



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.



КАК ИНТЕРНЕТ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ

Нейролингвист и экспериментальный психолог, доктор филологии и биологии, член-корреспондент Норвежской академии наук Татьяна Черниговская прочитала лекцию «Как интернет изменил наш мозг», в которой развеяла популярные стереотипы о работе мозга и рассказала, почему «Гугл» и онлайн-образование не так полезны, как кажутся. Вот краткий конспект этой лекции.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ МОЗГОМ И КОМПЬЮТЕРОМ ?

Мы рождаемся с мощнейшим компьютером в голове. Но в него надо установить программы. Какие-то программы в нем стоят уже, а какие-то туда нужно закачать, и вы качаете всю жизнь. Он качает это все время, вы все время меняетесь, перестраиваетесь. За те минуты, которые мы сейчас говорим, мозг всех нас, мой, разумеется, тоже, уже перестроился. Главная работа мозга - учиться. Не в узком, банальном смысле - вроде знать, кто такой Драйзер или Вивальди, а в самом широком: он поглощает информацию все время.

В нас больше ста миллиардов нейронов. В разных книжках разные цифры приведены, да и как их сосчитаешь всерьез. У каждого из нейронов, в зависимости от типа, может быть до 50 тысяч связей с другими частями мозга. Если кто умеет считать и сосчитает, он получит квадриллион. Мозг - это не просто нейронная сеть, это сеть сетей, сеть сетей. В мозге 5,5 петабайт информации - это три миллиона

часов просмотра видеоматериала. Триста лет непрерывного просмотра! Это ответ на вопрос, не перегрузим ли мы мозг, если мы будем потреблять «лишнюю» информацию. Мы его можем перегрузить, но не «лишней» информацией. Для начала, что такое информация для самого мозга? Это не только знания. Он занят движениями, занят перемещением калия и кальция через клеточную мембрану, тем, как работают почки, что делает гортань, как меняется состав крови.

Мы знаем, конечно, что в мозгу есть функциональные блоки, что есть какая-то локализация функций. И мы думаем, как дурачки, что если мы делаем языковую работу, то в мозгу будут активированы зоны, которые заняты речью. Так вот нет, не будут. То есть они будут задействованы, но остальные участки мозга тоже будут принимать в этом участие. Внимание и память в этот момент будут работать. Если задание зрительное, значит, зрительная кора тоже будет работать, если слуховое - то слуховая. Ассоциативные процессы тоже всегда будут работать. Одним словом, во время выполнения какой-либо задачи в мозге не активируется какой-то отдельный участок - мозг всегда работает весь. То есть участки, которые за что-то отвечают, вроде бы есть, и в то же время их как бы нет.

У нашего мозга иначе организована память, нежели у компьютера - она организована семантически. То есть, скажем, информация о собаке вовсе не лежит в том месте, где собрана наша память о животных. Например, вчера пес опрокинул чашку кофе на мою желтую юбку - и навсегда у меня собака этой породы будет ассоциироваться желтой юбкой. Если я в каком-нибудь простом тексте напишу, что такая собака у меня ассоциируется с желтой юбкой, мне поставят диагноз слабоумие. Потому что по земным правилам собака должна находиться среди других собак, а юбка - рядом с кофточкой.

А по правилам божественным, то есть мозговым, воспоминания в мозгу лежат, где хотят. Для того, чтобы вы в компьютере что-нибудь нашли, вы должны указать адрес: папка такая-то, файл такой-то, а в файле набрать ключевые слова. Мозгу тоже нужен адрес, но он указывается совсем другим способом.

В нашем мозгу большинство процессов идет параллельно, в то время как компьютеры имеют модули и работают сериально. Нам лишь кажется, что компьютер выполняет много работ одновременно. На самом деле он просто очень быстро скачет с задачи на задачу.

Кратковременная память у нас организована не так, как в компьютере. В компьютере есть «железо» и «софт», а в мозгу hardware и software нераздельны, это какая-то смесь. Можно, конечно, решить, что hardware мозга - это генетика. Но те программы, которые наш мозг качает и устанавливает в себя всю жизнь, через некоторое время становятся железом. То, чему вы научились, начинает влиять на гены.

Мозг не живет, как голова профессора Дуэля, на тарелке. У него есть тело - уши, руки, ноги, кожа, потому он помнит вкус губной помады, помнит, что значит «чешется пятка». Тело является его непосредственной частью. У компьютера этого тела нет.

КАК ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ МЕНЯЕТ МОЗГ

Если мы сидим все время в интернете, то появляется то, что в мире признано болезнью, а именно - компьютерная зависимость. Ее лечат те же специалисты, которые лечат наркоманию и алкоголизм, и вообще разные мании. И это по правде настоящая зависимость, а не просто пугалка. Одна из неприятностей, возникающая при компьютерной зависимости, - лишение социального общения. У таких людей не разрабатывается то, что сейчас считается одной из последних (и то ускользающих) привилегий человека по сравнению со всеми другими соседями по планете, а именно - способности строить модель психики другого человека.

