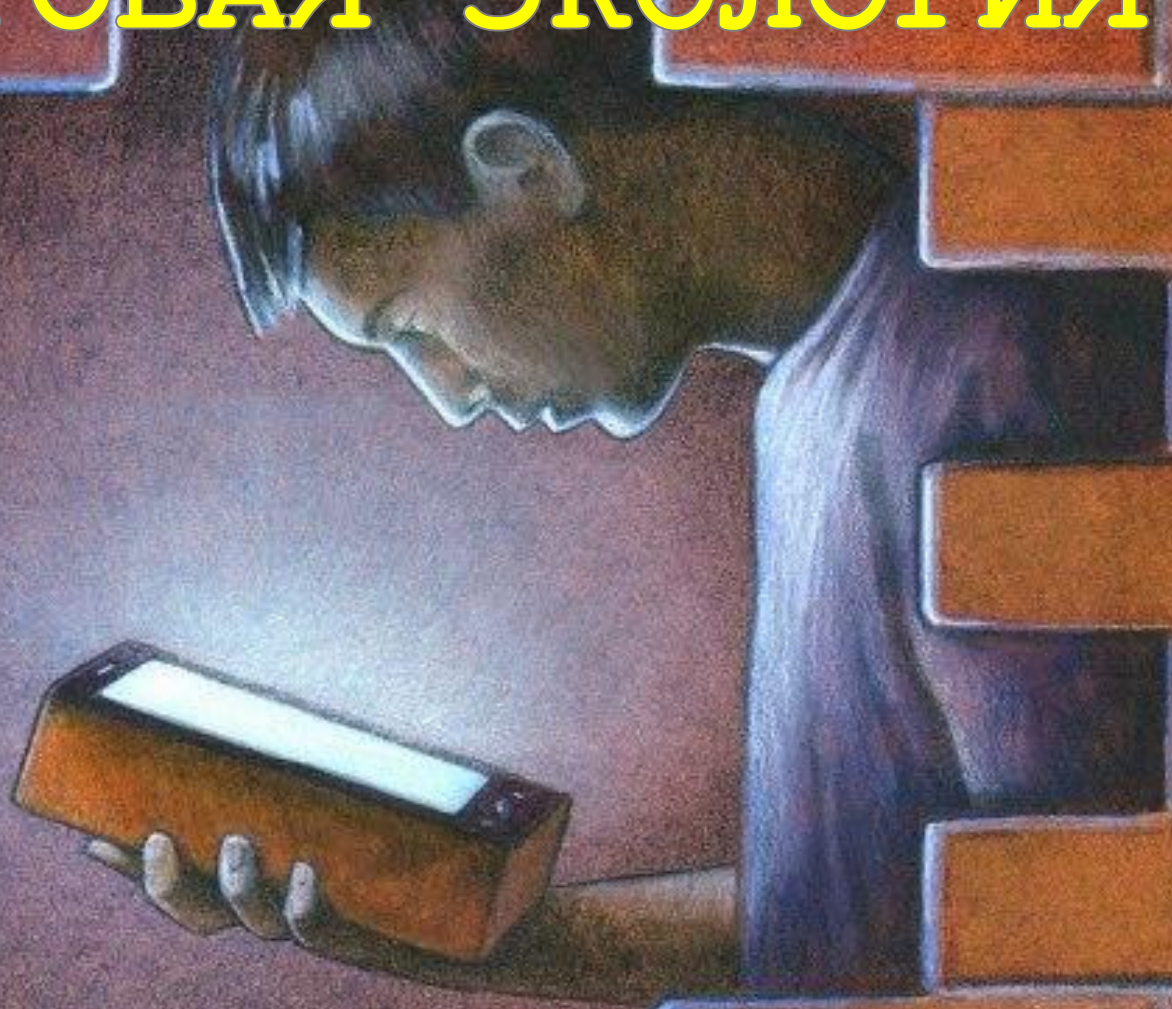


# ЦИФРОВАЯ ЭКОЛОГИЯ



*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



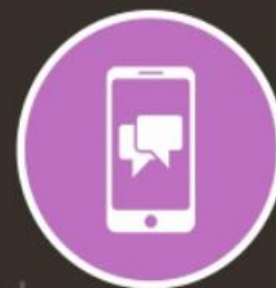
we  
are  
social

**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**

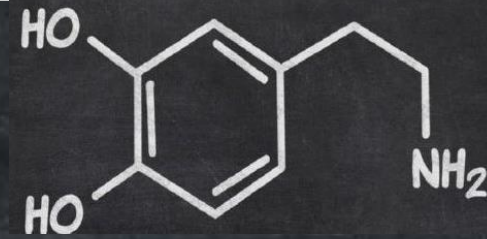
