

ГАДЖЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ:

МИФЫ, ФАКТЫ, ДИСКУССИИ

ДЕТИ

В ИНФОРМАЦИОННОМ

ОБЩЕСТВЕ



**Выключи смартфон —
и спи спокойно**

**Мобильные устройства
в школе: помощники
или помеха**

**Страшные сказки
цифрового века**

16+



ДЕТИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

ИЗДАТЕЛЬ

Фонд Развития Интернет



НАУЧНАЯ ПОДДЕРЖКА:

Факультет психологии МГУ
имени М.В. Ломоносова

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Галина Солдатова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Александра Толстихина

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Светлана Илюхина

РЕДАКЦИОННАЯ ГРУППА

Анна Дренёва
Светлана Илюхина
Мария Ртищева

ВЕРСТКА

Сергей Щёголев

КОРРЕКТОР

Ксения Коледова

РЕДАКЦИЯ:

«Фонд Развития Интернет»
Москва, Пресненский вал, д. 17, стр. 1
Телефон: 8 (499) 702-83-43
www.detionline.com
www.fid.su
e-mail: journal@detionline.com

Мнение редакции может не совпадать с точками зрения авторов публикуемых материалов.

Копирование или перепечатка материалов возможны только с письменного разрешения редакции и с обязательным указанием ссылки на источник.

Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ ФС77-45884 от 15 июля 2011 г.,
Роскомнадзор

Отпечатано в ООО «Вива-Стар»
Тираж 1000 экз.

Электронная версия журнала доступна по адресу: www.detionline.com/journal.
В свободном доступе представлены все изданные номера за 2009–2019 гг.
Основные темы: влияние интернета на развитие детей и подростков, информатизация школьного образования, интернет-зависимость, цифровой разрыв между поколениями, риски и опасности информационной среды для юных пользователей, цифровая компетентность и другие. На сайте вы можете подписаться на электронную версию журнала.

В смешанной реальности



wikipedia.org/SvkiinKin

Вопрос о гаджетах в школах стоит на повестке дня во многих странах. Одна из главных причин его возросшей значимости — постоянное увеличение времени, которое ребенок проводит перед экраном. Впрочем, это относится и ко взрослым. Часы экранного времени тикают не только за компьютером дома, но и на уроках в школе или на работе. Они набегают в дороге, на переменках и в обеденное время, сразу после пробуждения, перед сном и даже ночью, когда, открыв глаза, мы тянемся за смартфоном, чтобы посмотреть, который час, а заодно проверить мессенджер. Гаджеты днем и ночью забирают наше время, а его ровно столько, сколько часов в сутках.

Четко отделить реальность от виртуальности становится все сложнее. И поэтому получается, что мы уже живем не на два дома — реальный и виртуальный, а в совмещенной или, скорее, смешанной реальности, когда отделить онлайн от офлайн, границы которых размыты, становится все труднее. Причем наши дети в ощущении подобной реальности почти в два раза опережают взрослых: каждый второй ребенок чувствует, что не может разделить эти две части своего существования и живет в режиме постоянного переключения.

Вдумайтесь в эту простую фразу: повседневная жизнь кардинально изменилась. По сравнению с концом двадцатого века она для значительной части населения настолько иная, что бабушки и дедушки неустанно продолжают пугаться и причитать, ограничивать и запрещать. Еще бы, ведь все слишком быстро. Например, всего десять лет назад в рекомендациях авторитетной Всемирной организации здра-

воохранения для детей и подростков экранное время как важная составляющая образа жизни вообще не упоминалось. Теперь же опубликованы жесткие рекомендации для малышей по ограничению времени, проводимого с гаджетами, как негативно влияющего на здоровье ребенка. В то же время научные результаты показывают, что все не так однозначно: в одних работах доказывается, что рост экранного времени снижает, например, психологическое благополучие, в других — утверждается, что это не так. Некоторые исследователи уверяют, что смартфоны, употребление в пищу картошки и ношение очков примерно одинаково влияют на благополучие ребенка. Отсюда вытекает еще и третья позиция, которая заключается в том, что экранное время как фактор, влияющий на развитие ребенка, важен больше в младшем возрасте, а в среднем и старшем он теряет свой смысл: имеет значение то, что потребляют с экранов, а не время, которое в целом тратится на гаджеты.

Какая точка зрения перевешивает и как все же экранное время связано с психическим и физическим здоровьем детей, сколько времени в Сети действительно «много», какие здесь нюансы и можно ли как-то регламентировать отношения в становящемся все более неразрывным союзе гаджета и ребенка? Именно эти вопросы стали главным фокусом нашего внимания в этом номере журнала.

Галина Солдатова,
главный редактор

ТЕМА НОМЕРА

ГАДЖЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ



34

Британский парламент бьет тревогу

Новые технологии приносят не только пользу. Возможно, что из-за увлечения гаджетами дети и подростки ведут малоподвижный образ жизни, испытывают недостаток сна и стрессы



44

В режиме раннего детства

Всемирная организация здравоохранения лимитировала экранное время для маленьких детей





04

МОЗАИКА

Вопрос — ответ

06

НОВОСТИ

В России/В мире

10

ГОСТЬ НОМЕРА

Выключи смартфон - и спи спокойно

Смартфон и сон

О том, влияют ли гаджеты на качество сна и каким образом оптимизировать режим ночного отдыха

18

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЩЕСТВО

Запрет смартфонов в школах
«За» и «против»



54

ИССЛЕДОВАНИЕ

С гаджетами круглые сутки?
Один день из жизни абитуриента МГУ



62

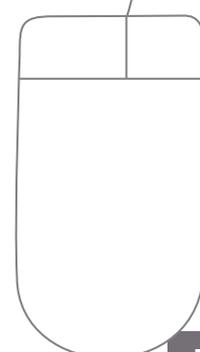
ПРАКТИКУМ

Личное и публичное: уроки по управлению персональными данными в Сети (часть 9)
Как удалить персональные данные из интернета?

76

ШКОЛА НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Два дня из жизни участника хакатона
Как стать архитектором виртуальности за выходные



На линию помощи обратилась мама школьника 7 лет.

? Здравствуйте! У меня очень сложная ситуация. Мой сын попал в историю, и я не понимаю, насколько она действительно опасна. Ему 7 лет, он уже ходит в школу, но у него есть старшие друзья. Вместе со своим другом-второклассником он посмотрел видео, в котором блоггер звонил Момо, и они позвонили сами по номеру, указанному в видео. Я поискала про Момо в интернете и нашла много страшных историй и много разных номеров. Не понимаю, что это такое. Это просто розыгрыш, или мне стоит опасаться? Сын рассказывает, что по телефону Момо назвала наш адрес и сказала, что его маму скоро убьют. Мой сын страшно напуган, он собирался с другом охранять наш дом и меня ночью. Подскажите, как мне быть и что я могу сделать?

! Различные пугающие «городские легенды» всегда были частью культуры, и сейчас мы можем встретить их вариации, но теперь уже опосредованные цифровой субкультурой. «Момо» можно отнести к такого рода феноменам. Детям интересно то, что связано с мистикой, чем-то пугающим. Действия вашего сына и его друга продиктованы естественным любопытством и интересом.

Очевидно, что у вас с вашим сыном теплые доверительные отношения, так как он поделился с вами этой историей и своими страхами. Необходимо понимать ситуацию полностью — от этого будет зависеть и построение разговора, и дальнейшие действия. Важно понять, чего именно, помимо угроз, он опасается (мистической составляющей, человека, скрывающегося за «Момо», или чего-то другого), как представляет себе «Момо». Большое значение имеют ваши собственные чувства и опасения. Безусловно, вам самой очень важно чувствовать себя спокойно, чтобы ребенок видел и ощущал вашу невозмутимость и уверенность.

Как и аналогичные «игры» и флешмобы в интернете, как и другие «городские легенды», истории «Момо»

вызывают страх. До некоторой степени снизить это ощущение тревоги возможно, если вы вместе посмотрите историю появления этого персонажа. Изначально в 2016 году для одной из выставок в Японии была изготовлена кукла, которая пугала своим внешним видом, но не имела отношения к историям, которые стали появляться потом. Фотографии куклы впоследствии распространились по интернету, стали аватаром вирусного флешмоба, который изначально распространялся в мессенджере WhatsApp, а затем стал распространяться через другие каналы. Механика игр была различной, «Момо» использовался в том числе и для получения персональных данных. Посмотрев историю создания этого персонажа, обсудив ее с сыном, вы можете помочь ему развить критическое отношение к «Момо». Обсуждение возможностей, благодаря которым «Момо» могут стать известны данные звонившего, а также вероятные цели тех, кто использует персонажа, способно помочь ребенку успокоиться.

Важно объяснить сыну, что действия и угрозы того, кто скрывается за «Момо», противозаконны, при необходимости вы можете обратиться

Изготовленная в Японии для одной из выставок, страшная кукла стала аватаром вирусного флешмоба, который изначально распространялся в мессенджере WhatsApp а затем и через другие каналы.



в правоохранительные органы. Обсудите с сыном возможности обеспечения безопасности в интернете: блокировку пользователей, обращение к модераторам сайтов, смену номера телефона, внимательное отношение к своим персональным данным и их защите. Тем самым вы не только обсудите возможности защиты себя, но и покажете, как это делать конструктивно, а также дадите понять ребенку, что обращаться за помощью к окружающим — это нормально.

К сожалению, истории, игры и флешмобы, схожие с «Момо», будут

появляться и дальше. Произошедшая ситуация может стать поводом, чтобы обсудить вопросы безопасности в интернете. Сочетание критического отношения к подобным историям, внимательное отношение к кибербезопасности, понимание путей решения потенциальных проблем в интернете, четкое представление о том, к кому и в каком случае можно обратиться за помощью, и, конечно же, доверительные, теплые отношения с близкими — основа для того, чтобы подобные ситуации больше с вами не происходили.

ЛУЧШЕ ЧИТАЮТ ТОЛЬКО КИТАЙЦЫ

Московские школы по результатам международного исследования качества образования PISA-2018 заняли третье место по уровню читательской грамотности, уступив пальму первенства Сингапuru и четырем провинциям Китая.

«По читательской грамотности мы с шестого места попали в тройку. По математической грамотности Москва занимает пятое место, а до этого было шестое место. По естественным наукам Москва с 12-го переместилась на шестое место. По двум параметрам мы в два раза улучшили свои позиции и по математической грамотности уверенно двигаемся вперед», — прокомментировала результаты заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Она пояснила, что такого улучшения позиций удалось добиться, в частности, благодаря модернизации московских школ.

В международном исследовании PISA Москва выступала и как отдельная территория, и как регион в составе России. В исследовании приняли участие более 7 тыс. московских школьников 9 класса из 151 контрольной школы.

Россия же в целом, по результатам исследования, сдала позиции. По уровню читательской грамотности российские школьники



оказались на 31-м месте, на 30-м — по математике и на 33-м — по естественным наукам.

PISA (The Programme for International Student Assessment) — крупнейшая международная программа оценки учебных достижений, которую реализует Организация экономического сотрудничества и развития. Исследование проводится раз в три года среди 15-летних школьников по математике, чтению и естественным наукам. Программа PISA действует с 2000 года.

УЧЕБНИКИ ОБЩИМИ СИЛАМИ

В России запущен первый краудсорсинговый проект по созданию электронных учебников. Уроки разрабатываются силами сообщества: организаторы привлекают заинтересованных экспертов —

учителей, репетиторов, а также школьников, которые апробируют платформу, сообщает образовательный портал edutainme.

Учителя и репетиторы разрабатывают уроки на основании проблемно-модульной методологии. Содержание редактируют несколько других авторов, а также главный редактор. После этого обратную связь по каждому уроку дают школьники. Если нужно, материал отправляется на доработку.

Сейчас в пособии доступно восемь уроков в качестве примера, еще 70 новых уроков находятся на модерации и появятся в системе в ближайшее время. Цель создателей учебника — 3 тысячи уроков и миллион просмотров уроков ежедневно.

Задачи «Микрошколы» — разработать интересные и понятные ребятам уроки, сократить бюджеты школ и родите-

лей на покупку бумажных книг и сделать качественное образование доступным для всех детей.

Уроки распространяются по свободной лицензии, поэтому материалы сайта разрешено копировать и использовать без ограничений. Создатели ресурса призывают неравнодушных учителей присоединяться к проекту: «Давайте совместно создадим самый удобный и интересный обучающий курс для наших школьников. Мы с удовольствием готовы организовать всестороннее сотрудничество для тех школ, которые помогут нам апро-

бировать данную платформу в своих учреждениях».

УМНЫЙ БРАСЛЕТ РАБОТАЕТ БЕЗ ИНТЕРНЕТА

Саратовские инженеры тестируют умный детский браслет, работающий без интернета. Уникальная разработка позволит родителям всегда знать местоположение ребенка, сообщил телеканал «Пятый канал».

Браслет вызвался испытать ученик саратовской

гимназии, за перемещениями которого можно следить с любого устройства: данные о действиях ребенка передаются с точностью до секунды. Гаджет не только позволит мамам и папам следить за тем, где находится ребенок — в случае чрезвычайной ситуации его носитель может нажать кнопку и сразу передать родителям свои координаты.

В будущем такие браслеты могут быть рекомендованы к покупке всем родителям региона. Трудным подросткам разработке планируется выдавать бесплатно. ■

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ЦИФРОВОЙ МИР

Московским институтом психоанализа при поддержке Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодежь) реализована комплексная программа профилактики деструктивного поведения в интернете у подростков и молодежи «Мы в ответе за цифровой мир».

В числе партнеров проекта – Фонд Развития Интернет

Цель проекта — формирование позитивной цифровой культуры как фактора, способствующего снижению и профилактике деструктивного поведения в интернете подростков и молодежи.

Проект адресован старшим подросткам 15–17 лет и молодежи 18–25 лет, а также педагогам и психологам высших, средних и среднеспециальных образовательных учреждений.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

- Проведено исследование наиболее распространенных типов деструктивного и аутодеструктивного поведения подростков и молодежи в интернете.
- Подготовлено и опубликовано учебно-методическое пособие для педагогов и психологов «Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете».
- Реализована программа повышения квалификации для психологов и педагогов по данной проблематике.
- Организован молодежный форум «Мы в ответе за цифровой мир» (Москва, 19–21 декабря).



ДЕТИ ПЕРЕХИТРИЛИ APPLE

С помощью функции родительского контроля Screen Time на устройствах Apple родители могут обезопасить своих детей от нежелательного контента. Однако сообразительные подростки нашли методы снятия ограничений.



Screen Time стала доступна в iOS 12. Это бесплатное приложение позволяет контролировать время работы устройства, ограничивать приложения или определенные сайты. Однако, как утверждает газета The Washington Post, дети научились бороться с системой.

