Дети и гаджеты. Как выбрать гаджет для ребенка.

Примерные вопросы для обсуждения

1. Современная действительность.Статистика
2. Плюсы и минусы
3. Роль гаджета в развитии ребенка
4. Формирование зависимости. Признаки.Профилактика.
5. Как выбрать гаджет безопасность, бюджет, качество)
6. Правила пользования
7. Качественный контент: 5 топ обучающих и развивающих приложений для дошкольников
8. Современная действительность.Статистика

**Современные дети и гаджеты»**

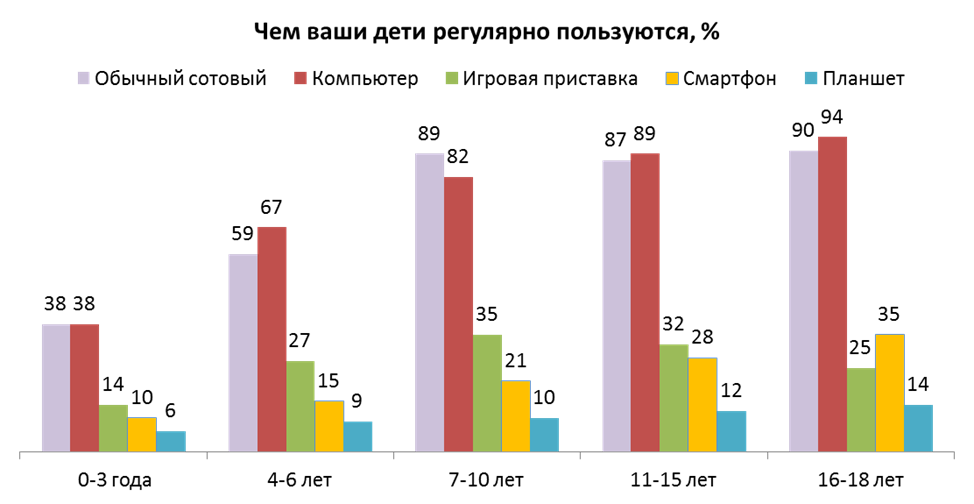
**Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер, без них мы испытываем, мягко говоря, дискомфорт. И это речь об имеющих волю и мотивацию взрослых, которые помнят «догаджетовый мир». Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они действительно интересны. Что же касается детей, то для них гаджеты — это реальность, естественная среда обитания, в которой они растут и формируются.**

**Отношение родителей к внедрению гаджетов в жизнь ребёнка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить чадо от современных веяний.**

«Яндекс Плюс» представил результаты исследования об использовании гаджетов детьми

Примечательно, что по мере взросления ребенка потребность в обучающем контенте растет. Если среди дошкольников только четверть смотрит обучающие видеоблоги и короткие образовательные видео, то среди школьников эта доля достигает 40% у младшеклассников, 47% у детей 11-12 лет.

Исследование проводилось методом онлайн-опроса на платформе «Яндекс Взгляд» с участием 1450 акт ивных пользователей интернета — жителей городов с населением

свыше 100 тыс. человек, имеющих детей в возрасте от 3 до 12 лет.

1. Плюсы и минусы.

Никто на данный момент не может спрогнозировать, чем обернётся такое использование девайсов для конкретного человека и человечества в целом. Исследований влияния гаджетов на поколения по понятным причинам нет. Эксперимент проходит сейчас, в реальном времени, в том числе на нас и наших детях.

* Безусловно, у современной техники есть много плюсов. Достоинством является возможность быть на связи с близкими или оперативно найти информацию в интернете.
* Смартфон и планшет развлечет непоседу в долгой дороге или в очереди к врачу.
* Благодаря множеству обучающих приложений дошкольник с удовольствием выучит буквы, цифры, цвета и даже познакомится с иностранными языками.
* в раскрытии талантов.

Минусы:

снижается концентрация внимания;

возникают проблемы со сном;

нарушаются умственные способности.

**• Отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие. В первую очередь речь идёт об ухудшении зрения. Если ребёнок регулярно больше 20 минут в день смотрит в монитор компьютера или экран телефона или планшета, то через полгода острота его зрения начинает снижаться.**

**• Второй аспект негативного влияния на здоровье связан с тем, что дети, проводящие много времени за играми и мультиками, гораздо меньше двигаются, а это системно сказывается на состоянии всего организма. Детки за компьютером/планшетом/ноутбуком сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем.**

**• Снижение творческой активности. Никакие игры и приложения никогда не заменят спонтанное творчество, работу с настоящими материалами и живым цветом. В реальной жизни ребёнок фантазирует. Он клеит, лепит, вырезает, раскрашивает, комбинирует, находит самые неожиданные решения. Виртуальное пространство лишает его творчества, ведь там он может действовать только в рамках опций, предусмотренных производителем программы.**

**• Вытеснение интересов, отношений и привязанностей в виртуальное пространство. Это очень серьёзное последствие, и возникает оно только при злоупотреблении гаджетами. Ребёнок буквально выпадает из реальной жизни: все его интересы сосредоточены на виртуальном мире. В этом случае можно говорить о зависимости от гаджетов.**

**• Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.**

**Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером. Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику. Нормальное интеллектуальное и личностное развитие при таком раскладе невозможно, ведь оно может происходить только в реальных отношениях и в реальном мире.**

В 2016 году американскими учёными проводились [исследования](https://news.rambler.ru/other/41200389-gadzhetozavisimost-u-detey-i-podrostkov-kak-borotsya-s-etim-opasnym-nedugom/), которые доказали, что гаджеты оказывают негативное влияние на здоровье детей и подростков. В эксперименте участвовали более 40 тысяч человек.

Учёные сопоставляли время, проведённое в различных гаджетах и состояние физического и психологического здоровья. Результаты были следующие:

* если юный пользователь гаджета проводил за ним более часа, фиксировались: утомляемость, снижение концентрации внимания, рассеянность;
* дети и подростки, которые проводили с гаджетом более семи часов, оказались подвержены депрессиям, сильным перепадам настроения, страхам и т. д.

1. Роль гаджета в развитии ребенка

Раз уж мы заговорили о том, что гаджеты способствуют развитию ребёнка, стоит сказать и об обратной стороне медали.

Для ребёнка раннего возраста, у которого образное мышление ещё только формируется, развивающий эффект от мультиков и передач стремится к нулю. Когда ребёнок активно осваивает мир предметов, важно, чтобы у него были задействованы все каналы восприятия. Чтобы понять, что кубик квадратный, а мяч круглый, ему недостаточно увидеть изображения – обязательно нужно потрогать, ощутить ручками грани и рёбра кубика, округлость мяча. В итоге развивающее видео даёт однобокий эффект: формально ребёнок что-то запоминает, но фактически не осваивает информацию глубоко и качественно.

Не желательно знакомить с гаджетами детей до двух –трех лет. Важно  
— максимально продлить период «нецифровой игры».

Ученые считают его очень важным, столь же, как и умения сидеть, ходить, говорить и т.п. В первые два года жизни ребенка его мозг увеличивается в 3 раза. А к росту побуждает именно воздействие внешних стимулов, и это должны быть реальные предметы, взаимодействие с родителями.

На экране гаджета или компьютера слишком быстро мелькают кадры и не дают зрителю сфокусироваться и осмыслить информацию. Формируется клиповое мышление. Критичность снижается.

В младенчестве формируется надежная привязанность, гаджеты противопоказаны.

1. Формирование зависимости. Признаки.Профилактика.

Что такое зависимость

Для несформировавшейся психики привычка проводить всё свободное время, уткнувшись в телефон может привести к серьёзной психологической зависимости, от которой очень сложно избавиться.

Признаки зависимости от гаджетов

Как понять, что человек не просто является умелым пользователем умных устройств, а уже получил серьёзную зависимость от них? Вот несколько признаков:

1. Невозможность сконцентрироваться на делах, трудности с запоминанием информации.

2. Проблемы с социализацией: человек перестаёт общаться с друзьями, редко выходит из дома.

3. Сильное беспокойство, раздражение и злость, если рядом нет телефона. Попытка отобрать гаджет вызывает яростное сопротивление. Отлучение от гаджетов способно вызвать настоящую ломку.

4. Человек не выпускает телефон, когда идёт по улице, ест, сидит в туалете, в ванной. Ночью кладёт его под подушку.

5. Болезненная реакция на поломку телефона или отсутствие связи: может швырнуть его в стену, закричать, расплакаться. В обиходе даже появился специальный термин «номофобия», которым называют боязнь остаться без телефона, забыть его дома, потерять, оказаться в зоне без Интернета.

Зависимость от гаджетов для несовершеннолетних грозит такими опасностями, как:

1. Нарушение сна, головные боли, падение зрения.

2. Повышенная нервозность, раздражительность, угрюмость.