На русском языке нет хорошего термина для этого действия, по-английски это называется theory of mind, что часто по-идиотски переводится как «теория ума» и ничего общего с этим не имеет. Но на самом деле это означает способность посмотреть на ситуацию не своими глазами (мозгом), а глазами другого человека. Это основа коммуникации, основа обучения, основа сопереживания, эмпатии и т.д. И это настройка, которая появляется, когда человека учат этому. Это чрезвычайно важная вещь. Те люди, у которых эта настройка отсутствует полностью, - больные аутизмом и пациенты с шизофренией.

Сергей Николаевич Ениколопов, большой специалист по агрессии, говорит: ничто не заменит дружеский подзатыльник. Он глубоко прав. Компьютер покорен, его можно выключить. Когда

человек уже всех «перубивал» в интернете, подумал, что надо пойти котлету съесть, выключил компьютер. Включил - а они опять живые там бегают. Такие люди лишаются навыка социального общения, они не влюбляются, они не знают, как это делать. И вообще беда с ними происходит.

Компьютер - это хранилище внешней информации. Хранилище информации становится все более и более сложным: все эти облака, в которых висят наши данные, видеотеки, кинотеки, библиотеки, музеи растут каждую секунду. Что с этим делать, никто не знает, потому что эту информацию невозможно переработать. Количество статей, связанных с мозгом, превышает 10 миллионов - их просто нельзя прочесть. Каждый день штук десять выходит. Ну и что мне делать теперь с этим? Доступ к этим хранилищам становится все более сложным и дорогим. Доступ - это не читательский билет в библиотеку, а образование, которое человеку дают, и представление о том, как эту информацию добыть и что с ней сделать.

А образование становится все более длительным и все более дорогим. Неважно, кто платит: сам студент или государство, или спонсор - не в этом дело. Оно объективно очень дорогое. Поэтому мы избежать контакта с виртуальной средой уже не можем. Мы оказались в мире, который не просто целиком из информации состоит - это жидкий мир. Это не просто метафора, в ходу термин fluid world. Жидкий потому, что один человек может быть представленным в десяти лицах, в десяти никнеймах, при этом мы не знаем, где он находится. Более того, знать не хотим. Какая разница, в Гималаях он сидит в данный момент, в Перу или в соседней комнате, или он вообще нигде не сидит и это симуляция?

Мы оказались в мире, который стал непонятным объектом: неизвестно, кем он населен, все ли в нем живые люди или нет.

Мы считаем: как хорошо, что у нас есть возможность дистанционного обучения - это ведь доступ ко всему на свете! Вот только такое обучение требует очень тщательного отбора того, что брать, а что не брать. Вот история: я недавно купила авокадо, собираясь сделать соус гуакамоле, и забыла, как его делать. Что туда класть надо? Можно его вилкой, например, помять или блендером обязательно? Я, естественно, лезу в «Гугл», полсекунды - получаю ответ. Понятно, что это неважная информация. Если мне интересно будет узнать, какая грамматика была у шумеров, последнее место, куда я полезу, будет «Википедия». Значит, я должна знать, где искать. Вот тут-то перед нами встает вопрос, неприятный, но важный: насколько цифровые технологии меняют нас самих?



В ЧЕМ ПРОБЛЕМА «ГУГЛЕНИЯ» И ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ?

Любое обучение стимулирует наш мозг. Даже идиотическое. Под словом «обучение» я не имею в виду сидение в классе и чтение учебников, я имею в виду, любая работа, которая делается мозгом и которая сложна ему, данному мозгу. Искусство передается от мастера к ученику, от личности к личности. Нельзя учиться кулинарии по книжке - ничего не выйдет. Для этого нужно стоять и смотреть, что и как делает другой.

У меня есть чудный опыт. Я была в гостях у приятеля, и его мать сделала пирожки, которые едят только на небесах. Я не понимаю, как это можно было испечь. Я ей говорю: «Продиктуйте мне, пожалуйста, рецепт», что не говорит о моем уме. Она мне продиктовала, я это все записала, исполнила точно... и выбросила на помойку все! Есть было невозможно.

Вкус к чтению сложной, интересной литературы невозможно привить дистанционно. Человек идет учиться искусству к конкретному мастеру для того, чтобы сесть на интеллектуальную иглу и драйв получить. Есть много факторов, которые электроны не передают. Даже если эти электроны передаются в формате видеолекции, все равно не то. Пожалуйста, пусть 500 миллиардов человек получит это дистанционное обучение. Но я хочу, чтобы сотня из них получила обычное образование, традиционное. Мне сказали на днях: принято решение, что дети скоро вообще не будут писать рукой, а будут только на компьютере печатать. Письмо - мелкая моторика не просто для рук, это моторика правильного места, которое, в частности, связано с речью и с самоорганизацией.