Достаточно зайти на YouTube или Reddit, чтобы найти множество лайфхаков. Юные хакеры меняют часовые пояса, переустанавливают приложения, отправляют сообщения через Siri, загружают программы для взлома и находят многие другие способы выйти из-под контроля в Сети.

Разработчики учли и исправили многие недостатки функции родительского контроля в iOS 13,

но в ней, как утверждается в публикации, все еще достаточно слабых звеньев. Правда, родители могут использовать и сторонние программы для присмотра за детьми в интернете, но Screen Time имеет наиболее широкий доступ к гаджетам Apple.

КАК ОРГАНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ С ОБЩЕСТВОМ?

Как взаимодействуют с обществом организации, отвечающие за развитие систем образования в разных странах? Институт проблем образовательной политики «Эврика» провел аналитическое исследование на эту тему, сообщает сетевая газета «Вести образования».

Исследование осуществлялось на базе опыта Японии, Южной Кореи, Канады, Великобритании и Нидерландов. Результаты показали, что, несмотря на мировую тенденцию к цифровизации и иллюзию полного перехода на потребление цифрового контента, в некоторых странах классические форматы медиа удерживают позиции.

Так, в Японии для коммуникации образовательных ведомств с обществом на долю традиционных СМИ (ТВ, радио, пресса) приходится 58%, в то время как на цифро-

вые медиа — 42%, в Корею — 48 и 52 процента соответственно. В Канаде традиционные и цифровые медиа используются в равной мере. В Нидерландах традиционные медиа составляют 54%, цифровые — 46%, в Великобритании — соответственно 46 и 55 процентов.

При этом на форму потребления контента могут влиять абсолютно разные факторы, начиная с демографических и возрастных особенностей, потребления цифровых и традиционных медиаресурсов и заканчивая протяженностью страны. Все исследуемые организации в данном случае следуют общемировым и национальным тенденциям к повышению уровня использования цифровых коммуникаций. Каждая из исследуемых организаций имеет веб-сайт, активно использует социальные сети и другие коммуникационные инструменты, что влияет на формирование имиджа и способствует более быстрому и эффективному взаимодействию с целевыми аудиториями.

Большинство сайтов организаций имеет удобную мобильную версию в соответствии с общей тенденцией к увеличению использования населением мобильного интернета. Однако мобильные версии некоторых сайтов, например сайт Министерства образования Республики Корея, не пользуются популярностью вследствие особенностей контента.

Телевидение, радио и печатная пресса для взаимодействия с целевыми аудиториями во всех исследуемых организациях используются в случае проведения масштабных мероприятий в сфере образования. Публикации в традиционных медиа обычно освещают только самые значимые вопросы или крупные, масштабные мероприятия, влияющие на всю систему образования или социальную сферу в стране в целом. Как показывают результаты исследования, такие публикации не имеют систематического характера, в большей степени они нацелены на информирование аудитории, а не на взаимодействие с ней.

КОГДА ИНТЕРНЕТ СЛИШКОМ ДОРОГ

Семь с половиной миллионов просмотров набрал ролик, на котором бразильский школьник делает уроки в магазине электроники в торговом центре.

Журналисты выяснили, что на видео — 10-летний Уильям Сантьяго. В его школе обучаются 278 человек, доступных планшетов всего 12, а интернетом можно пользоваться, когда разрешит школьный совет. Дома интернета тоже нет, поэтому мальчик начал делать уроки на выставленных в магазинах устройствах.

Сантьяго засняли, когда он выполнял задание



по географии в магазине Samsung. Сначала он пользовался телефоном, но это заметили сотрудники магазина и предложили ему планшет. «Продавец спросил, что я делаю. Это была работа об одном из южных регионов. Мне на это требовалось 10 минут, это время я и попросил» — рассказал Сантьяго.

После того как ролик стал лидером просмотров, компания Samsung подарила мальчику два планшета, застраховав их от несчастных случаев. На фоне этой истории бразильцы рассказали, что в стране очень дорогой интернет и малообеспеченные семьи не могут позволить себе планшеты или компьютеры. По отзывам местных жителей, далеко не все бразильские школы соответствуют по уровню оснащенности учебным заведениям развитых стран: в некоторых нет даже электричества. Библиотек в стране тоже мало, их не финансируют, и не все жители любят читать.

КИТАЙ ОГРАНИЧИЛ ВРЕМЯ ДЛЯ ИГР

В Китае вступил в силу закон, ограничивающий время, которое подростки могут проводить за видеоиграми. Он запрещает молодым людям до 18 лет играть больше 90 минут в будни, свыше трех часов в выходные и праздники, а также в период с 22.00 до 8.00.

Изменения направлены на решение таких проблем, как зависимость от видеоигр, близорукость и плохая успеваемость. Подросткам также нужно будет зарегистрировать учетные записи для онлайн-игр, используя настоящие имена и идентификационные данные.

Дополнительные меры коснулись количества денег на микротранзакции. Власти ограничили лимит юных игроков: теперь последние, в зависимости от возраста, могут платить за дополнительный контент и бонусы от 28 до 57 долларов в месяц. ■

Выключи смартфон – и спи спокойно

О том, влияют ли гаджеты на качество сна и каким образом оптимизировать режим ночного отдыха

❖❖ Сегодня перед педагогами и родителями остро стоит вопрос: каким образом сохранить здоровье наших детей, когда они большую часть дня проводят за партой и практически круглые сутки активно работают с информацией, имея не ограниченный по времени доступ в интернет и социальные сети? На самом деле, влияние технологий на здоровье пока еще недостаточно изучено, однако некоторые его аспекты уже можно обсуждать уверенно, поэтому мы решили осветить эти вопросы в зимнем выпуске журнала. В центре внимания исследователей этой темы — влияние гаджетов на сон, его продолжительность и качество. Трудно переоценить значение сна для подростков: от ночного отдыха зависят и концентрация внимания, и успеваемость, и поведение, и психическое здоровье в целом. Об этом мы побеседовали с Еленой Рассказовой, кандидатом психологических наук, доцентом кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, автором только что вышедшей в «Журнале неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова» работы «Использование электронных гаджетов вечером и ночью как поведенческий фактор жалоб на нарушения сна».

Елена Игоревна, давно ли вы занимаетесь сомнологией? Что можно отнести к самому важному знанию, которое дала эта наука для современного человека? Насколько активно сомнологи изучают влияние гаджетов на сон?

Сомнология как наука о сне имеет длительную историю, но основные ее интересы долгое время касались физиологии сна у людей и животных, а также нарушений сна, которые исследовались в медицине. Психология сна — область довольно молодая, у которой немало последователей в Европе и США, но лишь единицы — в России. Я занимаюсь сомнологией с 2005 года, изначально в рамках своей кандидатской диссертации, а затем — в рамках научных исследований. Данные о том, что при бессоннице психологические методы (когнитивно-бихевиоральная терапия) нередко эффективнее снотворных, стали для меня одним из стимулов получить образование когнитивного терапевта

и работать в этой области уже не только как исследователь, но и как практик. Что же касается влияния гаджетов на сон, особенно у детей и подростков, этот вопрос меня интересовал давно, поскольку находился на пересечении двух сфер моих научных интересов, но лишь недавно мне удалось начать исследования в этой области. Не только для меня, но и для сомнологии в целом эта область еще очень новая, она ждет своих исследователей.

Что представляет собой полноценный и здоровый сон? Каким он должен быть? Ученые пришли к единому мнению о том, как правильно спать?

Если честно, я не очень люблю формулировку «правильно». Но самые важные рекомендации по хорошему сну и для детей, и для взрослых — его регулярность (цикл «сон — бодрствование» каждый день должен быть как можно больше похож на предыдущие дни), достаточность (обрати-

те внимание, что для одних людей нормально спать 4-5 часов, а другим нужно 10-12 всю их жизнь), хорошее самочувствие в бодрствовании (собственно, оно должно быть бодрым). Все остальное, например, что спать до полуночи важнее, чем после, тоже многократно проверялось, но данные скорее противоречивы, чем логичны.

В работах разных исследователей упоминается сразу несколько способов влияния гаджетов на сон. Основные из них — сокращение времени сна из-за продолжительного «сидения в интернете» перед засыпанием, в том числе уже в постели, а также прерывание сна ночью на уведомления и ответы на сообщения. Как описанное может влиять на качество сна? Каким образом гаджеты могут нарушать отдых ночью?

В наших исследованиях (правда, они проводились у взрослых — группы возраста 17-21 и старше 21 года) получились такие данные: чем чаще человек использует гаджеты перед сном, вечером и ночью, тем более нарушен его сон. Тут, правда, есть сложность: мы не знаем, действительно ли именно гаджеты нарушают сон. Возможно, сначала у человека возникают нарушения сна, а потом он, пытаясь «отвлечься» вечером или ночью при пробуждении, берет свой гаджет. Но вместо спасения получает инструмент дальнейшего ухудшения сна. Однако по какой бы причине человек ни обращался к гаджету ночью (может, у него завтра контрольная работа и ему не спится), он своими руками делает свои нарушения сна хроническими, постоянными. Потому что яркость картинки и эмоциональность увиденного приводят к психофизиологическому возбуждению и уснуть становится сложнее. Кроме того, организм привыкает «не спать по ночам». Можно долго такие причины перечислять.

Если отвечать на ваш второй вопрос: «Как еще гаджеты могут нарушать сон?» — то интерес исследова-

телей пока сконцентрирован на позднем использовании гаджетов: беру вечером, засиживаюсь ночью. Здесь есть интересный результат: связь вечернего и ночного использования гаджетов с нарушениями сна нельзя объяснить другими проблемами — например, нарушениями гигиены сна, нерегулярным временем укладывания и подъема. Фактически гаджеты становятся новой силой — поведенческим фактором нарушений сна или их усугубления, о которой сомнология, наука о сне, мало что знает, потому что эта сила не сводится к уже известным поведенческим факторам.

Многие просыпаются и начинают свой день с ленты новостей в социальных сетях или общения в мессенджерах, еще даже не встав с постели. Такой способ пробуждения способен принести вред или пользу?

Мы не обнаружили такой связи, хотя исследований в этой области совсем немного (собственно, их единицы, чего очень мало для науки).

Как можно избежать неприятных последствий «гаджета рядом с подушкой»?

Может, не класть рядом с подушкой? Если серьезно, вопрос в том, зачем это нужно. Если человека могут поднять по тревоге — конечно, нужен. А если нет? В этом случае дело не в нарушениях сна, а в своеобразной «психологической зависимости» от гаджетов — когда человеку кажется, что ему это действительно необходимо. Но ведь будильник прозвонит и на расстоянии от кровати, а другие сигналы можно выключить. В сомнологии есть такой анекдот: человек, который плохо спит и жалуется на это, — инсомник (инсомния — бессонница), а человек, который плохо спит и не жалуется, — сомнолог, потому что часто проводит ночь возле аппаратуры, исследующей сон. Пользуясь этой метафорой, можно сказать вот что: если вы понимаете, для чего исполь-

Гаджеты становятся новой силой — поведенческим фактором нарушений сна или их усугубления, о которой сомнология — наука о сне — мало что знает.



зуете гаджет ночью, и готовы сменить естественный цикл сна и бодрствования, это может быть вашим решением, а если гаджет сделал это «за вас» и вы просто не можете отложить его подальше, то это проблема.

Сейчас существует множество приложений для отслеживания фаз и глубины сна, в частности с помощью трекеров, фитнес-браслетов или «умных» часов. Производители обещают здоровый сон и легкое пробуждение в нужную фазу цикла. Можно ли повлиять каким-то образом на качество ночного отдыха? Насколько это реально? Работают ли подобные приложения?

Надо сказать, что большая часть такого рода трекеров и браслетов, если вы, конечно, не заплатили за них несколько тысяч евро, не дает

достоверной информации о сне. Иными словами, будьте готовы к тому, что они крайне неточны, легко путают бодрствование и фазу быстрого сна. По поводу «легкости» пробуждения: это зависит от того, на что реагирует ваш браслет. Обычно — на движения. Если вы ерзаете в постели, то либо вы находитесь в фазе быстрого сна, либо точно сон не слишком глубокий. В этом смысле, конечно, вам будет легче проснуться в это время, чем в любое другое, но при этом вам же не обещали, что распознают, какая фаза сна «нужная».

Тут возникает еще один интересный вопрос. Большинство моих друзей спрашивают: как же при такой огромной неточности это так здорово помогает? В клинической психологии очень давно описан так называемый «эффект пустой таблетки» (эффект

Если у вас не ночная работа, зачем просто так давать другим людям право вторгаться в ваше личное (а право на сон — точно личное) пространство, от которого зависит, как вы будете общаться с этими же людьми завтра?

плацебо), когда не содержащее медицинского препарата «лекарство» помогает человеку, потому что он знает, как оно должно сработать, и верит этому.

Можно ли гаджеты в принципе использовать для улучшения качества сна? Могут ли они в чем-то быть полезны? Что возможно только с их помощью?

Наверное, я уже из поколения «взрослых и родителей». Мне кажется, что сон — плохое место для гаджетов. Физиология создала это время для каких-то (сомнологи до сих пор спорят, для каких именно) внутренних целей организма. И если вы не киборг, гаджеты точно могут помешать и вряд ли способны помочь. Кроме, конечно, самого простого варианта — будильника. Гаджеты могут помочь регулировать вставание как регулярное действие в цикле «сон — бодрствование». Но способен ли будильник кому-то помочь вечером лечь спать вовремя, не знаю. Попробуйте!

Почему, когда вопрос касается влияния гаджетов на здоровье и психологическое благополучие, вопрос сна становится в этой дискуссии ключевым? Какие потенциальные долговременные последствия вызывают наибольшие опасения?

Я думаю, это происходит только из-за очевидности того, что гаджеты все используют вечером, а очень многие — и ночью, у подростков это просто любимая история. И это вызывает вполне обоснованные опасения. Для своих детей я стараюсь этот вопрос — вечерних и ночных гаджетов — регулировать. Но на самом деле векторов

влияния гаджетов на здоровье значительно больше, и важно их осторожно исследовать, желательно без лишних эмоциональных банальностей типа «информационного стресса». У детей это не так, как было, когда нам, уже вполне подросткам или взрослым людям, показывали компьютер.

Что бы вы посоветовали нашим читателям: отключать уведомления на смартфоне на время сна, выключать его полностью и не оставлять рядом с кроватью или, наоборот, использовать трекеры сна и приложения для отслеживания фаз? Или вы можете посоветовать что-то совершенно другое?