3. Снижение внимания и памяти — ребёнку трудно сконцентрироваться на какой-либо задаче.

4. Снижение успеваемости — детям просто некогда и неинтересно заниматься уроками.

5. Увеличения веса из-за отсутствия физической активности.

6. Проблемы с позвоночником.

7. Трудности в общении со сверстниками.

8. Падение интереса к окружающему реальному миру.

9. Просмотр нежелательного контента — родителям сложно уследить, на каких сайтах бывает ребёнок. Вследствие этого могут появиться и опасные знакомства.

почему формируется зависимость?

Детей, подростков, да и взрослых в гаджетах привлекает лёгкий контент, который несёт развлекательный характер и в лучшем случае минимальную смысловую нагрузку. После напряжённого учебного или трудового дня — это отличный способ переключится, отвлечься от проблем и задач, которые приходилось выполнять мозгу. Но есть и обратная сторона медали. Подобная информация вызывает быстрое привыкание и отрицательно влияет на мыслительные процессы.

Кроме того, тот контент, который видят дети и подростки, даёт псевдоощущения внутренней свободы и независимости, собственной значимости.

Родители, которые вводят в режим просмотр гаджетов во время приёма пищи, провоцируют развитие зависимости уже в самом раннем возрасте. Реальное общение подменяется планшетом или телефоном. В дальнейшем это может привести к тому, что ребёнок не сможет сосредотачиваться на самом процессе приёма пищи и у него возникнут проблемы с усидчивостью и вниманием.

Признаки зависимости у ребёнка

Распознать зависимость ребёнка от гаджетов довольно просто:

1. Ребёнок испытывает непреодолимое желание использовать гадждет более 30 минут в день.

2. У ребёнка резко пропадает настроение, если выделенное на телефон время закончилось или пришлось отдать гаджет.

3. Резкое улучшение настроения, если разрешили взять гаджет.

4. Чтобы получить гаджет, ребёнок готов на капризы, истерики, он может торговаться и выпрашивать.

5. После использования телефона или планшета ему трудно переключиться на другой вид деятельности.

6. После использования гаджета ребёнок агрессивен и испытывает раздражение.

*Как предупредить или победить детскую зависимость от компьютерных устройств? Что делать?*

1. Родители должны постоянно заниматься воспитанием и всесторонним развитием своего ребёнка. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства. У ребёнка обязательно должны быть альтернативные увлечения и лучше, если их будет много: рисование, конструирование, лепка, путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, такие занятия, которые будут доставлять ему удовольствие. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

2. 3. Повышайте самооценку ребёнка. Поощряйте и хвалите детей. Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми.

4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со  
сверстниками.

5. Личный пример. Дети всегда повторяют взрослых и если родители все свободное время проводят в интернете или за играми, то и ребенок будет вести себя так же.

6. Набраться терпения для того, чтобы противостоять манипуляциям.

7. Интересуйтесь, чем занимаются ваши дети за компьютером. Будьте рядом, будьте вместе с ребенком. Обсуждайте игры, в которые любит играть ребенок. Учите ребенка рассматривать игры, приложения для гаджетов и интернет как средство приобретения новых знаний, навыков, для развития мышления, восприятия, воображения, получения полезной информации.

8. За пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

9. А можно просто, незаметно убирать планшет с поля видимости. Как говорится с глаз долой из сердца вон!

10. Прямой и категорический запрет – самое простое и самое безрезультатное решение, приводящее к конфликту между ребенком и родителем и усугублению проблемы. Разумный подход – это научить ребенка правильно относиться к компьютеру и интернету, позволить ребенку пользоваться компьютером, но под родительским контролем и с ограничением времени.

Шаг 1: пересмотреть отношения

"Во время консультаций я спрашиваю: как строится ваша жизнь, сколько времени вы проводите вместе с сыном или дочерью? 80% родителей отвечают, что они каждый день вместе делают уроки. Но это не совместная деятельность! Зачастую совместная занятость обычной семьи заканчивается на поездках к бабушке раз в неделю или прогулке в Горсаду, но этого мало", – говорит собеседница. проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

"Представляете ситуацию: мужчина вас любит, одевает, обеспечивает жильем и продуктами, заботится, но времени с вами не проводит, он появляется только на два часа в неделю, чтобы с вами погулять и все. Вас устроят такие отношения? Нет. А с детьми это нормально: накормили, одели, обули, игрушки купили. А любовь где?" – замечает специалист.

