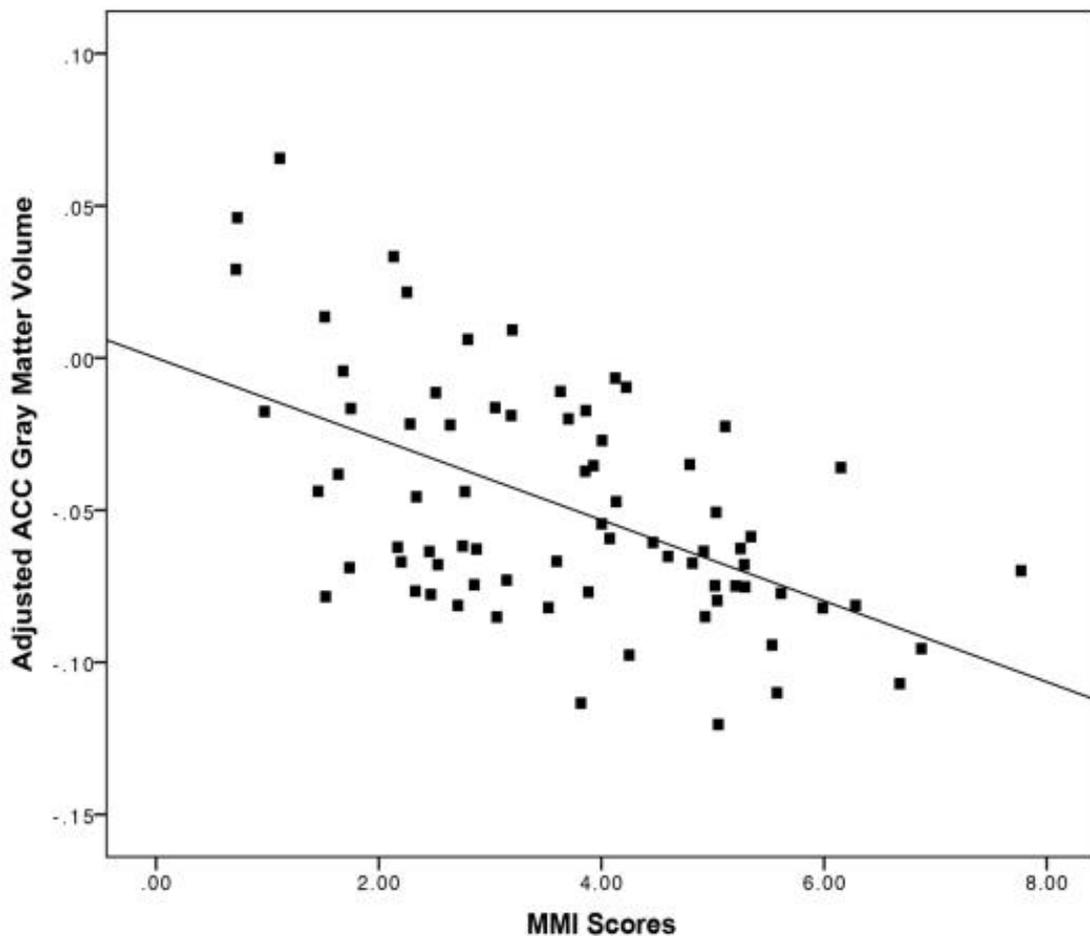
МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