Давайте я так отвечу: если у вас не ночная работа, зачем просто так давать другим людям право вторгаться в ваше личное (а право на сон — точно личное) пространство, от которого зависит, как вы будете общаться с этими же людьми завтра? Другое дело, если вам это действительно нужно. Но даже в этом случае постарайтесь сохранить разум в экспериментах над своим сном. Я знаю людей, которые ради интереса будили себя в каждую фазу быстрого сна и в результате попали в состоянии психоза в психиатрическую клинику на долгое лечение. Похожие истории случаются с людьми, которые стараются перейти, как крысы, в полифазный сон и спать понемножку, но часто. Да, регулярность важнее всего для здорового сна, даже если это странная регулярность. Но некоторые варианты чередования «сна и бодрствования» человек выдерживает плохо. К счастью или к сожалению, но он не крыса. ■



Смартфон и сон

Как использование экранных медиа сказывается на качестве сна и ночного отдыха детей и подростков? Это один из ключевых вопросов всех исследований, касающихся влияния современных технологий на здоровье детей. И ученые, и родители, и сами школьники в разных странах отмечают, что желание всегда быть в курсе последних новостей и находиться в непрерывном контакте с друзьями и близкими, а также опасение пропустить что-либо важное заставляют подростков засиживаться в социальных сетях до глубокой ночи. Негативные эффекты были замечены, когда подростки работают с цифровыми экранами 30 минут, 1 час и 2 часа перед сном. Учёные связывали негативные эффекты с сокращением времени сна либо с тем, что после стимулирующего воздействия онлайн-общения детям бывает сложно расслабиться и заснуть. Однако весьма вероятно, что подобные выводы преждевременны — по крайней мере, данные новых исследований ничего из этого не подтверждают.

ВРЕМЯ ПЕРЕД СНОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

В исследовании 2019 года Amy Orben, Andrew K. Przybylski из Департамента экспериментальной психологии Оксфордского университета, опубликованном в журнале *Psychological Science* («Screens, Teens, and Psychological Well-Being» — «Экраны, подростки и психологическое благополучие»), не подтвер-

дилось существенной негативной связи между временем, проведенным перед экраном, и благополучием подростков.

Крупномасштабное исследование охватывало три выборки респондентов из Ирландии, Соединенных Штатов и Соединенного Королевства, общей численностью более 17 тысяч детей и подростков. Участникам задавались вопросы, связанные с использованием разных гаджетов в течение дня, они проходили опросные методики на выяв-

ление уровня психологического благополучия и самооценки. Им также предлагалось заполнить два дневника, за будний и выходной день, в которых они описывали детальную картину повседневной цифровой жизни, разделенную на небольшие временные интервалы в 10 минут и более. В частности, дневник использования гаджетов позволил ответить на вопрос о том, каким образом применение цифровых технологий перед сном влияет на качество и продолжительность ночного отдыха.

Насколько подростки самостоятельно по самоотчетам способны оценить экранное время? Согласно исследованию — довольно плохо. Показатели, посчитанные с помощью дневника, не соотносились с тем временем, которые они отмечали при ответе на вопрос о количестве времени, проведенном с гаджетом в течение дня. Дело в том, что активность в Сети для подростков выступает в качестве фоновой, они не всегда могут ее осознавать. При этом именно у тех детей, которые оценивали свое время экранной активности как значительное, наблюдается снижение уровня психологического благополучия. При анализе дневников данные уже не так однозначны. Значительное экранное время действительно связано со снижением уровня психологического благополучия, но эта связь недостаточна сильная, чтобы бить тревогу. Тем не менее, согласно данным исследования, субъективное ощущение того, что ты целый день просидел в социальных сетях и не выпускал из рук гаджет, будет способствовать снижению уровня настроения и оценки самого себя. Возможна и обратная связь: плохое настроение способствует субъективному ощущению того, что все интересное — только в Сети.

Исследователи делают вывод: чтобы повлиять на психологическое благополучие, ребенок должен провести перед экраном более 11 часов в день. На результат не влияет и то, в какой период времени школьник находится перед экраном, будь то 1 час или 30 минут

до сна. Подобные эффекты едва ли заметны в реальной жизни, но важны ли они — этот вопрос пока остается открытым.

МЕРЦАЮЩИЙ ЭКРАН И СОН

Свет, естественный или искусственный, влияет на нашу повседневную жизнь, на наше здоровье и благополучие. Он играет решающую роль, помогая привести наши внутренние физиологические часы в соответствие с 24-часовым циклом дня и ночи, а вспышка яркого света посреди ночи может разбудить нас. От световой среды зависят настроение, активность, когнитивные функции человека. Поэтому сегодня столь актуален вопрос о влиянии экранного света на качество сна, особенно при использовании гаджетов лежа в постели или перед засыпанием.

Исследования выявили схему, которая контролирует косвенное воздействие света на внутренние часы организма. Крошечный набор клеток в основании головного мозга, называемый супрахиазматическим ядром (сокращенно SCN), генерирует суточный, или циркадный, ритм организма. Небольшая группа нервных клеток в сетчатке глаза — светочувствительные ганглиозные клетки сетчатки (ipRGCs) — соединяется с SCN. Светочувствительные клетки передают информацию об освещении в мозг, чтобы гарантировать, что ежедневные ритмы происходят в подходящее время суток. Может ли прямое воздействие света регулировать режим дня? Будет ли, например, чтение ленты новостей в постели на экране смартфона «запускать» бодрствование, тем самым мешая быстрому засыпанию и качеству сна?

Для ответа на этот вопрос американские исследователи Alan C. Rupp, Michelle Ren и другие из Университета Джона Хопкинса (JHU) создали генетически модифицированных мышей, ганглиозные клетки которых были связаны только лишь с супрахиазматическим ядром и не имели путей передачи ин-

На самом деле векторов влияния гаджетов на здоровье значительно больше, чем продолжительность и качество сна, и важно их осторожно исследовать. Желательно без лишних эмоциональных банальностей типа «информационного стресса».

формации к другим отделам мозга. Эти мыши жили в клетках с нормальным световым циклом, но время от времени их подвергали вспышкам яркого света и следили за мозговой активностью и температурой тела. Воздействие светом никак не повлияло на сон и бодрствование — подопытные мыши продолжали жить в привычном для себя ритме. Никакие показатели циркадных ритмов не изменились — ни цикл сна и бодрствования, ни температура тела (считаемая одним из самых достоверных критериев предсонного состояния).

Исследование, результаты которого опубликованы в журнале *eLife* в 2019 году, — один из шагов к пониманию физиологических механизмов влияния светового воздействия экранов на качество сна. Оно однозначно дает понять, что в этой области еще присутствует огромное количество белых пятен и мы не можем с уверенностью утверждать, что экранный свет ночью вреден.

СОКРАЩАЕТ ЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНА ВРЕМЯ СНА?

Предыдущие исследования этого вопроса показывали, что от 50 до 90 процентов детей школьного возраста могут не высыпаться из-за того, что до поздней ночи сидят перед экранами. Однако результаты новых исследований, проведенных в Институте интернета Оксфордского университета, говорят о том, что время, проведенное перед экраном, практически не влияет на сон детей. В данной работе были использованы результаты проекта «Националь-

ное обследование здоровья детей», осуществленного в США в 2016 году, благодаря которому были собраны данные более чем о 50 тысячах детей. Родители со всей страны заполнили самоотчеты о себе и своих детях.

«Полученные результаты свидетельствуют о том, что связь между сном и использованием экрана у детей невелика», — говорит профессор Andrew Przybylski, автор исследования, опубликованного в журнале *«The Journal of Pediatrics»*. Согласно его данным, каждый час экранного времени связан с уменьшением сна на 3-8 минут в сутки. Хотя корреляция между временем перед экраном и сном у детей все же существует, она слишком мала, чтобы существенно повлиять на сон ребенка. Например, когда вы сравниваете средний ночной сон подростка, который не использовал смартфон (8 часов 51 минута), с подростком, который 8 часов в день проводит перед экраном компьютера или со смартфоном (8 часов 21 минута), разница в целом незначительна. На сон ребенка куда больше влияют такие факторы, как раннее начало школьного дня.

Исследователи делают вывод: если вы хотите помочь ребенку больше и лучше спать, то внимание к ежедневным ритуалам перед сном и соблюдению режима — гораздо более эффективная стратегия, нежели ограничение экранного времени. ■

*Материал подготовила
Светлана Илюхина*

**ПОДРОБНЕЕ НА ТЕМУ
«ГАДЖЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ» ЧИТАЙТЕ
В РАЗДЕЛЕ «ТЕМА НОМЕРА».**

Запрет смартфонов в школах

«За» и «против»

☘☘ Смартфоны прочно вошли в нашу повседневную жизнь и оказались тесно переплетенными с работой, учебой и досугом. Особенно актуально это для детей и подростков, поскольку смартфон с его постоянными уведомлениями, новостями, развлечениями и социальным взаимодействием оказывается мощным фактором воздействия на многие аспекты жизни ребенка, в том числе на его поведение и успеваемость.

Многочисленные исследования взаимосвязи между успеваемостью и использованием смартфона во время учебы — будь то урок в классе или выполнение домашнего задания — показывают, что такое взаимодействие может иметь ряд преимуществ. При этом с использованием мобильных устройств в школах связываются и негативные последствия: отвлекаемость, снижение академических показателей, слабое усвоение материала. В связи с этим многие страны, включая и Россию, либо обсуждают введение ограничения на использование смартфонов в учебных заведениях, либо уже ввели их.

Действительно ли эта мера нужна, каковы ее возможные отрицательные последствия и на каком уровне должны приниматься подобные решения? Мы собрали обзор работ по этой проблеме, опыт других стран, а также сами провели небольшой опрос педагогов, родителей и детей.





ПРОТИВ

Исследование 2015 года (Lepp et al.), опубликованное в журнале «Компьютеры в человеческом поведении» («Computers in Human Behaviour»), издаваемом в Великобритании, продемонстрировало, что среди старшеклассников общее использование мобильных телефонов, измеряемое количеством минут в день и не ограниченное школьным временем, было «значительным и негативным предиктором академической успеваемости».

В том же году Дакота Лоусон и Брюс Б. Хендерсон (Lawson, Henderson) из Западно-Каролинского университета (США) провели исследование с целью изучить взаимосвязь между использованием мобильных телефонов в классе и пониманием учебной информации. В исследовании, результаты которого опубликованы в журнале «Преподавание в колледже» («College Teaching»), приняли участие 120 сту-

дентов начального курса психологии, в основном студенты первого курса. Выяснилось, что учащиеся, которые переписывались в классе, имели значительно более низкие результаты тестов, даже если представленный материал был прост: использование мобильного телефона в классе ухудшает понимание и производительность учащихся. Эта работа была выполнена после нескольких аналогичных исследований в прошлом и подтвердила их результаты.

Исследователи Джулия Ирвин и Наташа Гупта (Gupta, Irwin) из Университета Манкуори (Сидней) в 2016 году провели эксперимент, проверяя влияние отвлекающих факторов, связанных с Facebook, в классе. Исследователи обнаружили, что ученики, которые интересовались предметом и тем, как он был представлен, с меньшей вероятностью будут отвлекаться на Facebook. Тем не менее учащиеся, имевшие до-

В свете полученных данных можно было бы вообще запретить использование ноутбуков и смартфонов в классе. Однако есть и другая сторона дела: цифровые устройства способствуют положительным результатам обучения, когда они включены в образовательную среду, используются для веб-исследований, онлайн-тестирований, поиска дополнительной информации по теме, для проведения викторин и марафонов в игровом формате. Если рассматривать ситуацию с этой стороны, становится очевидным, что политика тотального запрета на гаджеты в учебных заведениях выглядит слишком экстремальной и необоснованной.

Для эффективного интегрирования технологий в учебные классы и снижения восприимчивости учеников к помехам методисты предлагают создавать ресурсы, которые помогут преподава-

телям конструировать увлекательные, информативные, интерактивные занятия, способные превзойти привлекательность социальных сетей. Учителя, к примеру, могут использовать кликеры — приложения и личные устройства, которые позволяют им задавать вопросы ученикам и сразу же собирать и просматривать ответы всего класса. Эта интерактивная технология не только простимулирует внимание учащихся к материалу курса, но также предотвратит посещение «посторонних» ресурсов. Контролируя концентрацию и восприятие материала учащихся в классе, эта технология позволит педагогам приспосабливаться к более частым перерывам или вносить изменения в свои стратегии обучения по мере необходимости.

Другой пример стратегии обучения с использованием мобильных устройств — попросить учеников поис-

ступ к телефонам, работали хуже, чем те, кто его не имел.

Несколько работ выявили отрицательную связь между использованием социальных сетей, таких как Facebook, MySpace или Twitter, и успеваемостью, причем такие результаты были обнаружены по всему миру, включая Северную Америку, Европу и Азию.

Другие исследователи наблюдали за поведением учащихся средних и старших классов и студентов университетов во время обучения. Результаты показали, что участники обычно отвлекались на Facebook и текстовые сообщения менее чем через 6 минут после начала обучения. Коллективное исследование 2017 года, опубликованное в журнале «Прикладная когнитивная психология» («Applied Cognitive Psychology»), показало, что студенты колледжа запоминают меньше информации, когда им разрешают иметь с собой мобильный телефон во время лекций. В процессе эксперимента учащиеся, которым не был разрешен доступ к сотовому телефону, показали лучшие результаты.

кать в интернете недостающую информацию по теме урока или лекции, найти интересный веб-сайт или онлайн-видео, чтобы поделиться с классом. Такие приемы способны увеличить активность учеников на уроках и отвлечь от соцсетей.

В 2017 году доктор Джеймс Дерунян (Derounian) провел исследование с участием 100 студентов в Университете Глостершира (Великобритания). Согласно полученным данным, 45% студентов считают, что использование телефонов помогает в учебе. Один из наиболее часто упоминаемых способов такой поддержки с использованием медиаустройств — цифровой доступ к учебникам. Возможность получать на мобильные телефоны научные материалы позволила студентам глубже изучить тему. Тем не менее Дерунян отметил, что в высказанных мнениях студентов может присутствовать «элемент социальной желательности».



ВОЗМОЖНЫЙ КОМПРОМИСС

Большинство исследователей отмечают, что в настоящее время школьники и студенты постоянно используют мобильные телефоны во время учебы. Несомненно, возможности мобильных устройств развлекать и информировать будут расширяться, соответственно, они будут все чаще применяться в учебном процессе. Следовательно, необходимо тщательно изучить, как новые технологии могут быть использованы наиболее оптимально.

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТСЯ:

- разумный контроль использования мобильных устройств;
- запрет использования смартфонов на уроках, но не в перерывах;
- включение цифровых технологий, в том числе телефонов и планшетов, в учебный процесс (интерактивность, навыки цифровой грамотности).



Опыт других стран

•• На основе открытых источников: правительственных сайтов, публикаций в прессе, справочной литературы — мы сделали обзор того, как вводились ограничения на использование смартфонов в учебных заведениях разных стран и какие коррективы в эти правила вносятся на основе накопленного опыта.