"Если дитя уходит в гаджет, то, скорее всего, в семье нарушены отношения с родителями. Он чувствует себя одиноким, неинтересным, незначимым, а зачастую и несостоятельным, и самый лучший его друг – это электронное устройство", – говорит психолог.

При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу". Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ним свои и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

Шаг 2: найти замену

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то специалист рекомендует подумать о том, что дать взамен.

"Нельзя у ребенка забрать удовольствие, не найдя приемлемой альтернативы. У любого ребенка есть уникальность, деятельность, которая его увлекает, от чего у него загорятся глаза. Это может быть творчество: поделки из дерева, робототехника или плавание, катание на картингах, фотография или слайды из фотографий. Представляете, как повысится самооценка ребенка", – поясняет Ирина.

В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость. Кустова добавляет, что в ее практике были примеры, когда ребенок пользуется Youtube или Instagram, но ищет там что-то развивающее и полезное.

"У меня племянница увидела на Youtube, как делают ростовые цветы, у нее появилась идея на юбилей бабушки сделать такие же цветы, и она это сделала вместе со своей семьей. В этом случае гаджет объединил семью и помог принести радость", – говорит психолог.

Шаг 3: общаться вживую

Специалист рекомендует завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Она приводит пример: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами, а в семье Михалковых-Кончаловских правило: приходя домой, все отключают сотовые и для связи используют только домашний телефон.

Шаг 4: быть примером

"У нас самих у многих зависимость (от гаджетов. – Ред.), это я и по родителям вижу. Как и чем мы наполняем свой досуг? Какие у нас есть увлечения? Важно начать с себя и подумать, какой пример мы показываем своим детям", – поясняет собеседница.

Замечательная английская пословица гласит: «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя, они всё равно будут похожими на вас». Она актуальна и в отношении гаджетов. Присмотритесь к себе, расставьте приоритеты, наладьте здоровые взаимоотношения с ребёнком, уделяйте ему время — и вопрос зависимости от гаджетов не будет актуален для вашей семьи!

Шаг 5: приучать к ответственности

Отвечая на вопрос, сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, психолог отметила, что важно учитывать возраст. Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день.

Пяти-шестилетнему дошкольнику не повредят полчаса в день, проведенные перед экраном или монитором, школьникам временные границы можно расширить от часа до полутора.

При этом специалист рекомендует совместно договариваться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время.

"Если мы – контролеры, постоянно говорим, к примеру, что час уже прошел, то мы становимся врагом номер один, а если что-то случится с контролером, например, мама уедет в командировку, ребенок круглые сутки будет играть?" – отметила психолог.

Она советует в случаях нарушения договоренностей говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты как это можно исправить.

"Наша задача – показывать нашим детям, что их жизнь и отношения в их руках".

6.Правила использования

При использовании электронных устройств важно соблюдать несколько правил:

Соблюдать санитарные нормы занятия за компьютером:

25 мин – для детей 5–6 лет,

30 мин – для детей 6–7 лет.( до 60 минут в день, лучше небольшими отрезками по 15-20 минут)

после 10 лет – до 3-4 часов в день.

Детям до 3 лет пользоваться гаджетами вообще не рекомендуется, только при необходимости родителей выполнить какую-то срочную работу, перекусить или принять душ. В любом возрасте ребенок должен четко знать, какое количество времени в день ему можно проводить за компьютером или с планшетом. Родители, вручающие гаджет своему ребёнку, должны при этом отдавать себе отчёт, что строгий контроль над временем игры ребёнка с гаджетом необходим.

Нужно правильно организовать рабочее место: обеспечить достаточную освещенность, регулировку высоты стола и стула, безопасное расстояние до экрана (компьютера – не менее 60 см, планшета – 25-30 см).

Рекомендуется делать разминку для глаз через каждые 20–30 мин.

Не следует давать ребенку играть в гаджеты перед сном, а также во время приема пищи.

Можно установить программу родительского контроля, например Cocospy или FamilyTime, чтобы ограничить время использования телефона.

Обращайте внимание на изменения в поведении: появление раздражительности, агрессии и истерик по незначительному поводу, бессонница. Эти признаки – первые сигналы о формировании зависимости.

Реальное общение нельзя заменить новомодными устройствами. Не доверяйте гаджетам самое дорогое – воспитание детей.