Есть некоторые правила, которые касаются когнитивного и креативного мышления. Одно из них - нужно снять когнитивный контроль: перестать оглядываться и бояться ошибок, не смотреть, как что делают соседи, перестать себя корить: «Наверное, я этого не могу делать, в принципе не могу сделать, не стоит и начинать, я недостаточно подготовлен». Пусть мысли текут, как текут. Они сами притекут туда, куда надо. Мозг не должен быть занят вычислительной работой, как калькулятор.



Здоровый образ жизни против коронавируса: советы медиков

Элементарные правила гигиены

От каждого человека зависит, как проводить профилактику этого заболевания. Об этом очень много говорится, но повторение лишним не будет. Перво-наперво, конечно, нужно избегать мест скопления людей. Это касается не только каких-то массовых акций, но и похода в кино, посещения театров, ресторанов, кафе. Это очень важно.

Мы не можем жить без социума, начиная с семьи, поэтому контакт с людьми неизбежен (к сожалению, а может быть, и к счастью). Это накладывает определённую ответственность. Необходимо помнить, что не нужно касаться поручней. Это очень важный момент. Если необходимость в этом есть, нужно обязательно обрабатывать руки. Ну и вообще, самое простое правило – это мыть руки с мылом, причём достаточно тщательно – по 15-20 секунд, а это, поверьте, достаточно много. Мыть руки надо всегда: не только перед тем, как принять пищу, но и после того, как мы в дом вошли. Надо бесконечно соблюдать эти правила гигиены.

Отказ от рукопожатий

Рукопожатия и поцелуи при встрече, к сожалению, тоже нужно отменить. Это можно забавно превратить в игру. Почему бы нет? Сейчас многие здороваются кулачками, некоторые даже подошвами.

Также нужно помнить, что человек непроизвольно в течение дня 90 и более раз касается лица. К сожалению, мы даже не всегда это осознаем. Вот о чём нужно помнить и следить. Это тоже важный момент, поскольку через слизистые оболочки глаз, носа может передаваться инфекция, и надо себя обезопасить, чтобы создать благоприятную среду, а для этого каждому человеку нужно что-то поменять в своей жизни. Тогда мы сможем остановить этот вирус.

Как помогает ЗОЖ

Абсолютно научно доказанный факт, что чаще и тяжелее болеют люди, у которых уже есть бремя заболеваний. Чтобы любому человеку легче перенести эту инфекцию, важно поддерживать свой организм в хорошей форме. Эти вечные истины, казалось бы, всем известны, но их очень сложно соблюдать.

Что такое здоровый образ жизни? Это здоровое питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение режима сна и режима дня плюс личная гигиена и отказ от зависимостей (табак, алкоголь и так далее). Соблюдение пяти этих правил – как раз залог того, что организм будет в достаточно крепкой форме. Тогда любые проблемы будут легче переноситься.

Миф про пользу курения

Информация о том, что курение якобы работает как защита от проникновения коронавируса в организм – это удивительное утверждение, которое не имеет ничего общего с реальностью. На сегодня доказана связь курения с 25 болезнями, и в первую очередь страдают не органы дыхания, а сердце и сосуды, что в среднем сокращает продолжительность жизни на десять лет.

В табачном дыме 7000 компонентов, они вызывают и токсическое поражение, и онкологические заболевания. Всё это ухудшает состояние здоровья. Более того, все медики знают: если человек курит десятками лет, он обязательно рано или поздно докурится до хронической обструктивной болезни легких. При ней лёгкие теряют эластичность, из-за чего становится сложно дышать, затрудняются вдох и выдох.

Что нужно человеку для жизни? Пища, вода и кислород, поэтому при коронавирусе курящие люди подвергаются дополнительному воздействию, поскольку одно из основных осложнений – это тяжёлая пневмония. Не нужно быть медиком, чтобы понимать: если лёгкие здоровые, пневмония переносится легче.

Карантин с пользой для здоровья

Даже на неблагоприятные события надо смотреть с двух сторон. Может быть, действительно, коронавирус – это возможность детям остаться дома. Кому-то, может быть, удастся получить какие-то дополнительные моменты домашнего уюта. А что касается своего здоровья, конечно, это путь, это возможность что-то сделать для себя.

Здоровое село - территория трезвости Конкурс

"Мой здоровый образ жизни"
продолжается! Ждем ваши
фотографии! Участвуйте!