СТРАНА: ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
ГОД ЗАПРЕТА: 2007



2007 — в 50% школ ввели запрет на использование телефонов.

2019 — Ник Гибб, министр образования и член Парламента Великобритании, считает, что школы должны запретить своим ученикам приносить смартфоны. В своем интервью The Times он заявил: «Я твердо верю, что дети должны ограничивать использование смартфона и дома. Каждый час, проведенный в интернете и в смартфоне, — это на час меньше разговоров с семьей, это на час меньше упражнений и это на час меньше сна. Исследования показывают, что недостаток сна может оказать пагубное влияние на психическое здоровье ребенка».

КАК ВЫГЛЯДИТ ЗАПРЕТ

Либо нельзя вообще приносить смартфон в школу, либо он сдается

в начале дня в специальный ящик для хранения. Учащиеся, которых ловят с мобильными телефонами в учебные часы, могут получить взыскание. Возможности использования смартфона определяются уставом каждой конкретной школы.

ПОСЛЕДСТВИЯ И КОММЕНТАРИИ

Согласно исследованию, проведенному Лондонской школой экономики, успеваемость учащихся улучшилась, когда были введены установления, запрещающие использование сотовых телефонов в школах. Исследователи изучили школы в четырех английских городах и обнаружили, что в тех школах, где запрещены телефоны, результаты тестов улучшились более чем на 6%. Этот запрет не только помог учащимся получить более высокий балл на экзаменах, но и снял такую проблему, как соблазн использовать сотовые телефоны не для учебы. Однако школы заметили, что положительное влияние запрета больше касалось учеников в возрасте до одиннадцати лет. Учащиеся старшего возраста страдали от ограниченного использования на своих телефонах образовательных приложений, помогающих в обучении или приобретении навыков.

СТРАНА: ФРАНЦИЯ
ГОД ЗАПРЕТА: 2018

Во Франции тема использования мобильных устройств в школе оказалась в политической повестке дня на самом высоком уровне. Национальное собрание приняло документ, запрещающий их использование, по предложению президента Эмманюэля Макрона, которое содержалось в его предвыборной программе.

КАК ВЫГЛЯДИТ ЗАПРЕТ

Запрещено использовать смартфоны во всех начальных и средних школах в течение всего дня, в том числе в перерывах, за исключением случаев крайней необходимости. Ученикам предлагается

убрать свои мобильные телефоны или положить их в шкафчик. Закон позволяет учителям конфисковать телефоны до конца дня в случаях несоблюдения запрета.

**ПОСЛЕДСТВИЯ И КОММЕНТАРИИ**

Запрет продолжает активно обсуждаться и постепенно начинает действовать в разных школах, поскольку не везде есть возможность обеспечить места для хранения смартфонов в течение учебного дня.

СТРАНА: КАНАДА
ГОД ЗАПРЕТА: 2019

Провинция Онтарио запретила мобильные телефоны в государственных школах. Лиза Томпсон, до июня этого года министр образования Онтарио, объявила о новой политике после года консультаций. Запрет распространяется на учебное время, но он не должен применяться для преподавателей, которые

хотят использовать гаджеты в учебных целях, а также для учеников с особыми потребностями.

Этот указ касается всех государственных школ в провинции. «Ученики в Онтарио должны иметь возможность сосредоточиться на своем обучении, — считает Томпсон. — Запретив использование мобильного телефона, которое отвлекает от обучения, мы помогаем им сосредоточиться на приобретении базовых навыков, таких как чтение, письмо и счет».

Министр заявила, что, по результатам опроса, 97% родителей, педагогов и заинтересованных сторон выступают за подобный запрет. При этом есть мнения, что запрет устарел и возможность научить детей ответственному использованию технологий уже упущена.

СТРАНА: США
ГОД ЗАПРЕТА: 2000-Е,
ЗАВИСИТ ОТ ШТАТА
И ШКОЛЫ



КАК ВЫГЛЯДИТ ЗАПРЕТ

Ранее в некоторых школах Соединенных Штатов были установлены глушители мобильных телефонов, которые не позволяли медиаустройствам работать в кампусах. Однако продажа и использование глушителей является незаконной в США в соответствии с Федеральным законом о связи 1934 года, поскольку глушители отключают вызовы 911 и могут нарушать аэронавигацию, если они используются вблизи аэропортов. В 2012 году Федеральная комиссия по связи (FCC) усилила запрет на использование глушителей.

В 2005 году Департамент образования города Нью-Йорка ввел общегородской запрет на использование мобильных телефонов в государственных школах. Тем не менее, по данным The New York Times, запрет был «не-



последовательно введен в действие», то есть не во всех школах и неодинаково строго. Запрет был непопулярен также среди родителей.

В марте 2015 года, с приходом нового мэра Билла де Блазио, общегородской запрет был отменен — таким образом глава Нью-Йорка выполнил обещание своей предвыборной кампании. В соответствии с новой политикой, директора школ по соглашению с учителями и родителями могут устанавливать правила использования и хранения мобильных телефонов во время учебного времени и обеденных перерывов. По умолчанию правило гласит, что телефоны должны оставаться скрытыми, соответственно, директора могут принять решение «потребовать от студентов хранить телефоны в рюкзаках или других специально отведенных местах, разрешить использование телефонов во время обеда или в учебных целях». Де Блазио сказал, что изменение политики позволит родителям всегда связаться со своими детьми, особенно в случае чрезвычайной ситуации.

СТРАНА: ИЗРАИЛЬ
ГОД ЗАПРЕТА: 2016



КАК ВЫГЛЯДИТ ЗАПРЕТ

Запрещено пользоваться смартфонами во время учебы и приносить их на занятия. В 2017 году министерство образования запретило личное использование мобильных телефонов не только для студентов, но и для преподавателей. Запрет действует только в часы обучения.

СТРАНА: АВСТРАЛИЯ
ГОД ЗАПРЕТА: 2018



**КАК ВЫГЛЯДИТ
 ЗАПРЕТ**

В австралийских школах мобильные телефоны рекомендуется использовать только для звонков родителям или опекунам и только в том случае, если взрослые разрешают использовать телефон во время школьных мероприятий, таких как экскурсии, лагеря или внеклассные занятия в школе. Мобильные телефоны с камерами ограничены в школьных помещениях, ими разрешено снимать или фотографировать людей, только если есть подписанное разрешение родителей. Они полностью запрещены в определенных помещениях, таких как раздевалки, ваннные комнаты, спортивные залы и бассейны. Если в этих местах обнаружен студент с мобильным телефоном, девайс будет конфискован и, в зависимости от ситуации, будут предъявлены обвинения или применены иные меры наказания. Использование мобильных телефонов в классе, если это не часть учебного процесса, не поощряется. В настоящее время учащимся разрешается хранить медиаустройства в своих шкафчиках и извлекать их, только если учитель предложил соответствующее задание.

Квинсленд, Северная территория и Австралийская столичная территория (АСТ) не планируют применять по-



добное правило. Министр образования АСТ Иветт Берри считает, что запрещение телефонов в школе — не лучший способ поддержки развития детей и молодежи: «Помощь учащимся в понимании правильного поведения как в онлайн-, так и в офлайн-жизни должна стать частью учебного процесса. Важно, чтобы дети и молодежь учились тому, как правильно обращаться с устройствами, потому что сейчас они составляют значительную часть нашей жизни».

Правительство Нового Южного Уэльса в июне 2018 года объявило о пересмотре преимуществ и рисков использования мобильных телефонов в школах. Было принято решение



запретить мобильные телефоны только в начальных школах, оставляя средним школам свободу выбора: «Мы признаем, что технологии играют важную и всевозрастающую роль по мере того, как учащиеся продвигаются в процессе обучения. Мы хотим дать средним школам выбор, позволяющий сбалансировать преимущества и риски технологий, чтобы наилучшим образом поддерживать их учащихся».

ПОСЛЕДСТВИЯ И КОММЕНТАРИИ

В настоящее время все большее число школ разрешают использовать мобильные телефоны в качестве учебного пособия.

СТРАНА: ЯПОНИЯ ГОД ЗАПРЕТА: 2009



2011 — разрешено использовать смартфоны в старшей школе.

2019 — министерство образования и науки Японии создало группу экспертов для пересмотра политики запрета в пользу разрешения на государственном уровне использования смартфона в школах.

КАК ВЫГЛЯДИТ ЗАПРЕТ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ

Решения об использовании смартфонов и других цифровых устройств принимаются в каждой школе самостоятельно.

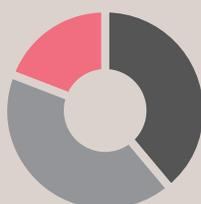
ПОСЛЕДСТВИЯ И КОММЕНТАРИИ

Спустя 10 лет после введения запрета министерство образования и науки пришло к выводу, что он уже не соответствует времени и не является актуальным в условиях современной образовательной среды. Ключевыми аргументами в пользу пересмотра запрета стали вопрос безопасности в экстренных ситуациях и возможность связаться с родителями. После землетрясения в Осаке в июне 2018 года родители были обеспокоены тем, что они не могли связаться с детьми из-за отсутствия у тех личных средств связи.

Россия: Мнения школьников и их родителей



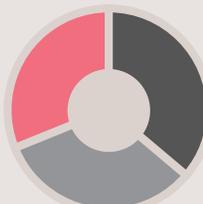
— ВЫ ХОТЕЛИ БЫ,
ЧТОБЫ В ВАШЕЙ ШКОЛЕ
БЫЛО РАЗРЕШЕНО ИЛИ
ЗАПРЕЩЕНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ЛИЧНЫМИ ЦИФРОВЫМИ
УСТРОЙСТВАМИ (%)?



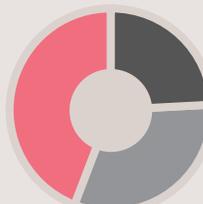
**Полностью
разрешено**



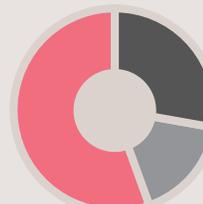
**Скорее
разрешено**



**В чем-то
согласен,
в чем-то нет**



**Скорее
запрещено**



**Полностью
запрещено**

**Исследование
Фонда
Развития
Интернет,
2019 год**

Мнения родителей и подростков различаются. Младшие и старшие подростки поддерживают идею полностью разрешить использовать цифровые устройства в обучении и в свободное время в школе (почти 50%), остальные поддерживают эту идею частично. Мнения родителей менее однозначные. Треть мам и пап поддерживают идею полного запрета на использование смартфона в школе в течение всего дня. Четверть же из них считают, что использование устройств необходимо разрешить.

Запретить или установить правила?



Игнат Игнатов,
учитель информатики, ГБОУ
«Цифровая Школа» г. Москвы:

«К полному запрету гаджетов отношусь скорее отрицательно. Потому что, во-первых, запрет — это слабая и закрытая мера. В наше время открытость стала фундаментальным признаком цивилизации. И любая мера, даже самая слабая, должна быть открыта для понимания и должна иметь объяснения. Во-вторых, ребенок не ограничен в использовании гаджета дома до и после школы, в дошкольном возрасте и в вузе или колледже. Когда он станет совсем взрослым, его тоже никто не сможет ограничить в использовании мобильного телефона. Так почему же именно в школе нужно запрещать? На мой взгляд, задача школы — отвечать на вызовы времени, а не прятаться от них. Школа должна стать центром распространения культуры использования мобильных цифровых технологий, если угодно — цифровой культуры».

Антон Панков, отец двоих детей, член экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки Москвы:

«Если говорить про личные гаджеты, то, принимая во внимание, что наши дети по большей части используют смартфоны

для игр и социальных сетей, то я был бы не против запрета. Да и мои дети с этим согласны. На уроке отвлекает от выполнения заданий и восприятия учебного материала, на перемене — не дает возможности отдохнуть, социализироваться, подготовиться к следующему уроку, а кому-то, возможно, и помешает пообедать. Используя смартфон во время перемен, дети не могут отдохнуть в полной мере, не могут переключиться, продолжая нагружать мозг, возможно, еще сильнее. И вот звучит звонок на урок, — ребенок нервничает, что не доиграл, не успел «опубликовать новость». Приходит на урок, а умом-то он еще там, в игре...»

Вера Дренева,
психолог школы №17 г. Коврова Владимирской области, стаж 34 года:

«Любые запреты, наоборот, подогревают интерес, тем более в подростковом возрасте: школьники из чувства протеста будут делать наоборот. Это очередная борьба, как раньше было с длинными или короткими волосами, с длинными или короткими юбками, любая такая борьба — это отвлечение от собственно процесса образования. Никакого отношения к образованию данный вопрос не имеет, а на него будет потрачено много сил».

Слава Темежников,
15 лет, 9 класс,
г. Москва:

«Власти нас не очень понимают. Им кажется, что школьники много сидят в телефоне, — такая проблема реально



есть, это и на успеваемость влияет, и на здоровье. У нас и так по восемь уроков в день плюс «домашка», а все еще и в телефонах. Но проблема представителей власти в том, что они намного старше и не понимают, как изменить эту ситуацию».

Нужны ли смартфоны в школах и зачем?

Антон Панков, отец двоих детей, член экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки Москвы:

«Для нашей семьи такой необходимости нет. Вся коммуникация может быть сделана на перемене, или, если очень срочно, то можно передать через классного руководителя — родители знают расписание уроков, и если звонок поступает в урочное время, то преподаватель понимает, что звонок очень срочный. Есть еще СМС, программы для обмена сообщениями — с их помощью можно всех проинформировать и не беспокоить звонками в ходе уроков. Хотелось бы заметить, что для связи с ребенком нужен не смартфон, а телефон, можно использовать наручные часы с функцией телефона. Тем не менее есть некоторые семьи, где наличие экстренной связи необходимо по медицинским показаниям — тут требуется индивидуальный подход, понимание и поддержка со стороны учебного заведения. Я знаю некоторых родителей, которые бы хотели иметь возможность связи не через классного руководителя, чтобы ребенок мог разговаривать приватно. Тогда в школе можно было бы выделить телефон для таких звонков».

Вера Дренева, психолог школы №17 г. Коврова Владимирской области, стаж 34 года:



«Прогресс не остановить, дети сейчас живут в двух реальностях — это их жизнь. Мы не можем запретами заставить их жить только в одной реальности, или чтобы они жили в одной реальности до 2 часов дня, а после — в другой. Механизмов остановить прогресс не существует. Лучший способ — направить данный ресурс на получение образования, создать такие условия, чтобы и общение было направлено на учебу. Технологии позволят наладить взаимопонимание между учителями и школьниками, то есть между разными поколениями. Смартфоны на переменах могут быть полезны в качестве развлечения и смены деятельности, а также стать средством занятия гиперактивных детей, которые иначе бегают, врезаются в стены, падают с лестницы — у нас много таких травм было. В монотонном залипании они проводят какое-то время и не создают проблем себе и другим, переключаются и отдыхают после долгого сидения на уроке».