**информационная  
интоксикация**





# ЗАВИСИМОСТЬ

Dopamine



• Утрата контроля времени

• Пренебрежение делами, сном, пищей

• Бесцельное посещение сайтов

• Легче общаться онлайн

• Предвкушение

• Скучно без интернета

Тест Кимберли Янг

# МНОГОЗАДАЧНОСТЬ



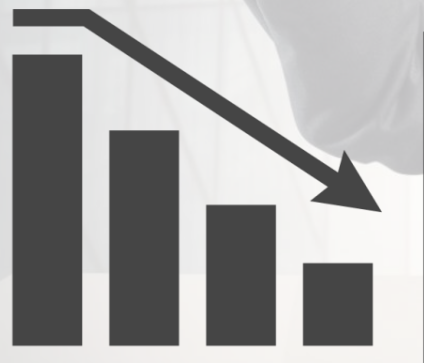
**ПРОДУКТИВНОСТЬ**

**ВНИМАНИЕ**

**ПАМЯТЬ**

**IQ**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

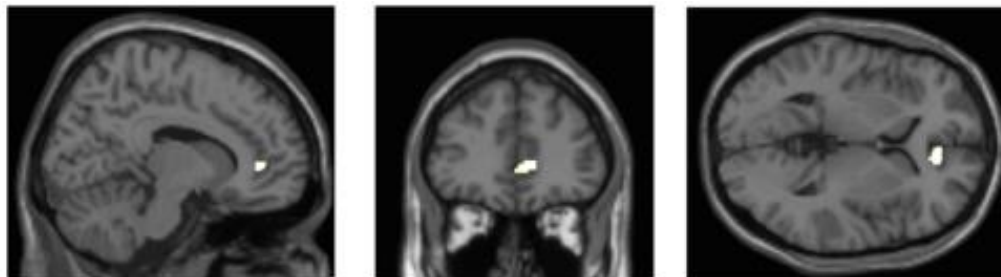




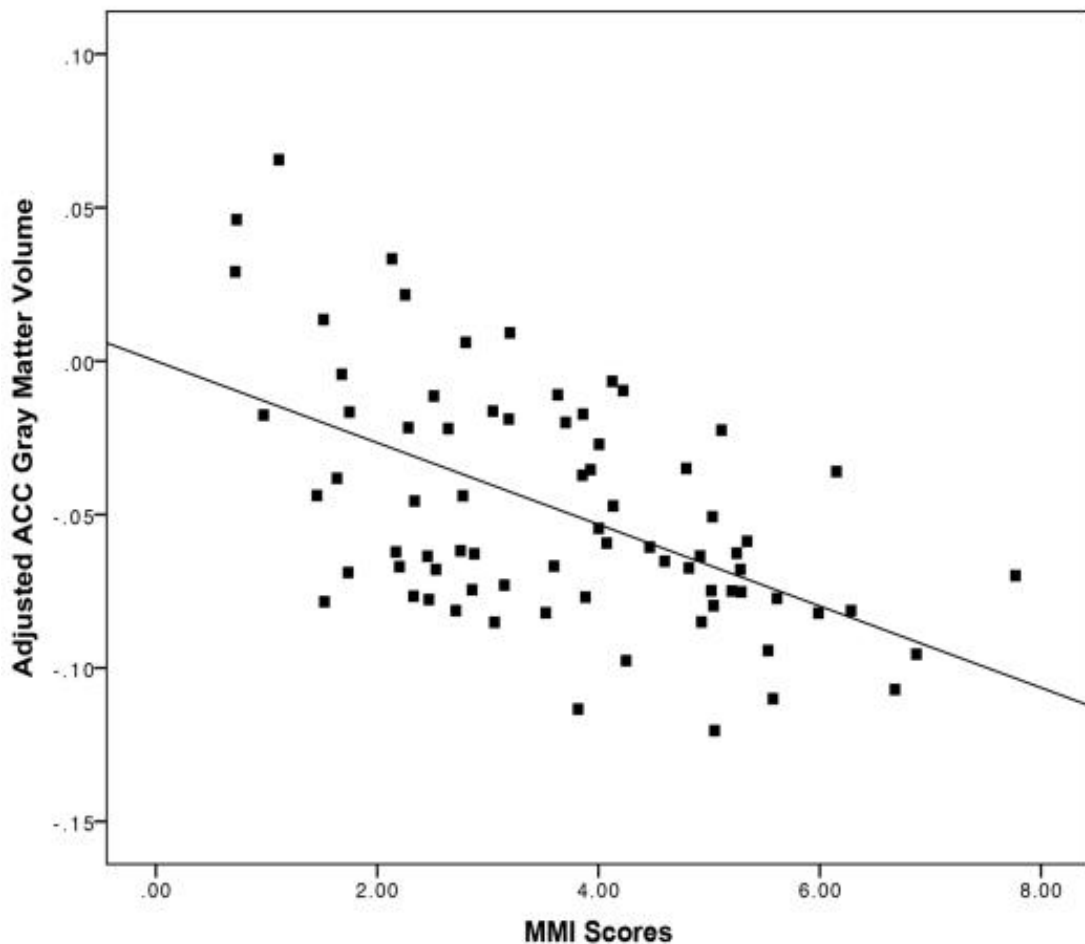
# **МНОГОЗАДАЧНОСТЬ**

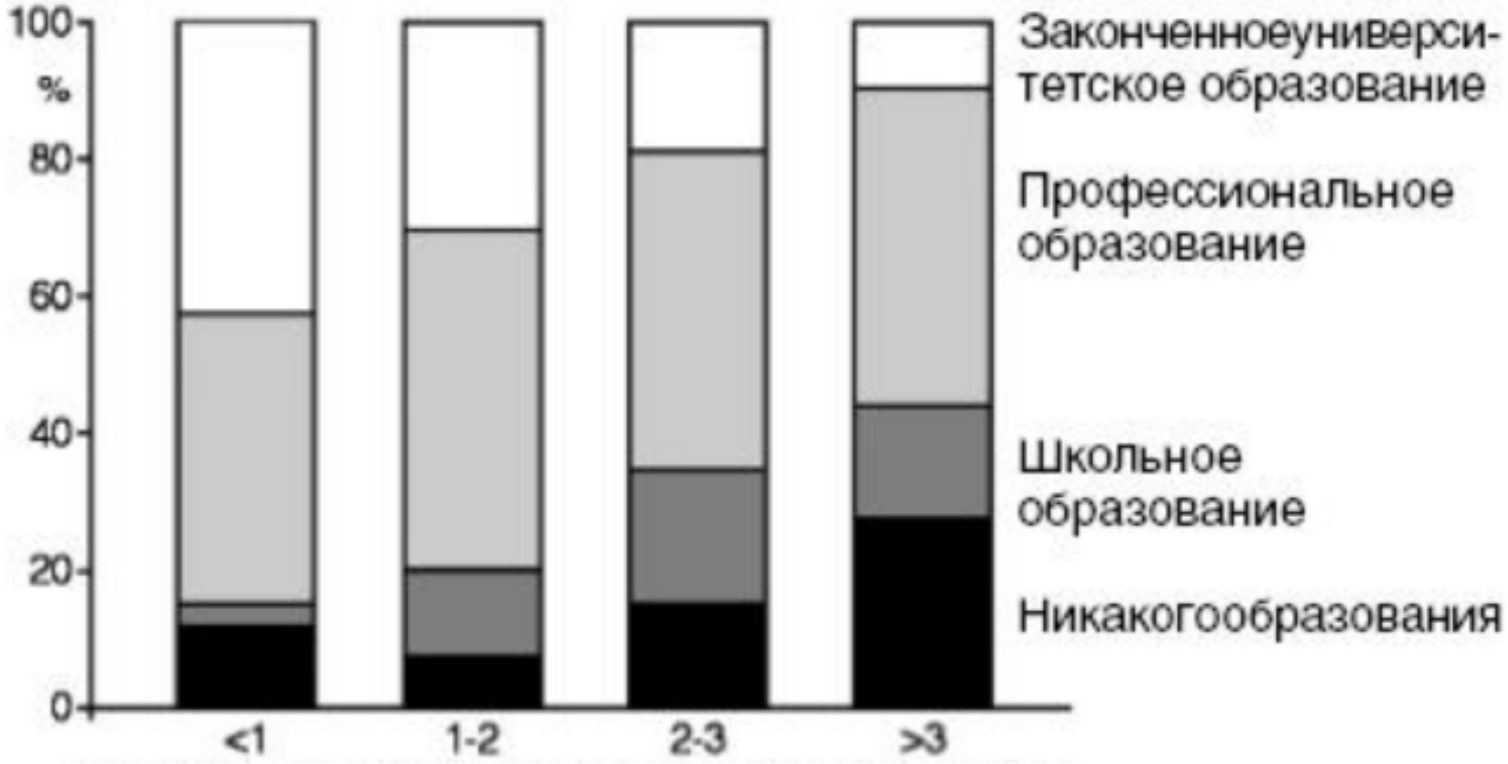
**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15**