Приложение родительского контроля

7.Топ обучающих приложений для детей от 2 до 10 лет

«Погружение ребенка в интернет важно начать с проверенного контента, который комплексно закрывает потребности в отдыхе, обучении и развитии, — утверждает руководитель сервисов „Яндекса“ для детей и родителей Татьяна Умряева. — Детям сложно сориентироваться в бесконечном потоке информации, а у родителей не всегда хватает времени искать что-то качественное.

Решением могут быть экосистемные подписки, такие как „Плюс Детям“. Они снижают когнитивную нагрузку на родителей и формируют у детей привычку „залипать“ на качественный контент».

Одно из самых популярных приложений для развития малышей. Состоит из сотен мини-игр и образовательных мультфильмов. «Сказбука» учит детей читать и считать, рассказывает о формах, цветах и размерах, развивает критическое мышление через игровое путешествие с главным героем Зеброй. Огромный плюс — адаптивность приложения. На старте можно учесть возраст, пол и активность ребенка, и искусственный интеллект подстраивается под вашего малыша. Игры в приложении ориентированы как для самых маленьких на 2-3 года, так и для детей постарше от 4 до 6-7 лет.

Есть приложения , которые знакомят детей с фигурами, цветами, цифрами и формами через паззлы. В приложении собраны более 200 игр и задач с разными уровнями для детей от 2 до 5 лет. Проходя по уровням, ребенок постепенно осваивает сначала самые простые фигуры и цвета, постепенно сложность возрастает, появляются новые предметы и задачки. Puzzle Shapes призван не только обучать основам окружающего мира, но и стимулирует развитие логики, воображения, концентрации, пространственного мышления (в игре есть как 2D, так и 3D фигуры), памяти.

Аудиосказки, музыка, диафильмы

Приложения для обучения рисованию.

Еще одно спасение для родителей, которые хотели бы раскрыть творческие способности ребенка, но не готовы потом отмывать всю квартиру от красок или переклеивать обои. «Рисовалка!» в игровой форме приучает ребенка к творчеству. В приложении собраны анимированные игры, где нужно обводить по контуру персонажей, а затем они оживают и с ними можно поиграть.

Приложение, для музыкальных малышей

Возможно, вы возненавидите это приложение, но вот для ребенка оно будет как домашняя музыкальная школа. Оно не только познакомит малыша со звучанием 18 музыкальных инструментов со всего мира, но и предложит создать свои первые музыкальные композиции. Здесь есть три режима игры — обучение, тренировка слуха, творчество, несколько уровней сложности, викторины и, конечно, возможность создать свой собственный мультяшный оркестр и устроить целый концерт.

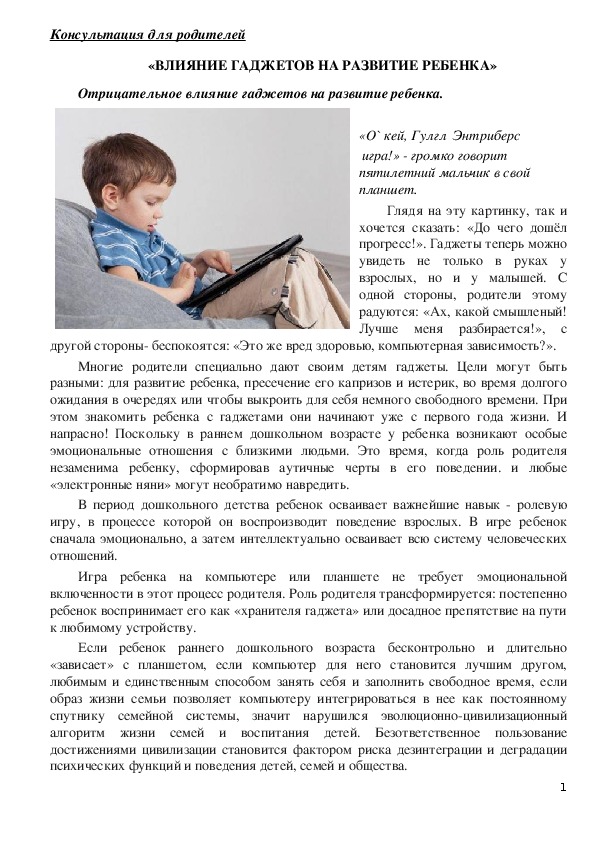
Для юных математиков. Здесь все понятно из названия: приложение научит ребенка цифрам, вычитанию, сложению и поможет подготовиться к школе. Естественно, все через игры, веселые викторины, забавные паззлы. Приложение адаптировано как для совсем маленьких детей, которые еще не знают устного счета, так и для дошкольников с задачками посложнее.