Кирилл Стадник, ученик 2 класса, г. Москва:



«Нам разрешают пользоваться планшетом на продленке, но я не беру его в школу, потому что у нас в классе есть игры, леги, можно рисовать. Некоторые на переменах играют на телефоне, но я хочу побегать».



**Слава
Темежников,
9 класс,
г. Москва:**

«Если у меня смартфона нет в кармане, пусть он мне даже не нужен, — какой-то уверенности нет. Учителям вообще даже выгодно, что на переменах мы в телефонах — зато школьники не носятся по коридорам. Хотя сейчас даже некоторые младшие школьники не бегают, а сидят в телефоне».

Кто должен устанавливать правила?



**Игнат Игнатов,
учитель информатики, ГБОУ
«Цифровая Школа»
г. Москвы:**

«В школе, где я работал раньше, у нас действовали правила поведения старшеклассников в школе, которые регламентируют в том числе и использование гаджетов во время уроков и на переменах. Эти правила были разработаны ученическим советом при помощи взрослых, учителей. В школе развита система наставничества, и старшие следят за исполнением правил, подают пример младшим ребятам. Дети ответственно относятся к тому, что делают сами».

*Материал подготовили
Светлана Илюхина, Анна Дренёва*

Антон Панков, отец двоих детей, член экспертно-консультативного совета родительской ответственности при Департаменте образования и науки Москвы:



«Решения об ограничении использования личных смартфонов в школе должен принимать управляющий совет учебного заведения. Если этого не происходит, то правила внутри класса могут установить на родительском собрании. Но, конечно, самый лучший вариант, если бы правила установили сами учащиеся, тогда ограничения будут поняты и приняты самими «пострадавшими». Обсуждая ограничения со своими детьми, я обнаружил, что они на самом деле все достаточно хорошо понимают и не так сильно настроены против ограничений, как я думал». ■



ТЕМА НОМЕРА:

ГАДЖЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ



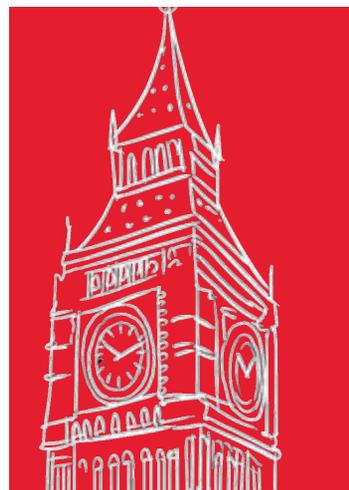
Каким образом развитие и распространение технологий отражается на здоровье детей? Стоит ли ограничивать время у экранов и какие еще меры необходимы, чтобы наши дети росли физически крепкими, активными, счастливыми? Все эти вопросы волнуют сегодня общественность во всех странах мира, испытавших на себе влияние технологической революции. В этом году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выпустила рекомендации, где предлагается жестко ограничивать время, которое маленькие дети проводят у экранов, а совсем малышей предлагается и вовсе к ним не допускать. Таким образом, самые авторитетные специалисты в области медицины подтвердили, что рассматривают современные гаджеты как серьезный фактор, влияющий на здоровье молодого поколения. Что же известно об этом на сегодняшний день и стоит ли опасаться за здоровье наших детей?



Британский парламент бьет тревогу

Новые технологии приносят не только пользу. Возможно, из-за увлечения гаджетами дети и подростки ведут малоподвижный образ жизни, испытывают недостаток сна и стрессы

❖❖ Первые исследования, посвященные влиянию гаджетов на здоровье, появились еще в конце прошлого века. Однако данных пока накоплено недостаточно, ведь кроме технологий есть много других факторов, определяющих благополучие подрастающего поколения, и установить прямые взаимосвязи пока не вполне удастся. Например, отмечаемая во многих странах склонность к ожирению может быть связана вовсе не с увлечением гаджетами, а с нездоровым питанием и ухудшением экологической обстановки. Однако отсутствие достоверных данных о влиянии технологий на здоровье еще не означает, что чрезмерная увлеченность ими безвредна. Исходя из этой логики, Комитет по науке и технологиям Нижней палаты Британского парламента в 2017–2019 годах провел собственное исследование ситуации. Выводы, изложенные в отчете «Влияние социальных сетей и экранных медиа на здоровье молодежи», тревожны: гаджеты действительно влияют на образ жизни, физическое здоровье и душевное благополучие наших детей. «В ходе исследования нам стало отчетливо ясно, что возможное влияние социальных сетей на благополучие молодых людей вызывает озабоченность родителей, учителей и самих детей. Большинство полученных нами ответов касалось именно сферы здоровья, прежде всего пользы и вреда социальных медиаплатформ», — отмечается в отчете.





Исследование, проведенное в начале 2018 года, охватило максимально широкий круг респондентов. Среди них — руководители социальных сетей и неправительственных организаций, работающих с детьми, ведущие ученые, врачи; были привлечены также полиция Лондона и ведущая социологическая служба Ofcom. В результате получено, в общей сложности, более 170 письменных свидетельств, состоялось несколько обсуждений с участием 37 ведущих экспертов. К участию в опросе были привлечены министр по охране психического здоровья и предотвращения самоубийств Джени Дойл-Прайс и министр цифровой и креативной индустрии (до июля 2019 года) Марго Джеймс.

Активными участниками этой работы были сами дети. Учащиеся 9-х и 11-х классов одной из лондонских школ рассказали о своем опыте использования социальных сетей, а также о политике своей школы по ограничению использования мобильных телефонов. Центр парламентского образования опросил детей об использовании ими социальных сетей. Через парламентский образовательный центр и членов Палаты были опрошены также учителя и дети. В итоге было получено более 3000 ответов на опрос из 21 школы в Англии, Северной Ирландии, Шотландии и Уэльсе.



МЕНЯЕТСЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Данных о том, как соцсети и экранные медиа влияют на физическое здоровье детей, на сегодняшний день не вполне достаточно для того, чтобы сделать однозначные выводы. В литературе на эту тему прослеживается тенденция о том, что негативные последствия для здоровья возникают в результате вытеснения цифровыми технологиями других видов деятельности, которые считаются более полезными или развивающими, — физические упражнения, общение с родителями или воспитателями лицом к лицу, чтение книг. Доктор Макс Дэйви из Королевского колледжа педиатрии и детского здоровья отметил несколько факторов, способствующих тому, что чрезмерное увлечение экранными медиа ведет к избыточному весу: «Прежде всего это сидячий образ жизни. Во-вторых, сидя у экрана, вы увеличиваете потребление высококалорийной пищи, в-третьих, вы испытываете воздействие рекламы различных продуктов».

Однако имеющиеся на сегодняшний день данные касаются главным образом телевизионных экранов. И здесь есть хорошая новость: в обзоре Королевского колледжа педиатрии и детского здоровья отмечается, что к ожирению склонны те, кто проводит много времени именно у телевизора, а когда речь заходит о других экранных устройствах, подтверждений подобной взаимосвязи пока нет. Большинство экспертов сходятся во мнении, что сам по себе сидячий образ жизни вряд ли можно считать прямым следствием того, что современные

школьники слишком много времени проводят у экранов. Просто неактивные подростки имеют больше свободного времени, чтобы потратить его на гаджеты.

Однако есть другая проблема, и вот она, по мнению подавляющего большинства экспертов, заслуживает самого серьезного внимания. Речь идет о связи между социальными сетями, «экранном временем» и сном. Респонденты, участвовавшие в парламентском исследовании, единодушно отметили, что необходимость присутствовать в социальных сетях и контактировать в любое время ведет к недосыпанию.

Вот что написал Джек, который не использует социальные сети:

«Я все время вижу людей, приходящих в школу с красными, налитыми кровью глазами. И вы сами знаете, что они делали: пили кофе или что-то еще прошлой ночью и не спали, проводя время в Snapchat или где-то еще...»

Бекка заметила:

«Люди всегда ложатся очень поздно. Можно поместить сообщение в любой из моих групп в 3 часа ночи, и кто-то обязательно ответит.»

Каждый пятый респондент, участвовавший в опросе Королевского общества государственного здравоохранения (Royal Society for Public Health), рассказал, что он «просыпается ночью, чтобы проверить сообщения в социальных сетях». В отчете Общества утверждается, что это негативно



Сам по себе сидячий образ жизни вряд ли можно считать прямым следствием того, что современные школьники слишком много времени проводят у экранов. Просто неактивные подростки имеют больше свободного времени, чтобы потратить его на гаджеты.



сказывается на здоровье и благополучии молодых людей, поскольку недостаток сна заставляет молодых людей в три раза чаще чувствовать себя постоянно усталыми по сравнению с их одноклассниками, которые не общаются ночью в соцсетях.

Недавняя работа американских исследователей, опубликованная в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показала, что те дети, которые ежедневно не менее 60 минут активно двигались, занимались спортом, спали от 9 до 11 часов в сутки и про-

водили у экранов не более двух часов, лишь в перерывах между другими занятиями, уверенно превосходили сверстников по своим знаниям. Исходя из полученных данных, исследователи рекомендовали родителям и педагогам поощрять ограничение пассивного экранного времени и уделять приоритетное внимание здоровому режиму сна в течение всего детства и подросткового возраста.

и гаджетами, а также не учитывалось, с какой целью использовались социальные медиа. Кроме того, взаимосвязь продолжительности «экранного времени» и сна может быть неоднозначной: здесь действует не только эффект замещения, когда вместо сна молодые люди сидят в соцсетях. Может быть и наоборот: именно плохой сон заставляет людей проводить больше времени с экранными медиа.

Недавняя работа американских исследователей показала, что те дети, которые не менее 60 минут в день активно двигались, занимались спортом, спали от 9 до 11 часов в сутки и проводили у экранов не более двух часов, лишь в перерывах между другими занятиями, уверенно превосходили сверстников по своим знаниям.



Однако доказательная база тех работ, на основе которых были даны рекомендации, в очередной раз была поставлена под сомнение. Так, в американском исследовании не проводилось различий между телевизором

ГАДЖЕТЫ НЕБЕЗОПАСНЫ?

Существуют некоторые новые доказательства того, что устройства, используемые для доступа к социальным сетям и интернету, могут оказывать влияние на организм и его физическое развитие. Как рассказала Анна Кларк из компании Cardinus Risk Management, одно из исследований установило, что постоянное напряжение больших пальцев во время набора текстовых сообщений влияет на состояние позвоночника и осанку.

Эксперты также обратили внимание на потенциальное воздействие «синего света», излучаемого экранами смартфонов и планшетов, на сон. По сообщению доктора Хизер Вудс из Университета Глазго, есть доказательства того, что синий свет тормозит выработку мелатонина, способствующего наступлению сна.





Есть и хорошие новости — правда, они заключаются в отсутствии плохих. Так, не появилось новых убедительных данных о влиянии неионизирующего излучения при использовании смартфонов и планшетов. Несколько лет назад независимой консультативной группой по неионизирующему излучению был подготовлен обзор научных работ по этой теме, где сделан вывод о том, что «рассмотренные данные в целом не продемонстрировали

каких-либо неблагоприятных последствий для здоровья от воздействия радиочастотного поля».

ВОЗМОЖЕН ЛИ КОНТРОЛЬ?

Рекомендации Американской академии педиатрии и Всемирной организации здравоохранения строго ограничивают время, которое дети старше двух лет могут проводить у экрана (а до этого возраста

использовать гаджеты и вовсе не рекомендуется). При этом педиатры настоятельно советуют родителям дошкольников быть у экранов вместе с детьми, чтобы выбирать контент, интерпретировать и обсуждать увиденное. Большинство экспертов склоняются к тому, что экранное время не стоит ограничивать жесткими рамками и конкретными цифрами, однако эта деятельность не должна сокращать сон или замещать подвижные игры ребенка.

Многие эксперты считают, что необходимы подробные руководства по использованию экранного времени. Так,

С полной версией отчета можно ознакомиться на официальном сайте Британского парламента:
<https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmsctech/822/822.pdf>

С полной версией Белого документа (Online Harms White Paper) можно ознакомиться по ссылке:
<https://www.gov.uk/government/consultations/online-harms-white-paper>



Уилл Гарднер из британского Центра безопасного интернета отметил, что «сами дети будут благодарны за подобные инструкции». Размышляя о своем недавнем посещении начальной школы, он рассказал, что дети «хотели знать, как мы распознаем признаки чрезмерного использования технологий и какие стратегии мы мо-

жем использовать для борьбы с ними, когда они возникают».

Некоторые технологические компании пытаются облегчить пользователям мониторинг экранного времени. Новейшие операционные системы предусматривают функцию «экранное время» — ежедневные или еженедельные отчеты об использовании гадже-

Некоторые технологические компании пытаются облегчить пользователям мониторинг экранного времени. Новейшие операционные системы предусматривают функцию «экранное время» — ежедневные или еженедельные отчеты об использовании гаджетов. Эта опция также включает в себя «время простоя» — она позволяет включить в ежедневное расписание время, свободное от гаджетов.



тов. Эта опция также включает в себя «время простоя» — она позволяет включить в ежедневное расписание время, свободное от гаджетов. После активации эта функция ограничивает использование устройства телефонными звонками и некоторыми приложениями, которые пользователь отметил как исключение из общего правила.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В апреле 2019 года правительство Британии подготовило законодательный пакет — так называемый Белый документ (Online Harms White Paper).

Его авторы считают, что при грамотном подходе юридические меры будут работать: «В его основу должен быть положен принцип, согласно которому детей необходимо, насколько это практически возможно, защитить от того вреда, который может быть им нанесен при использовании социальных сетей. При этом все виды физического и психического вреда должны быть охвачены».

Новая нормативно-правовая база, описанная в Белом документе, поможет установить четкие стандарты, которые дадут возможность компаниям обеспечить безопасность пользователей, защищая при этом свободу выражения мнений, особенно в контексте вредоносного контента или действий, которые могут стать вредными и травмирующими для детей и других уязвимых пользователей. Основная цель создания документа — поощрять разработку и распространение новых технологических решений для обеспечения безопасности пользователей.

В данный момент рассматриваются возможные пути практического применения этого документа.

Не нужно преувеличений!