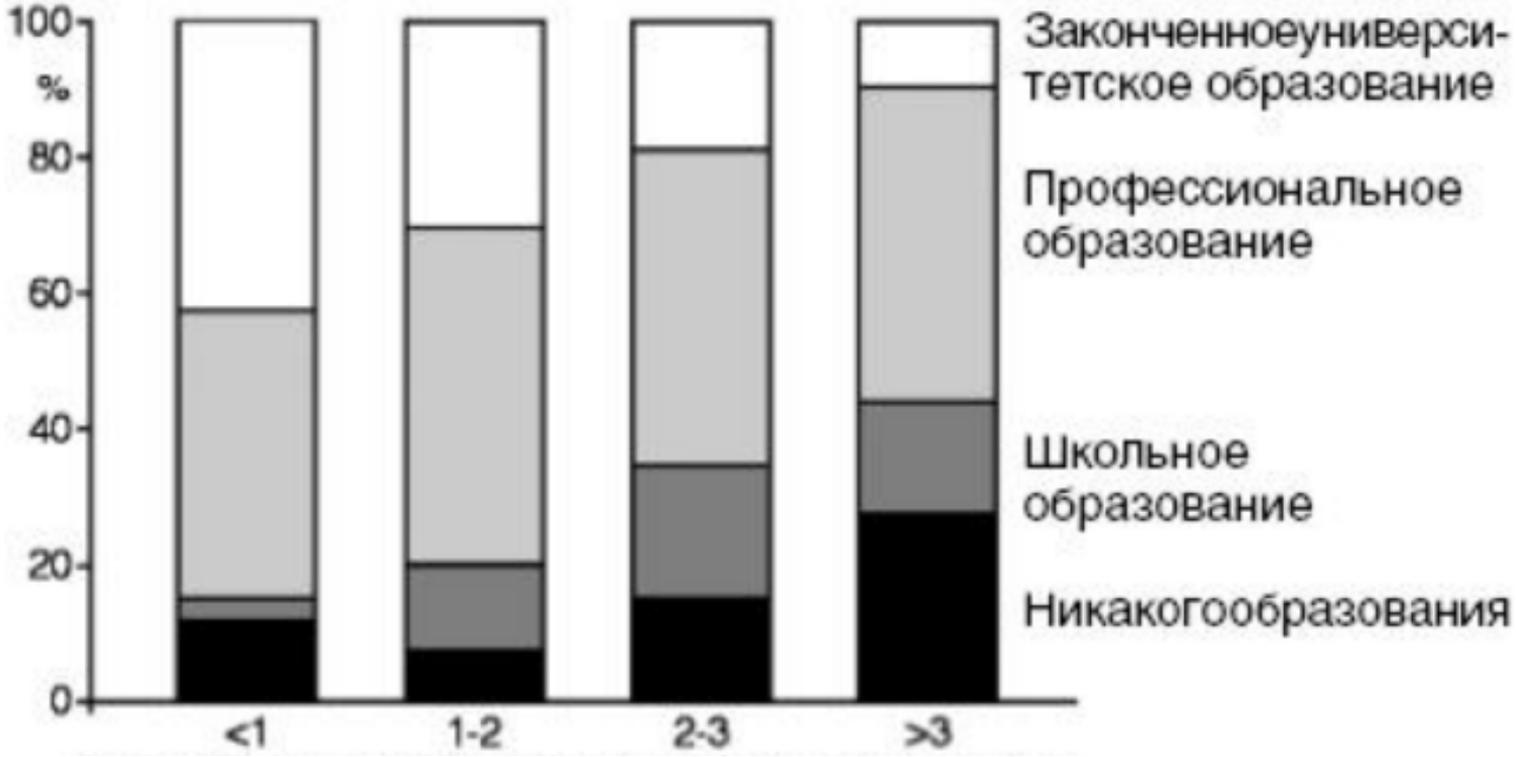
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Изменения на уровне мозга



У лиц с более высокими показателями индекса многозадачности среды (ММИ) плотность серого вещества была меньше в передней части поясной извилины коры (АСС)