Для изучения иностранных Языков

Бесплатное приложение для изучения иностранных языков, не только английского, но также здесь есть испанский, французский и немецкий. Здесь собраны короткие информативные уроки, тесты, задачи на аудирование. Все оформлено красочно и мультяшно, а за достижениями будет следить анимированная сова.

ВЫВОД: В умелых руках планшет для детей становится окном в мир нового, интересного и поучительного. В других же случаях он может превратиться в устройство для деградации и психического расстройства. Чем планшет станет для вашего ребенка — зависит от вас.

 Телефон это не хорошо и не плохо. Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни  
ребёнка стали источником проблем. Важно привить детям экологичное отношение к телефону, способам использования и построить свои отношения с ребенком таким образом , чтобы его жизнь была насыщенной и интересной, чтобы он был успешен и счастлив в реальном, а не виртуальном мире.



8 психических расстройств, вызванных интернетом и гаджетами

Интернет и развитые технологии призваны улучшить человеческую коммуникацию и эффективность работы, однако длительное пользование ими не может не сказываться на психическом здоровье человека. Все чаще медики заявляют о новых необычных недугах, напрямую связанных с использованием мобильных устройств и интернета.

Синдром фантомного звонка. Суть болезни в том, что у человека появляются слуховые и моторные галлюцинации, ему кажется, что телефон в кармане звонит или вибрирует, хотя ничего на  самом деле не происходит. Формирование расстройства связано с использованием мобильного телефона. Ведь любое покалывание или легкий зуд мы начинаем связывать со звонком. Проявляется данное заболевание на фоне стресса. Оно является достаточно распространенным.

Номофобия. Термин – это сложносокращенное выражение "no mobile fobia". Другими словами – страх остаться без мобильного телефона. В мире остается все меньше людей, которые не страдали бы от этого расстройства. У кого-то при отсутствии доступа к мобильному телефону, например, из-за севшего аккумулятора, появляется легкое беспокойство, а кто-то впадает в настоящую панику.

Киберболезнь. Суть ее заключается в том, что у человека появляются головокружение, дезориентация и тошнота при взаимодействии с определенными электронными устройствами. Термин придумали еще в 1990-х, когда появились первые устройства виртуальной реальности. После обновления iOS до новой версии некоторые владельцы iPhone стали также жаловаться на тошноту. Другое название этого недуга – "цифровая морская болезнь".

4 признака сердечного приступа

Facebook-депрессия. В Украине и России она могла бы называться Депрессия от В Контакте, или Эффект Дурова. Суть ее в том, что люди впадают в депрессию от контактов в социальной сети или, напротив, от их отсутствия. Доказано: чем больше времени молодые люди проводили в Facebook, тем хуже было их настроение и отношение к своей жизни. Дело тут в том, что люди, как правило, выкладывают только те фотографии и новости о себе, которые выставляют их в выгодном свете. В результате создается впечатление, что у друзей и знакомых жизнь лучше, ярче и насыщеннее, чем у тебя, фото удачнее, фигура лучше, часы дороже.

Интернет-зависимость. Это болезненное и постоянное желание получить доступ в Сеть, которое негативно сказывается на других сферах жизни, зачастую полностью вытесняя их. Например, личную жизнь или работу. В научных кругах спорят, можно ли отнести интернет-зависимость к наркомании или же это психическое расстройство.

Зависимость от онлайн-игр. Это более известное и разрушительное заболевание. Нередки случаи, когда игра буквально затягивала человека в виртуальный мир, в результате чего он терял работу, семью, а порой и жизнь. Данное расстройство вызывает тяжелые депрессии и может привести к физическому истощению и даже самоубийству.

Киберхондрия. Человек с этим расстройством считает, что у него есть заболевание и, как правило, не одно, о котором он читал в интернете. В результате здоровый человек, у которого просто заболела голова, может убедить себя в наличии серьезных проблем. А подобная убежденность может негативно сказаться на здоровье и действительно стать причиной уже реальной, а не мнимой болезни.

Эффект Google. Человек с такой болезнью уверен, что знания ему не нужны, так как любая информация находится всего в паре кликов. При этом даже если кто-то думает иначе, это не дает ему иммунитета от "эффекта Google". Мозг просто отказывается запоминать информацию, независимо от нашей воли, зная, что гораздо проще будет найти данные, чем их хранить.

Врач Конон Татьяна