# 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)

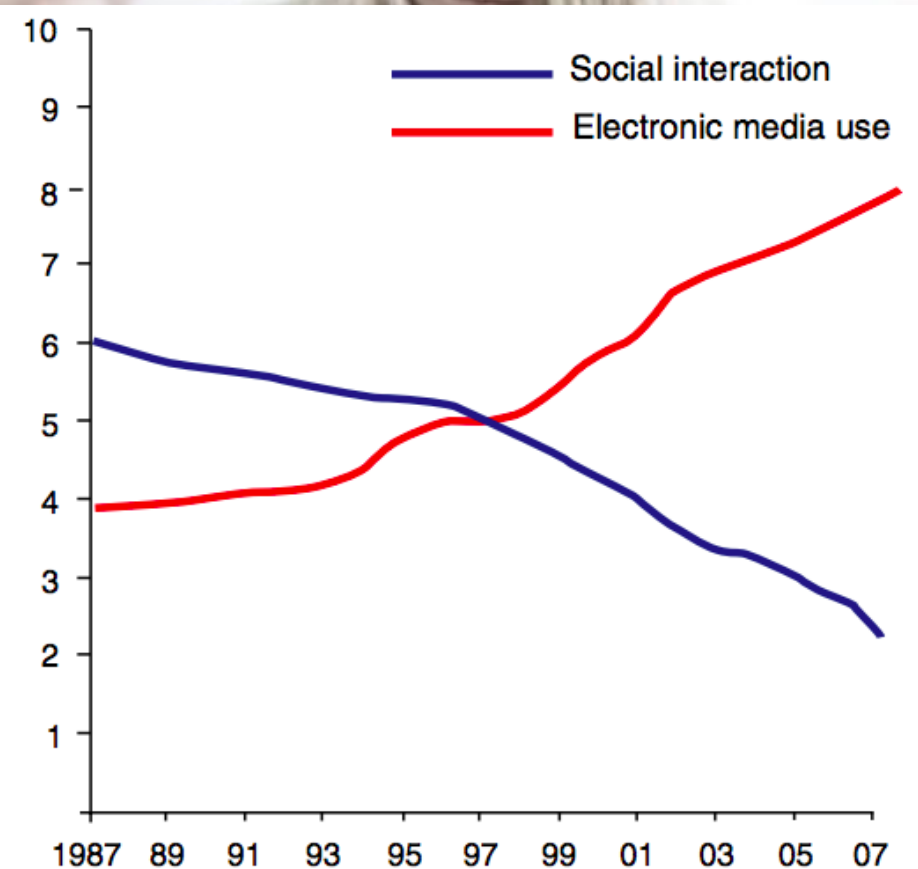


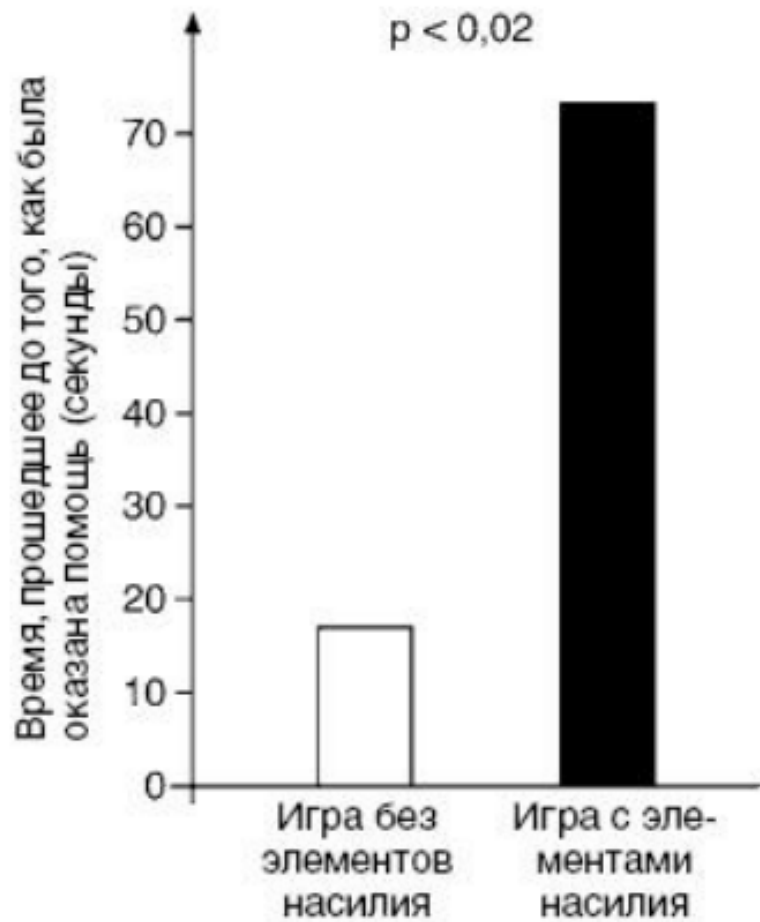


**В**лияние ежедневного времени у экрана в детстве на уровень образования, достигнутый к 26 годам  
Обследовано 1037 человек

# 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\_**