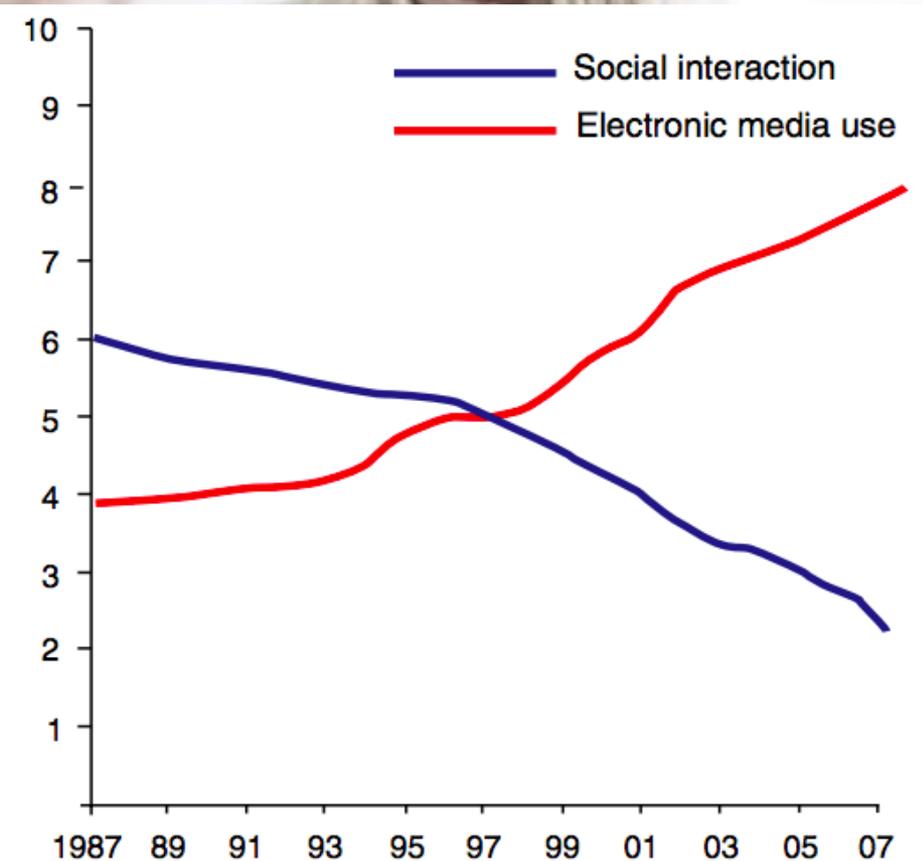


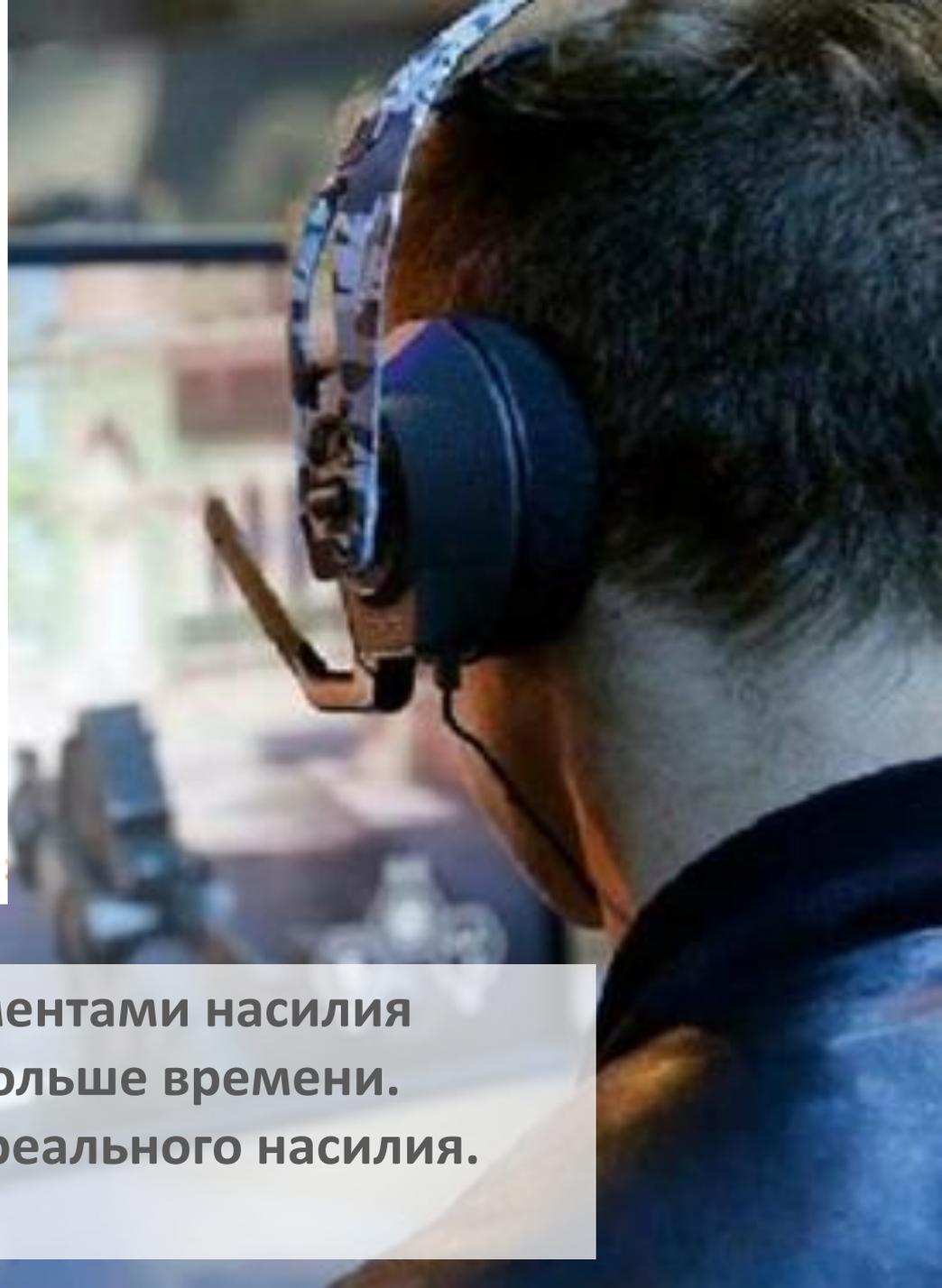
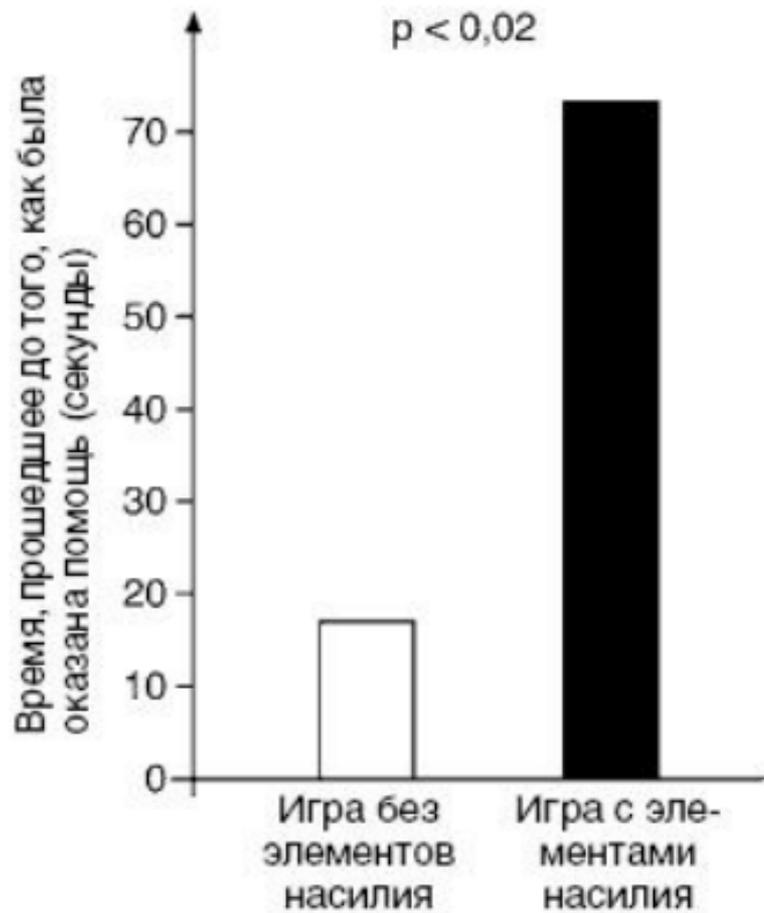


