***Влияние цифровой среды на внимание и концентрацию подрастающего поколения.***

***Уроки фортепиано как способ профилактики рассеянности сознания учащихся.***

Ни для кого не секрет ,что среда ,которая окружает нас, формирует наше восприятие ,регулирует мысли, чувства, и тут огромное значение приобретает содержание этой среды. С изобретением гаджетов жизнь современного подростка изменилась, внешний мир перестал быть таковым по причине постоянного пребывания в недрах телефонов .планшетов, компьютеров. На улицах можно встретить массу людей, застывших возле светофора, не воспринимающих ничего, кроме того, что показывает экран смартфона. Автомобили, сигналящие тому, кто окончательно выпал из реальности и остановил движение ,пешеходы, толпами пребывающие в состоянии коллапса внутри цифровой жизни-все это наша сегодняшняя реальность, так ведут себя взрослые, вроде бы все понимающие люди. Что же остается подросткам, психика которых еще не сформировалась, не окрепла ?Здесь ситуация еще хуже. Не секрет, что человеческий мозг в состоянии воспринять определенное количество информации, остальная часть туда просто не поместится.

А что же, собственно человеческий мозг? Давно устаревший биологический механизм. Наше серое вещество работает со скоростью самого первого процессора Pentium, образца 1993 года. Иными словами, наш мозг работает на частоте 70 мГц. Кроме того, наши мозги действуют по аналоговому принципу, так что о сравнении с цифровым методом обработки данных и речи быть не может. Вот в этом и заключается основное отличие синапсов от гиперссылок: синапсы, реагируя на окружающую их среду и поступающую информацию, искусно изменяют организм, который никогда не имеет двух одинаковых состояний. Гиперссылка, же, напротив, всегда одинакова, в противном случае начинаются проблемы. Ссылка:http://smoking-room.ru/blog/archives/1801-Chelovecheskij\_mozg\_i\_Internet\_kto\_silnee.html

Иначе говоря, цифровая среда переполняет наш мозг и в какой-то момент перестает усваиваться ,поскольку больше мозг вместить уже не способен .Сознание не активно, а нужная информация не получена. Именно так происходит с детьми, на которых выливается гигантский поток информации…

Залогом развития (и физического, и психического) человеческого существа является получение реального практического и чувственного опыта. Человеческий мозг развивается, получая информацию о внешнем мире: о запахах, звуках, цветах, вкусе и т. д. Информацию о свойствах окружающей среды и предметов он получает через взаимодействие с ними, через движение.У маленького ребенка мозг очень неразвит. Но когда ребенок начинает взаимодействовать с миром, информация, полученная от органов чувств, запускает процессы развития мозга.Она перерабатывается в нервные импульсы, которые поступают в мозг, они передаются по клеткам мозга, от нейрона к нейрону, создают нейронные цепи, образуя некие, если можно так выразиться, пути и тропинки.

Так наш мозг учится обрабатывать информацию. В детском возрасте эти тропинки простые и коротенькие: ребенок получает какое-то ощущение, сигнал, и он немедленно на него реагирует. Потом, со временем, они становятся всё длиннее и сложнее, они соединяются с другими тропинками. Поведение ребенка становится всё сложнее и осмысленнее, параллельно с этим развиваются структуры мозга. И тропинки протаптываются ко всё более сложным структурам мозга, отвечающим за высокие уровни интеллектуальной деятельности.Но штука в том, что тропинки к этим сложным структурам мозга должны протаптываться постепенно, начиная с простых. Как ни удивительно это звучит, но для того, чтобы человеку в абстрактных задачах с большей эффективностью осмысливать форму шара, ему надо в определенном возрасте поиграть с мячиком.Процесс формирования мозга идет вплоть до взрослого возраста. Формирование путей, соединяющих самые отдаленные участки мозга, идет до наступления совершеннолетия и даже позже. И всё это время — т. е. начиная с рождения, создаются, растут, ветвятся эти тропки, эти пути, по которым сигналы идут в разные стороны.

ИА Красная Весна

<https://rossaprimavera.ru/article/e75863f8>

Исходя из вышеизложенного, человеку необходимо учиться концентрироваться на самых элементарных повседневных задачах. Маленькому человеку это еще более необходимо. Что может помочь ему в этом? Занятия музыкой. Они позволяют ребенку сконцентрироваться на звуках, воспроизводимых им на инструменте, на движениях рук , на кинетических задачах, которые возникают при игре на инструменте двумя руками одновременно. Все это дает возможность мозгу не растрачиваться на постороннюю, ненужную информацию, а заполнять сознание, улучшая нейронные связи мозга.

Нейробиологи из [Чили](http://ria.ru/location_Chile/), тестируя детей, обучающихся музыке, обнаружили у них повышенную мозговую активность в областях, связанных со слухом и вниманием. Ученые предположили, что это может положительно сказываться на общих когнитивных способностях.

Авторы проверили эксперимент на внимание и рабочую память, в котором участвовали 40 детей в возрасте от 10 до 13 лет. Двадцать из них брали уроки музыки и играли на музыкальных инструментах в течение как минимум двух лет, практиковались не менее двух часов в неделю и регулярно играли в оркестре или ансамбле. Остальные дети, набранные из государственных школ в столице Чили [Сантьяго](http://ria.ru/location_Santiago/), не имели музыкального образования и составили контрольную группу.

Дети прошли серию аудиовизуальных тестов на внимание и рабочую память. В течение четырех секунд каждому ребенку показывали абстрактный визуальный образ или давали прослушать короткую мелодию, а затем, через две секунды просили вспомнить зрительный или звуковой стимул.

Мозговую активность оценивали с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ), а затем сравнивали картину для "пассивной" фазы наблюдения или прослушивания и "активной" — когда дети вспоминали.

https://ria.ru/20201008/muzyka-1578840431.html