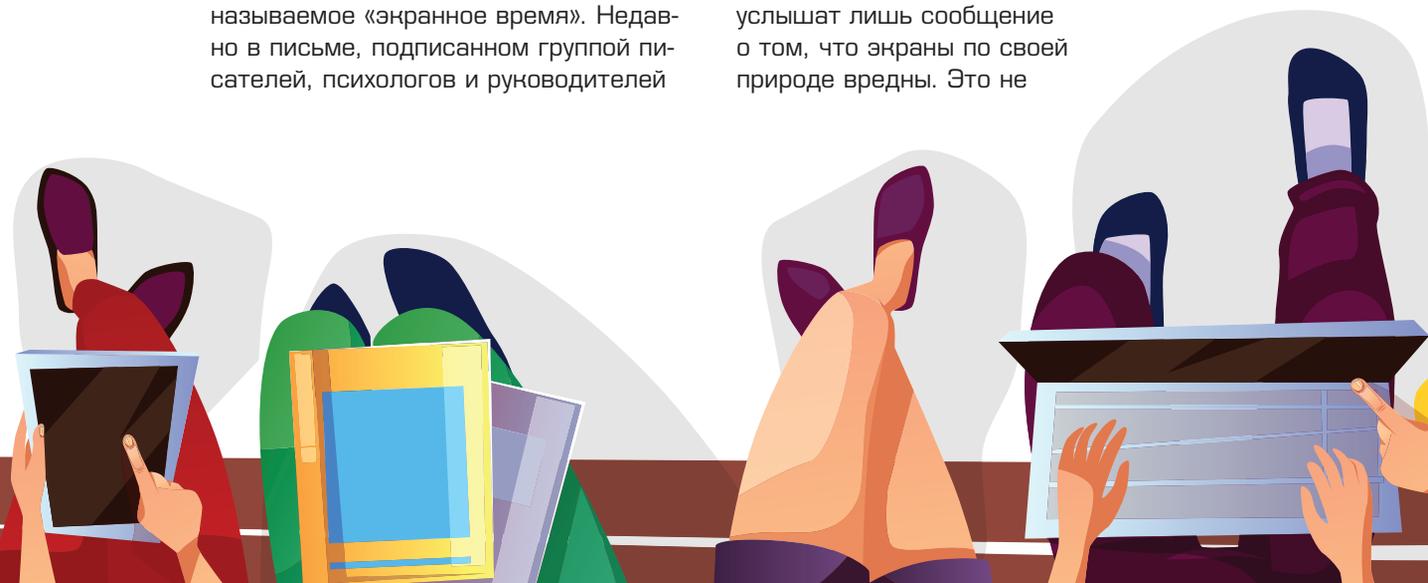
Дискуссии о том, как влияют на здоровье экранные медиа, не умолкают уже несколько лет. Для того чтобы объективно взглянуть на ситуацию, мы сочли нужным опубликовать открытое письмо большой группы ученых из разных стран — нейробиологов, психиатров, социологов, педагогов, напечатанное в 2017 году в британской газете «Guardian». Оно и сейчас остается актуальным.

Рекомендации по использованию экранных устройств должны основываться на доказательствах, а не на хайпе

Сама по себе паника по поводу влияния новых технологий на наше поведение и развитие не нова. Еще Сократ выступил против распространения письменности, опасаясь, что это будет способствовать «забывчивости учеников, так как они перестанут использовать свои воспоминания». Сегодня одним из источников общественного беспокойства стало так называемое «экранное время». Недавно в письме, подписанном группой писателей, психологов и руководителей

благотворительных организаций, высказывались опасения по поводу того, что здоровье и благополучие детей в Великобритании ухудшаются отчасти из-за того, что на образ жизни все более влияют экранные устройства.

Как группа ученых из разных стран и академических областей, обладающих научным опытом и знаниями в области развития детей, мы глубоко обеспокоены содержанием этого письма. По нашему мнению, нам нужны качественные исследования и доказательства для подтверждения этих утверждений. Мы согласны с тем, что благополучие детей является критически важной проблемой и что влияние современных технологий на образ жизни требует серьезного изучения, однако многие родители услышат лишь сообщение о том, что экраны по своей природе вредны. Это не





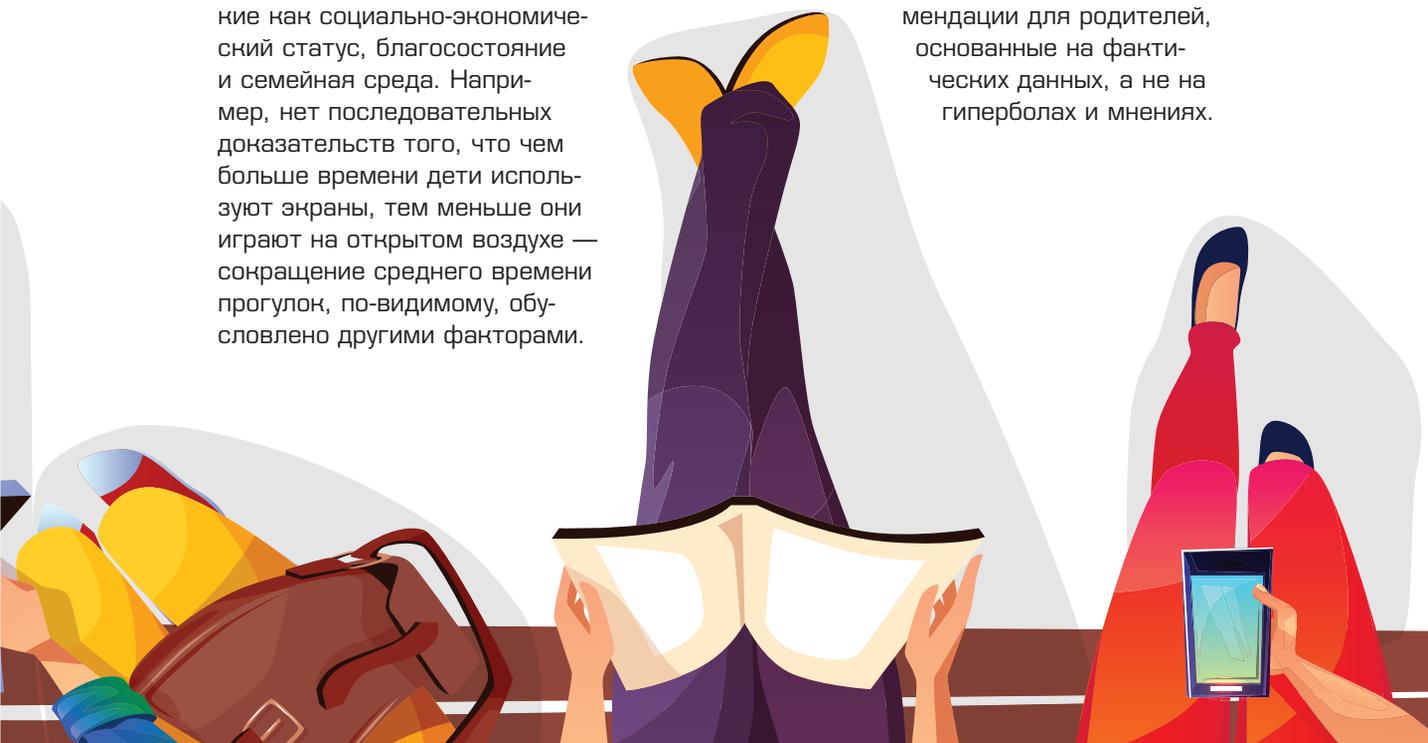
Само понятие «экранное время» является упрощенным и, возможно, бессмысленным, а акцент на продолжительность использования экранных медиа бесполезен. Уже доказано, что гораздо важнее то, как используется экран и какой именно контент видят дети.

подтверждается серьезными исследованиями и доказательствами. Больше того, само понятие «экранное время» является упрощенным и, возможно, бессмысленным, а акцент на продолжительность использования экранных медиа бесполезен. Уже доказано, что гораздо важнее то, как используется экран и какой именно контент видят дети.

Для того чтобы рекомендации по использованию экранных устройств были действительно полезны, они должны основываться на надежных научных данных и признавать, что здоровье и благополучие детей — это сложная проблема, на которую влияют многие другие факторы, такие как социально-экономический статус, благосостояние и семейная среда. Например, нет последовательных доказательств того, что чем больше времени дети используют экраны, тем меньше они играют на открытом воздухе — сокращение среднего времени прогулок, по-видимому, обусловлено другими факторами.

Поэтому попытка с помощью политических мер вернуть уличные игры за счет сокращения «экранного времени», вероятно, обречена на неудачу.

Любой упрощенный подход к вопросам, касающимся здоровья и благополучия детей, неуместен. Раздражающая и пугающая риторика, которая использует случайные доказательства, в лучшем случае бесполезна и, на наш взгляд, может стать губительной. Цифровые технологии — часть жизни наших детей в XXI веке. Мы согласны с тем, что необходимы дальнейшие исследования, и призываем правительства инвестировать в эту работу, чтобы выработать четкую политику и рекомендации для родителей, основанные на фактических данных, а не на гиперболах и мнениях.



В режиме раннего детства

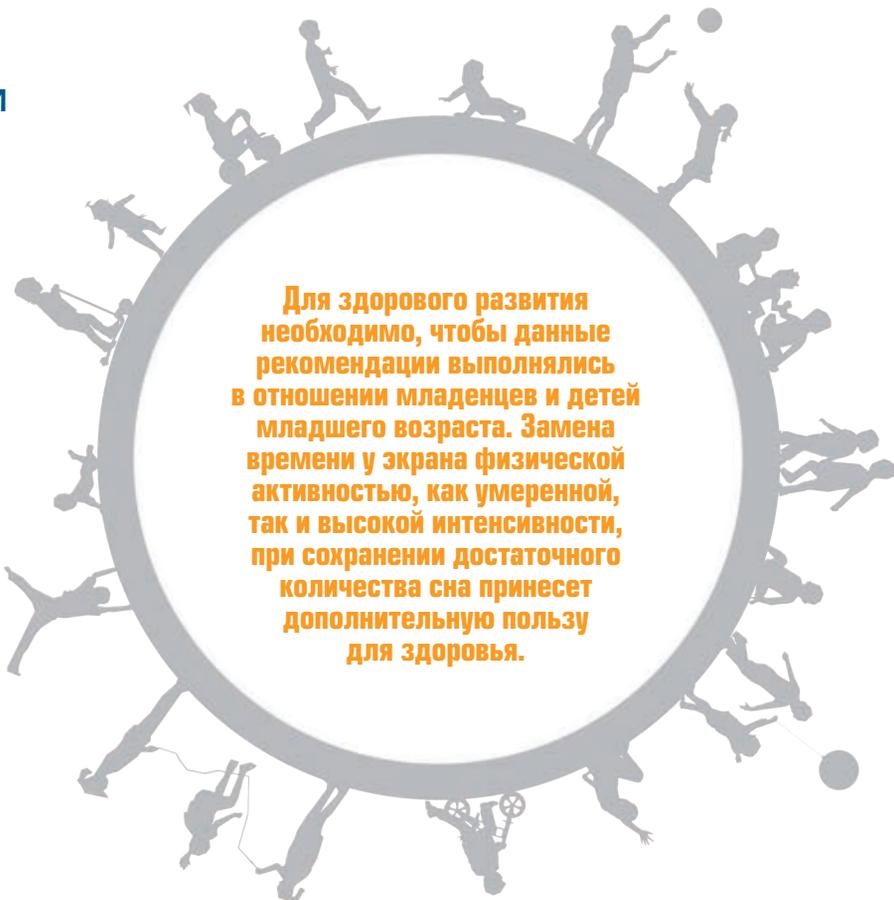
Всемирная организация здравоохранения
лимитировала экранное время для
маленьких детей





•• Ни для кого не секрет, что современные родители активно используют гаджеты в качестве помощников, заменяя ими нянь и бабушек. С помощью экранных медиа с малышами не только играют, но и обучают чтению, основам геометрии и много чему еще. Всемирная организация здравоохранения считает, что делать это можно, но очень умеренно. В этом году ВОЗ приняла рекомендации по режиму дня для маленьких детей, впервые включив в них точные временные границы использования цифровых устройств. В этом документе для каждой возрастной группы в пределах 5 лет определено, сколько следует спать и активно двигаться, а «экранное время» при этом жестко регламентировано. Рекомендации ВОЗ вызвали оживленную общественную полемику. Проблема современной семьи, как утверждают оппоненты ВОЗ, намного глубже и серьезнее, чем просто перенос в сторону малоподвижного образа жизни, возникший из-за распространения экранных устройств. В ее основе лежат бедность, неблагополучие, неравенство.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВРЕМЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, СПОКОЙНЫХ ЗАНЯТИЙ И СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



Для здорового развития необходимо, чтобы данные рекомендации выполнялись в отношении младенцев и детей младшего возраста. Замена времени у экрана физической активностью, как умеренной, так и высокой интенсивности, при сохранении достаточного количества сна принесет дополнительную пользу для здоровья.

Детям в возрасте до 1 года необходимо:

Быть физически активными несколько раз в течение дня, в частности, активно двигаться на полу, чем больше, тем лучше. Для тех детей, кто еще не ползает и не ходит, это включает в себя рекомендацию проводить время на животике в течение всего времени бодрствования.

Не сидеть неподвижно более 1 часа подряд (например, в детской коляске, стульчике для кормления или в переноске). **Проводить время у экрана не рекомендуется.**

Во время спокойных занятий преимущество отдавать чтению или рассказыванию историй кем-то из взрослых.

14–17 часов для младенцев от 0 до 3 месяцев и **12–16 часов** для малышей от 4 до 11 месяцев **качественного сна, включая дневной сон.**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

не менее **30 минут**

ДОПУСТИМОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ

0 минут

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА

14–17 часов

12–16 часов
(от 4 до 11 месяцев)

Детям 1–2 лет необходимо:

Не менее 180 минут в течение дня (больше — лучше) быть физически активными. Полезна нагрузка любой интенсивности, от умеренной до высокой.

Не сидеть неподвижно более 1 часа подряд. Детям в возрасте 1 года сидеть перед экраном (телевизор, видео, компьютерные игры) не рекомендуется. Для детей в возрасте 2 лет не рекомендуется проводить перед экраном более 1 часа в день — чем меньше, тем лучше. Во время спокойных занятий отдавать предпочтение чтению и рассказыванию историй со взрослым.

Детям этого возраста необходим качественный сон в течение 11–14 часов в день, включая дневной сон, а также четкий режим сна и бодрствования.



Детям 3–4 лет необходимо:

Не менее 180 минут в течение дня (больше — лучше) быть физически активными. Полезна нагрузка любой интенсивности, от умеренной до высокой.

Не сидеть неподвижно более 1 часа подряд. Не рекомендуется проводить перед экраном более 1 часа в день, чем меньше, тем лучше. Во время спокойных занятий отдавать предпочтение чтению и рассказыванию историй с воспитателем.

Детям этого возраста необходимо спать 10–13 часов в сутки, включая дневной сон.



