



## Как смартфоны влияют на наш мозг

УРОВЕНЬ B2

1

Можете ли вы представить свою жизнь без компьютеров и телефонов? Расскажите, что бы изменилось?

2

Соедините термины с их значениями:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| А. смартфон                  | 1. веб-сайт для общения   |
| Б. уведомление               | 2. переделывать, упрощать текст   |
| В. соцсеть (социальная сеть) | 3. перемещение информации на экране в вертикальном или горизонтальном направлении |
| Г. скроллинг                 | 4. умный телефон, который обладает функциями компьютера                           |
| Д. адаптировать текст        | 5. выражение одобрения  |
| Е. лайк                      | 6. письменное или устное сообщение о чём-то                                       |
| Ж. залипать (сленг)          | 7. сосредотачиваться на чем-то одном  |

3

Как вы думаете, что означает выражение “промыть мозги”?

4

Прочитайте текст.

**Источник:**

<https://hi-tech.mail.ru/review/stress-i-razrushennye-otnosheniya-kak-smartfony-vliayut-na-nash-mozg/>

Вы не расстаетесь со смартфоном во время работы, в транспорте и на семейных встречах. Ваша бабушка уверена — телефон «промыл» вам мозги. А

что если она права? Мы адаптировали исследование Business Insider и рассказываем, как телефоны влияют на вашу жизнь и ваш мозг.



**1. Уведомления смартфона повышают уровень стресса.**

Будильник, сообщение от коллеги, комментарий в соцсети — обо всём этом смартфон сообщает нам звуками и push-уведомлениями. Но мозг воспринимает каждый подобный сигнал как угрозу и «включает» гормон стресса.

**2. Присутствие смартфона поблизости снижает продуктивность.**

Учёные Техасского университета наблюдали за студентами. Оказалось, что те из них, кто выключал телефоны или оставлял их в соседней комнате во время тестов, лучше справлялись с заданиями.

Ученики, чьи телефоны всё время находились рядом, решили задачи хуже и быстрее устали. Даже если телефон лежит в сумке и не подаёт сигналов, он всё равно привлекает внимание владельца.

**3. Постоянный доступ к информации делает мозг ленивее и повышает утомляемость.**

Особенно страдает память. The Washington Post пишет, что половина американцев не помнят номера телефонов своих близких и родственников.

Последнее исследование из Швейцарии показывает: чем активнее мы взаимодействуем со смартфонами, тем быстрее утомляемся. Скроллинг ленты и набор сообщений заставляют наши

пальцы двигаться непривычно активно. Такие упражнения приводят к тому, что мозг расходует много энергии впустую, и мы быстрее устаем.

**4. Просмотр соцсетей перед сном провоцирует недосып.**

63% американцев спят со смартфонами. Из-за боязни пропустить новое уведомление мы спим беспокойно. Ещё мы часто залипаем в экран, вместо того, чтобы пойти спать вовремя. Другая проблема — яркий свет дисплеев. Он сбивает нас с нормальных биологических ритмов.

**5. Смартфон на встрече мешает общению.**

Учёные провели эксперимент, в рамках которого незнакомые люди встречались и рассказывали друг другу, что произошло в их жизни за последний месяц. У половины участников на столе лежал смартфон, а у остальных — простой блокнот. Оказалось, что те, кто видел на столе телефон, отнеслись к своим собеседникам хуже. Они посчитали, что новые знакомые не заслуживают доверия, и близкая дружба с ними невозможна.

**6. Соцсети и приложения могут вызывать депрессию и зависимость.**

Смартфоны могут провоцировать депрессию, если вы используете их для сидения в соцсетях. Пять раз в



день в течение двух недель учёные спрашивали добровольцев, как те чувствуют себя сейчас и насколько удовлетворены своей жизнью в целом. Оказалось, что чем больше люди пользовались фейсбуком, тем хуже они оценивали свою жизнь и своё состояние при каждом следующем ответе.

Все дело в том, что в соцсетях все делится достижениями и приятными моментами. Из-за этого может возник-

нуть ощущение, что друзья в инстаграме или фейсбуке более успешны, а в их жизни совсем нет негатива.

Кроме того, соцсети, игры и приложения вызывают зависимость. Лайк в инстаграме или достижение в игре — случайные награды, из-за которых выделяется гормон радости дофамин. Всплески этого гормона вызывают привыкание. Мозг быстро привыкает и требует больше.

23 апреля 2018

5

**Скажите, какие высказывания – правда, а какие неправда. Найдите подтверждение в тексте.**

1. Мозг не реагирует на уведомления смартфона.
2. Если телефон не подаёт сигналов, он не привлекает внимание владельца.
3. Использование смартфонов не влияет на память.
4. Смартфоны негативно влияют на сон.
5. Во время встречи смартфон помогает беседе.
6. Соцсети вызывают зависимость.

6

**Прочитайте, укажите, в какие части текста можно добавить эти абзацы.**

**А.** «Сочетание общения с постоянным активным движением пальцев требует больше ресурсов. Это может перегрузить мозг и нанести ему вред», – объясняет Арко Гош, специалист по нейронауке из Цюрихского университета в Швейцарии. \_\_\_\_\_

**Б.** Поэтому люди испытывают постоянное напряжение в ожидании сигнала от своего телефона. 89% американских студентов признались, что ощущают «фантомные» вибрации телефона — звонки, которых на самом деле не



было. По результатам другого исследования, 86% американцев постоянно проверяют свои имейлы и соцсети. \_\_\_\_\_

**В.** Спорим, не одна ваша дружеская встреча сорвалась из-за гаджета. Стоит только кому-то одному не выдержать и открыть свой инстаграм, как все остальные тут же следуют его примеру. \_\_\_\_\_

**Г.** Смартфоны стимулируют мозг и не дают спокойно спать. Мозг не сможет отключиться, как только вы решите, что пора спать, ему понадобится время, чтобы успокоиться. \_\_\_\_\_

**7**
**Соедините части предложений.**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Ученики решали задачи хуже,                           | <b>А.</b> что вызывает привыкание.           |
| 2. Чем активнее мы взаимодействуем со смартфонами,       | <b>Б.</b> кто видел на столе телефон.        |
| 3. К собеседникам отнеслись хуже те,                     | <b>В.</b> если их телефоны находились рядом. |
| 4. Чем больше люди пользуются фейсбуком,                 | <b>Г.</b> тем хуже оценивают свою жизнь.     |
| 5. Лайк в соцсети провоцирует выработку гормона радости. | <b>Д.</b> тем быстрее утомляемся.            |

**8**

**Как вы думаете, использование смартфонов на дружеских встречах - это хорошо или плохо? Почему?**

**9**

**Ролевая игра. Дебаты. Разделитесь на команды и выберите роль. Аргументируйте свою позицию. Ваша цель – убедить участников другой команды.**

**Команда 1** уверена, что смартфоны приносят больше пользы, чем вреда.

**Команда 2** убеждена, что смартфоны приносят больше вреда, чем пользы.

10

**Ваш друг постоянно использует смартфон, но хочет уменьшить его негативное влияние. Дайте ему 5 советов.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

11

**Психолог Делани Растон рассказала The New York Times, что мозг ребёнка, проводящего за играми до трёх часов в день, на снимках МРТ похож на мозг наркомана.**

Как вы думаете, нужно ли запретить или ограничить использование детьми компьютеров и смартфонов?

12

**Выберите одну из предложенных тем и напишите эссе.**

1. Лайки — новый вид наркотика.
2. Есть ли жизнь без смартфона?
3. Соцсети против реальной жизни.

*Автор урока: Александра Богоявленская*