Влияние ежедневного времени у экрана в детстве на уровень образования, достигнутый к 26 годам
Обследовано 1037 человек

Цифровой аутизм

Интернет-парадокс: социальная технология, снижающая социальную вовлеченность и психологическое благополучие





**Играющим в игру с элементами насилия
понадобилось в 5 раз больше времени.
Притупление восприятия реального насилия.
Обследовано 307 человек**

цифровое слабоумие



Выражается в отсутствии необходимости в полном объеме использовать умственные способности, то есть думать, желать, действовать.

А как у других?

Китай (2008) признание зависимости. Более 300 лагерей реабилитации

Ю. Корея в (2012) признание зависимости у 12% детей. Центры поддержки

ВОЗ (2014) начало обсуждение проблемы.
МКБ 11 (2022) диагноз «Игровая зависимость»

В школах Франции, Греции, Азербайджана запрет на использование гаджетов

ДЗ США (2018) рекомендован лимит экранного времени до 2 лет -0 часов, от 2 до 17 лет не более 2 часов в день

А как у нас?

Руководитель Федеральной
службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и
благополучия человека



[Handwritten signature]
«14» 08

А.Ю. Попова

2019 г. № ПР 2.4.0150-19

Руководитель Федеральной
службы по надзору в сфере
образования и науки



С.С. Кравцов

«14» 08 2019 г. № 01-230/13-01

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Что делать?

Осознанное использование (Зачем мне сейчас нужен телефон?)

Не использовать во время интеллектуальной деятельности и вождении

Отключать все звуковые и визуальные уведомления

Оставить дома на зарядке. Не пользоваться за час до сна и как будильник

Ограничить время использования гаджета ребенком и не пользоваться при ребенке самому

Выделить специальное отдельное время для просмотра почты, сообщений и развлекательного контента

не обязательно быть доступным для связи всем и всегда



**MAKE BRAIN
GREAT AGAIN**

Иван Орлов

Врач-психиатр, психотерапевт

89168002489

@_doctor.orlov_