СНИЗИТЬ РИСКИ

В пояснениях к своим рекомендациям Всемирная организация здравоохранения отмечает, что из-за недостатка физической активности ежегодно в мире умирают 5 миллионов человек.

Другое серьезное последствие сидячего образа жизни — ожирение, в том числе среди детей и подростков. В 2016 году 41 миллион младенцев и маленьких детей имели избыточный вес или ожирение, говорится в отчете ВОЗ. За последние 40 лет число детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилось в десять раз и составило 124 миллиона человек — почти каждый пятый. Неподвижный образ жизни усугубляется сидячими занятиями, такими как просмотр телевизора или компьютерные игры, благодаря чему проблемы со здоровьем зачастую начинаются рано.

В 2010 году ВОЗ опубликовала Глобальные рекомендации по физической активности для всех возрастных групп с 5 до 65 лет и старше. Учет этих рекомендаций при выработке образовательной политики ВОЗ рассматривает как меру профилактики неинфекционных заболеваний на популяционном уровне. Эксперты организации ссылаются на исследования, согласно которым для детей и подростков физическая активность необходима для улучшения функции сердечно-сосудистой системы, правильного формирования мышц и костей и особенно — для здоровья нервной системы, снятия тревоги, усталости, предотвращения депрессии. Минимально необходимое количество физической нагрузки — 60 минут в день. Это могут быть игры и спортивные занятия, прогулки, езда на велосипеде, занятия физкультурой и спортивные тренировки в школе, кружках, в рамках семейного досуга. Как минимум 3 раза в неделю необходимы дополнительные к этому времени физические нагрузки средней и высокой интенсивности.

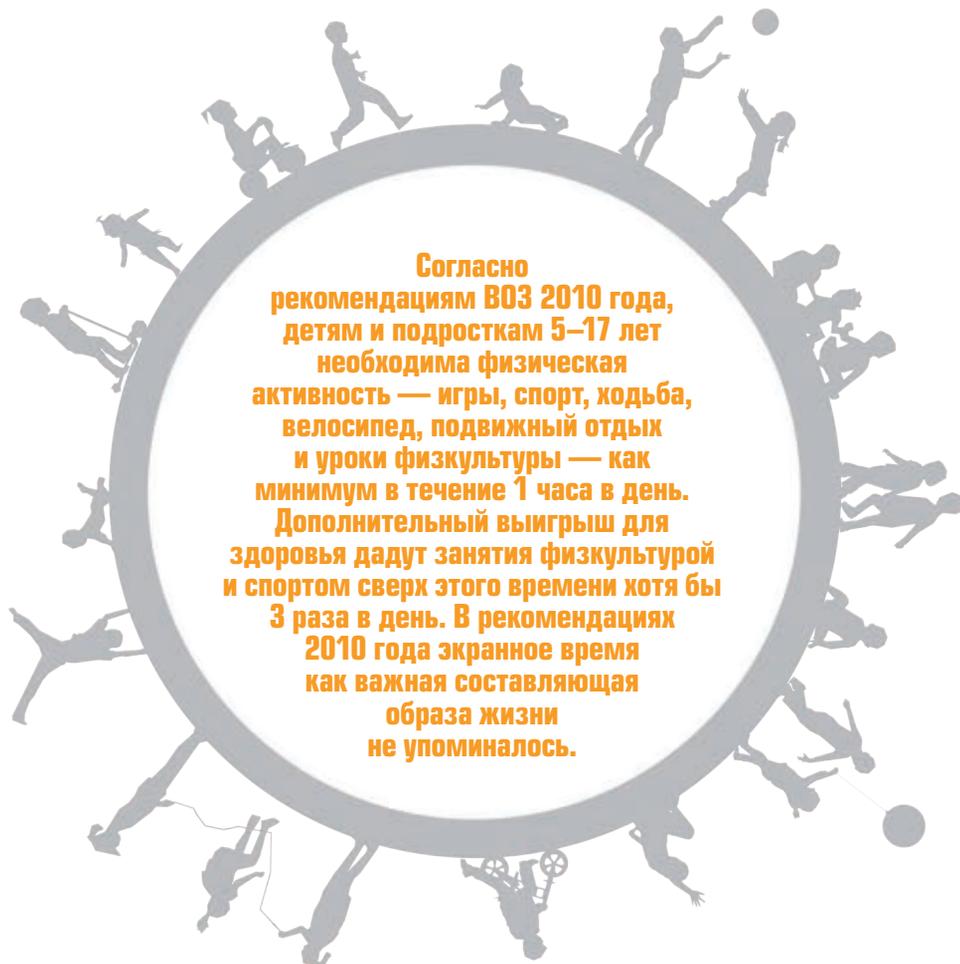
В рекомендациях ВОЗ 2010 года экранное время как значимый фактор снижения активности и склонности детей и подростков к набору веса не упоминалось. Подобные проблемы связывали с потреблением высококалорийной пищи и глобальным изменением образа жизни, тенденцией к снижению подвижности.

СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Почему эксперты ВОЗ решили распространить свои рекомендации, в том числе касающиеся продолжительности времени у экранов, на малышей? Раннее детство (до 5 лет) — это период быстрого физического и когнитивного развития. Именно в этом возрасте у ребенка формируются привычки, а молодые семьи открыты к тому, чтобы поменять свой образ жизни и адаптировать его для того, чтобы вырастить здоровых детей, говорится в отчете Всемирной организации здравоохранения. Таким образом, привычки, сформированные в раннем возрасте, активные игры, регулярные занятия спортом определяют качество

«У нас нет глобальных оценок физической активности маленьких детей — она варьируется в широких пределах. Но важно попытаться сформировать полезные привычки еще в ранние годы жизни».

жизни человека на всем ее протяжении. Общая физическая активность, в принципе свойственная маленьким детям, способствует совершенствованию двигательных навыков и помогает малышам познакомиться с окружающим миром.



Согласно рекомендациям ВОЗ 2010 года, детям и подросткам 5–17 лет необходима физическая активность — игры, спорт, ходьба, велосипед, подвижный отдых и уроки физкультуры — как минимум в течение 1 часа в день. Дополнительный выигрыш для здоровья дадут занятия физкультурой и спортом сверх этого времени хотя бы 3 раза в день. В рекомендациях 2010 года экранное время как важная составляющая образа жизни не упоминалось.

День любого человека включает сон, «сидячие» занятия и физическую активность разной степени интенсивности. По оценкам ВОЗ, баланс этих частей все более сдвигается в сторону сидячего образа жизни, будь то занятия за школьной партой или время у экранов, и это влечет за собой негативные последствия для здоровья. Другая тревожная тенденция сегодняшнего дня — сокращение времени сна, ведущее к избыточному весу и ожирению уже в детском и подростковом возрасте, а также к различным нарушениям психического здоровья.

НА ЧЕМ ОСНОВАНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

В отчете Всемирной организации здравоохранения подчеркивается, что рекомендации по ограничению «экранного времени» маленьких детей приняты в этом году в развитие уже суще-

ствующих в ряде стран руководств такого рода. Аналогичные рекомендации уже приняли Австралия, Канада, США, Новая Зеландия. «Что касается продолжительности сна, необходимого для полноценного физического и психосоциального развития, то этот вопрос особенно беспокоит родителей по всему миру, и они нуждаются в профессиональных руководствах. Учитывая последние научные данные о воздействии на здоровье сидячего образа жизни и оптимальной продолжительности сна, рекомендации ВОЗ рассматривают не только отдельные аспекты, но и совокупное, синергетическое влияние образа жизни на здоровье маленьких детей», — отмечается в отчете Всемирной организации здравоохранения.

В 2017 году Новая Зеландия опубликовала руководство по физической активности и сну для детей в возрасте



«Важно, чтобы мы признали, что экраны — это современный способ существования. Чтение мы рассматриваем как чрезвычайно позитивную вещь, но оно тоже связано с сидячим образом жизни. Тем не менее мы почему-то беспокоимся о том, что экраны существенно отличаются от всего остального».

до 5 лет; ее примеру последовали и ряд других стран. Национальные органы здравоохранения Канады и Австралии выработали подробные рекомендации по режиму дня для детей и молодежи, а также для самых маленьких детей, основанные на систематическом обзоре литературы и обсуждениях с участием всех заинтересованных сторон. Недавно в Южной Африке была создана группа специалистов для адаптации канадских и австралийских руководств. ВОЗ под-

черкивает, что разработала свои принципы, отвечая многочисленным запросам общественности и в развитие разработок и рекомендаций, сделанных авторитетными международными профессиональными сообществами — Комиссией по борьбе с детским ожирением (Commission on Ending Childhood Obesity) и Глобальным планом по развитию физической активности на 2018–2030 годы (Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030).

БРИТАНСКИЕ ПЕДИАТРЫ ТРЕБУЮТ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

Вокруг рекомендаций Всемирной организации здравоохранения развернулась острая общественная дискуссия: многие ученые и педиатры высказались против внедрения столь жестких нормативов. Согласно оценке специалистов британского Королевского колледжа педиатрии и детского здоровья, подобные советы могут встревожить семьи, которые воспитывают детей в тесном жилье, не имеющем достаточного пространства для игр. «Без правильной поддержки на местах лучшее может стать врагом хорошего», — отметил сотрудник колледжа доктор Макс Дэви.

Дэви высоко оценил внимание ВОЗ к такому важному вопросу здравоохранения, однако отметил, что рекомендации не учитывают всех реалий: «Хотя для детей важно быть как можно более активными, этому часто препятствуют проблемы с жильем и работой, стрессовые ситуации в семье и отсутствие доступа к игровым пространствам. Никто не выбирает сознательно сидячий образ жизни». Ученый также отметил, что ограничение экранного времени, предложенное ВОЗ, непропорционально возможному ущербу: «Наши исследования показали, что в настоящее время не существует достаточно убедительных доказательств в поддержку установления временных ограничений на использование экранных устройств. Кроме того, трудно понять, как семья с детьми разного возраста может защитить ребенка от любого воздействия экрана, как это рекомендуется».

По мнению ряда ученых, пишет британская газета The Guardian, специалисты ВОЗ дают глобальные рекомендации, основанные на незначительных доказательствах.

Доктор Тим Смит, специалист по когнитивной психологии из Лондонского университета, отметил: «В последнее время британские родители детей в возрасте от 0 до 5 лет и практикующие врачи-неонатологи буквально подвер-

глись бомбардировке противоречивыми рекомендациями и руководящими принципами о том, как управлять экранным временем детей и содействовать подвижному образу жизни. Выпуск новых руководящих принципов ВОЗ не помогает прояснить ситуацию».

Кевин Макконуэй, почетный профессор прикладной статистики британского Открытого университета, подчеркнул, что исследование физической активности маленьких детей — очень сложная задача, и в этом смысле он поддерживает усилия группы ВОЗ, работавшей над рекомендациями. При этом ученый также высказался против содержащихся в рекомендациях жестких норм: «В новом докладе признается, что доказательства в целом недостаточны, в нем дается много рекомендаций для исследований, чтобы заполнить существующие пробелы, — сказал он. — Но в свете этого должны ли авторы действительно давать такие жесткие рекомендации, которые во многих случаях основаны лишь на экспертных суждениях? В этом случае лучше быть менее точными и не давать подробных цифр без достойных доказательств в их поддержку».

«Нельзя отрицать, что экраны являются частью современной эпохи. Важно то, как мы взаимодействуем. Социальные и когнитивные навыки лучше развиваются во взаимодействии с другим человеком, а не с экраном, — отстаивает позицию ВОЗ один из авторов рекомендаций доктор Хуана Виллумсен. — Интерактивная игра с воспитателями абсолютно необходима для развития ребенка, особенно в эти ранние годы». По ее словам, группа, работавшая над рекомендациями, не нашла никаких преимуществ во взаимодействии с экранными устройствами для детей до 3 лет. «Действительно, у нас нет глобальных оценок физической активности маленьких детей — она варьируется в широких пределах. Но важно попытаться сформировать полезные привычки еще в ранние годы жизни», — так объясняет доктор Виллумсен позицию ВОЗ.

«НЕ НУЖНО ПАНИКИ!»

Такое мнение по поводу ограничения экранного времени высказала обозреватель газеты The Guardian Несрин Малик и рассказала свою историю:

— Примерно в возрасте 10 лет я стала книжным червем. Это произошло не потому, что я была не по годам развитая, — просто мне больше нечего было делать. Представьте себе Судан в 90-е годы: был только один телеканал, который предлагал военные парады и пропаганду. В любом случае большую часть времени у нас не было электричества, чтобы его смотреть. У меня не было ни друзей, ни родственников моего возраста, которые жили бы поблизости, поэтому прийти домой из школы означало погрузиться в черную дыру бездеятельности. Так что я читала все, что попадало мне в руки.

Однажды, когда я пыталась незаметно почитать книгу под обеденным столом, мои родители сорвались. Расстроенные моей зависимостью от книг и тем, насколько нелюдими они меня сделали, мама и папа запретили мне читать дома, приказали собрать все книги и вернуть в библиотеку. Я помню, как выуживала их из разных закоулков, складывала в кучу и смотрела на нее с растущим ужасом перед надвигающейся скукой.

Я вспомнила этот травмирующий момент во время последней вспышки массового беспокойства о детях и «экранном времени». Тревожные колокольчики всегда звонят во мне, когда те или иные формы досуга ребенка начинают считаться подозрительными. Последний приступ паники по поводу экранов имеет свой источник в исследовании журнала *EClinicalmedicine* («Клиническая медицина»), который собрал данные от 11000 детей в возрасте 14 лет. Врачи рекомендовали родителям сократить время использования социальных сетей для детей, поскольку данные свидетельствуют о том, что они мешают сну и связаны с депрессией, особенно у молодых девушек.

Интуитивно это имеет смысл. Тревога по поводу экранов, вероятно, вызвана

тем, что мы, взрослые, вынуждены тратить на них больше времени, чем нам бы хотелось, поэтому мы, естественно, опасаемся за детей. Мы пытаемся контролировать свое время, берем паузы в социальных сетях и удаляем учетные записи. В кафе нам советуют: «У нас нет никакого WiFi! Поговорите друг с другом!» Уже существует целая индустрия литературы на эту тему: «Десять аргументов для удаления ваших учетных записей в социальных сетях прямо сейчас», «Как расстаться с телефоном», «Вы не гаджет». Начали появляться сообщения о том, как технологи Силиконовой долины запрещают экранные устройства в собственных домах. Но на самом деле никто не доказал, что это необходимо. Даже эксперты Королевского колледжа педиатрии, которые провели исследование по экранному времени, неохотно выдают рекомендации о том, где установить порог. Они говорят, что установление дневных лимитов — неправильный подход.

