

Цифровая амнезия

Цифровая амнезия или **Google-эффект** – это склонность забывать информацию, которую можно легко найти в информационном пространстве с помощью интернет-поисковых систем.



Как возникает цифровая амнезия и эффект Google:

- **Цифровизация.** Внедрение новых технологий заметно упростило процесс обработки информации. Это привело к тому, что основной объём данных хранится в интеллектуальных устройствах, а не в памяти человека.
- **Чрезмерное использование мобильных телефонов.** Забыли имя актёра из любимого сериала? Сомневаетесь, что рабочая встреча назначена на утро, а не день? В любой непонятной ситуации мы привыкли обращаться к смартфонам и поисковым системам.
- **Стресс.** В состоянии стресса людям труднее создавать краткосрочные воспоминания и превращать их в долговременные. Это означает, что стресс неблагоприятно влияет на память в целом.

#Школа7Камышлов



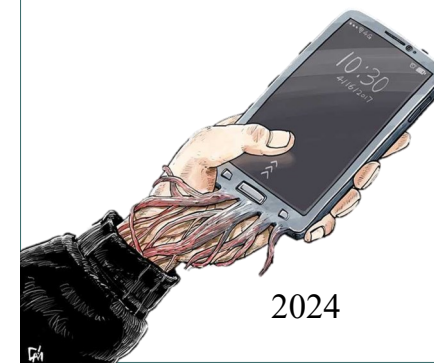
Наш адрес: город Камышлов, улица Красных Партизан, 2а
E-mail: Kamshkola7@yandex.ru
Сайт школы: <http://kamshkola7.ru/>



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 7» Камышловского городского округа



«Смотрю в книгу – вижу Google»



2024

«ЭФФЕКТ GOOGLE» ИЛИ «ЦИФРОВАЯ АМНЕЗИЯ»

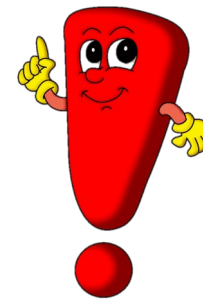
Чем опасны цифровая амнезия и эффект Google

1. Низкая когнитивная производительность. Чем меньше человек полагается на память, тем меньше развития.
2. Деструктивное поведение. Обычно выражается в рассеянном внимании, нетерпении или повышенной агрессивности.
3. Тревога, депрессия. Такие симптомы проявляются у людей, потерявших свои смартфоны с персональной и профессиональной информацией, и у тех, чьи данные были украдены из-за умышленных действий третьих лиц.
4. Потеря себя. Нет хобби, интереса, безразличие ко всему.
5. Снижение самооценки. Недостаточно хороший смартфон = я хуже всех.



Как избавиться от цифровой амнезии и эффекта Google

1. **Минимизируйте использование гаджетов.** Удалите приложения, которые отвлекают, откажитесь от рассылок, которые никогда не открываете, отключите уведомления.
2. **Не пренебрегайте бумажными носителями.** Хотя бы иногда пользуйтесь аналоговыми источниками информации: печатными книгами или журналами. Делайте рукописные заметки. Это также способствует запоминанию.
3. **Остановитесь и подумайте.** Допустим, вы знаете, что недавно искали информацию в интернете, но не можете её вспомнить. Вместо того чтобы схватить телефон и загуглить повторно, сделайте паузу и попробуйте вспомнить самостоятельно - не исключено, что ваша память активируется всего за несколько секунд.
4. **Тренируйте память.** Изучайте иностранные языки, учите стихотворения, посещайте квизы - там запрещается пользоваться смартфонами, и мозг внезапно вспоминает давно забытые факты.
5. **Хотя бы иногда полностью уходите в офлайн.** Не забывайте о таких важных здоровых привычках, как физическая активность, чтение книг, общение с семьёй и друзьями.



Если вы будете применять каждую из этих практик регулярно, потребность полагаться на поисковые системы и гаджеты станет меньше. Вскоре вы улучшите свою способность вспоминать, что позволит повысить общую когнитивную производительность. Вы убедитесь, что человеческий мозг — чрезвычайно мощное запоминающее устройство, а память поддаётся тренировке, как и любые другие возможности тела.

**Избавьтесь от зависимости
сегодня же!**