У этой дискуссии есть еще одна сторона. Ограничение экранного времени предполагает определенную степень экономической стабильности и социального капитала в домохозяйствах, которые обеспечивали бы возможность соблюдения правил. Для одиноких родителей, которые не могут позволить себе уход за детьми, для семей, изолированных от друзей или сетей поддержки, для детей и подростков, оказавшихся в центре семейных драм, для женщин, задуренных угнетающими отношениями или родителями, экранные устройства являются благом. Это окно во внешний мир. Экран не только отвлекающий маневр. Для девочки-подростка, переехавшей в новую страну, это смягчающий душу разговор с лучшим другом. Экраны могут освободить. Они способны, как и книги для меня, дать благословенное облегчение в мире, где нет вариантов досуга.

В панике по поводу экранного времени чувствуется привкус элитарного аскетизма. Но только те, кто способен осознать полезность современных гаджетов, могут позволить себе морализировать на эту тему.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД

Вслед за Всемирной организацией здравоохранения британский Королевский колледж педиатрии и детского здоровья выпустил свое руководство по поводу того, сколько времени дети могут тратить на гаджеты. Это представлено решать самим родителям. Эксперты колледжа утверждают, что внимание мам и пап должно быть сосредоточено на том, что члены семьи делают вместе. Экранное время не является проблемой, если родители контролируют другие аспекты жизни своих детей.

Это руководство противоречит мнению министра здравоохранения Великобритании Мэттью Хэнкока, отца троих маленьких детей, который попросил главного врача Англии Сэлли Дейвис разработать некоторые правила использования социальных сетей: «Как родители, мы хотим иметь возможность сказать: правила говорят, что вы не должны использовать социальные сети более определенного периода времени. Для этого у нас и есть главный врач — чтобы установить норму в обществе, выносить суждения от имени общества, чтобы отдельные школы или родители не должны были сами принимать решения».

Однако президент Колледжа педиатрии Рассел Винер утверждает обратное: хотя есть определенные доказательства того, что экранное время связано с ожирением (из-за частых перекусов и недостаточной физической активности), а также с отклонениями в психическом здоровье, проблема не может быть решена введением экранного «комендантского часа» или запретами.

«Важно, чтобы мы признали, что экраны — это современный способ существования. Чтение мы рассматриваем как чрезвычайно позитивную вещь, но оно тоже связано с сидячим образом жизни. Мы никогда не проводили исследований, чтобы посмотреть на связь между чтением и избыточным весом. Пятьсот лет назад мы думали, что обу-

чение чтению вредно для женских мозгов. Книжки и брошюры породили гораздо больше молодых радикалов, чем экраны. Тем не менее мы почему-то беспокоимся о том, что экраны существенно отличаются от всего остального».



«В панике по поводу экранного времени чувствуется привкус элитарного аскетизма. Но только те, кто способен осознать полезность современных гаджетов, могут позволить себе морализировать на эту тему».

Колледж рекомендовал семьям самим решать, не тратят ли их дети слишком много времени на компьютеры и телефоны. Для этого родителям следует задать себе ряд вопросов:

- Контролируется ли экранное время нашей семьи?
- Нарушает ли использование экранов семейные планы?
- Мешает ли использование экранов сну?
- Можете ли вы контролировать перекусы во время использования экранного времени?

Руководство, выпущенное британскими педиатрами, предлагает семьям установить соответствующие возрасту границы, согласовать их между родителями и ребенком, чтобы все в семье понимало смысл этих ограничений. Родители должны четко определить меры и последствия, если эти границы будут нарушены. ■

С гаджетами круглые сутки?

Один день из жизни
абитуриента МГУ

Галина Солдатова,
доктор психологических наук,
профессор, член-корреспондент РАН

Елена Рассказова,
клинический психолог, психотерапевт,
кандидат психологических наук

Светлана Илюхина,
психолог-исследователь





❖ Поколение Z, появившееся на свет в самом начале второго тысячелетия и переступившее пороги школ в 2007–2009 годы, уже покидает их стены. В научных исследованиях представители этого поколения иногда называются «цифровыми детьми». Они родились в эру интернета и сегодня не расстаются с гаджетами — инструментами познания и общения. Пришло время говорить о смешанной реальности, и мы предполагаем, что представители поколения Z живут именно в таком мире, когда офлайн- и онлайн-пространства пересекаются, накладываются и дополняют друг друга.



В фокусе нашего внимания самые старшие представители поколения Z — выпускники школ и одновременно абитуриенты психологического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова. Нас интересовали следующие вопросы: как часто они используют гаджеты в повседневной жизни в такой уникальный период, когда находятся в пространстве между школой и университетом, что они делают с помощью гаджетов и как подобная деятельность влияет на их настроение.

Один из возможных способов изучения сложно сконструированного мира, а также процесса включения виртуального пространства в общий жизненный контекст — дневниковый метод. Он позволяет изучать повседневность, наглядно демонстрировать ежедневные рутинные практики. В их числе те, которые могут остаться вне поля зрения исследователя при использовании других методов, так как респондент не осознает их или считает неважными, не заслуживающими упоминания. Фиксируя поведение в течение дня, дневниковый метод позволяет исследовать использование цифровых устройств как активность, дополняющую реальную жизнь, а также соотношение в повседневной жизни онлайн- и офлайн-миров.

В нашем исследовании мы использовали модификацию дневникового метода — опрос поведенческой активности на протяжении обычного дня по шести временным периодам. Респондентам предлагалось описать свой предыдущий день, разделенный на временные отрезки по 3 часа с 7:00 до 01:00. Кроме того, участники исследования отвечали на ряд вопросов о том, какими цифровыми устройствами они пользовались в каждый временной период, что именно делали с помощью интернета и как себя чувствовали при этом. Описания были проанализированы с помощью контент-анализа, с обсуждением и согласованием выделенных категорий группой экспертов. В дневнике подростки рассказывали про свой быт, общение, повседневные дела, связанные с по-

ступлением в вуз и сдачей экзаменов, а также упоминали об использовании гаджетов в течение дня.

В исследовании приняли участие 274 абитуриента факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. Из них юношей — 51 человек (19%), девушек — 221 человек (81%). Средний возраст респондентов — 17 лет. Исследование добровольно проводилось после подачи документов в вуз.

ПОРТРЕТ АБИТУРИЕНТА

Абитуриенты МГУ — это завершившие обучение в средней школе подростки с высокой и хорошей успеваемостью. Четверть выборки (25%) учились только на «отлично», а больше половины (59%) — на «отлично» и «хорошо». Участники исследования находились в особой жизненной ситуации: они закончили свое обучение в школе, но пока еще не поступили в институт. Все они были заняты вопросами поступления и сдачи экзаменов, думали о своем будущем, планировали его, одновременно отдыхая от школы. Абитуриенты находились в пространстве неопределенности, в котором привычный школьный распорядок уже закончился, а студенчество пока не началось. Менялись не только быт и уклад жизни, но и социальный статус: юноши и девушки приближались к своему совершеннолетию. Абитуриенты отвечали на наши вопросы в тот период, когда они уже сдали ЕГЭ и им предстоял один внутренний экзамен для поступления на факультет психологии.

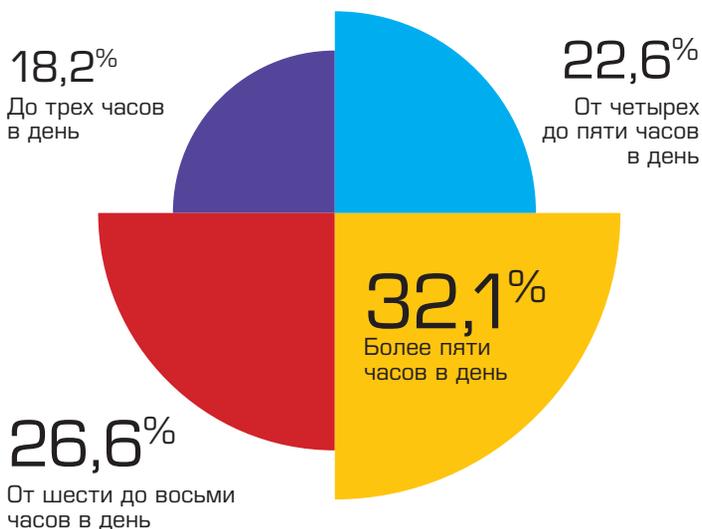
Оказалось, что абитуриенты вели вполне размеренную и даже расслабленную жизнь: вставали около 10 утра и ложились после 22 часов. В своих дневниках они часто упоминают, что в постели перед сном или сразу после пробуждения использовали гаджеты. В течение всего дня они много времени тратили на быт и еду, гуляли, общаясь на прогулках с друзьями или с семьей. Отдыхали абитуриенты в основном в период с 16 до 22 часов, вечером некоторые из них ходили в театр. В течение дня они читали и занимались



В исследовании приняли участие 274 абитуриента факультета психологии ИГУ. Из них юношей — 51 человек (19%), девушек — 221 человек (81%). Средний возраст респондентов — 17 лет.

ОТВЕТ НА ВОПРОС: «СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В СРЕДНЕМ ВЫ ПРОВОДИТЕ В ИНТЕРНЕТЕ?»

(в % от количества респондентов)



Треть молодых людей 2-3 дня в неделю засиживалась допоздна за цифровыми устройствами (35%), они использовали их ночью (30%), в частности, когда не могли заснуть. От 4 до 7 дней в неделю использовал гаджеты ночью как минимум каждый третий абитуриент.

вопросами, связанными с поступлением: готовили документы и подбирали альтернативные вузы.

Подростки в нашем исследовании — это ежедневные пользователи интернета: подавляющее большинство (97%) заходили в Сеть каждый день или почти каждый день. Только 5 из 274 абитуриентов были в интернете всего 1-2 раза в неделю.

С точки зрения количества времени, которое абитуриенты проводили в интернете в будни и выходные дни (количество часов в день), они уже не настолько однородны. Были выделены четыре группы, которые оказались примерно равнозначны между собой по числу респондентов. Каждый третий проводил в интернете в среднем 4-5 часов (32%), каждый четвертый — от 6 до

8 часов (27%), примерно каждый пятый либо вполне умерен — до 3 часов, либо гиперактивен в отношении интернета, проводя там более 9 часов ежедневно (23% и 18% соответственно).

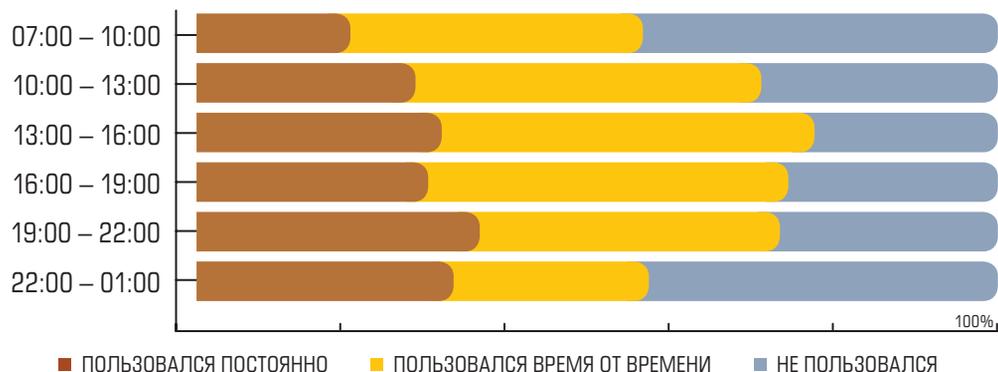
АБИТУРИЕНТ И ГАДЖЕТ: ВРОЗЬ, РЯДОМ ИЛИ ВСЕГДА ВМЕСТЕ?

Как выяснилось, абитуриенты — очень активные пользователи интернета. В какое время суток они чаще выходили в Сеть? И когда они использовали свои гаджеты меньше или не использовали совсем?

В утреннее время, с 7 до 10 часов, немногим более половины респондентов были уже в Сети (55%), причем почти каждый пятый (18%) не расставался с гаджетами в это время. Пик онлайн-

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕФОНА, ПЛАНШЕТА И НОУТБУКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

(в % от количества респондентов)



активности приходился на дневные и предвечерние часы (13–19 ч), когда 75% молодых людей постоянно или время от времени пользовались интернетом. Каждый третий из них постоянно находился онлайн вечером (19–22 ч). Ночи активность спадала незначительно: 30% оставались в Сети без перерывов.

В целом, около 70% респондентов в течение всего дня с перерывами или без них проводили свое время онлайн. С 10 до 22 часов в среднем 43% подростков находились в смешанной реальности: они переключались между пространствами виртуальности и реальности, не выделяя какое-то время отдельно для мира офлайн, а какое-то — для своей онлайн-жизни. Свыше 40% респондентов ранним утром и поздним вечером отмечали, что не пользовались гаджетами совсем, при этом около 60%

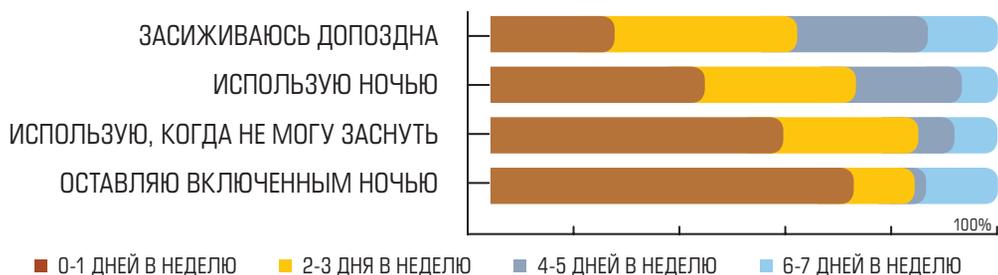
написали в дневнике, что в это время спят. В разное время дня примерно каждый четвертый подросток отказывался на какое-то время от виртуального пространства в пользу реальной жизни, будь то общение с семьей, прогулка, обед или чтение книги.

Таким образом, большинство молодых людей переключались между реальным и виртуальным пространствами в течение всего дня. Для многих из них выделить время, которое они проводили полностью без смартфона или ноутбука, оказалось невозможно.

Треть абитуриентов 2–3 дня в неделю засиживались допоздна за цифровыми устройствами (35%), они использовали их также ночью (30%), в частности, когда не могли заснуть. От 4 до 7 дней в неделю использовал гаджеты ночью как минимум каждый третий абитуриент. Больше

ОНЛАЙН-АКТИВНОСТЬ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ

Ответы на вопрос: «Отметьте, пожалуйста, как часто за неделю вы осуществляете какое-либо из действий, указанных ниже» (в % от количества респондентов)



половины делали это не реже двух раз в неделю, и чуть меньше половины оставляли гаджеты с включенным звуком. Выпускники периодически заменяли сон интернетом, могли засиживаться допоздна и сокращать время сна, используя гаджеты. Часто они общались в ночное время с друзьями, иногда просто часами листали ленту в социальной сети.

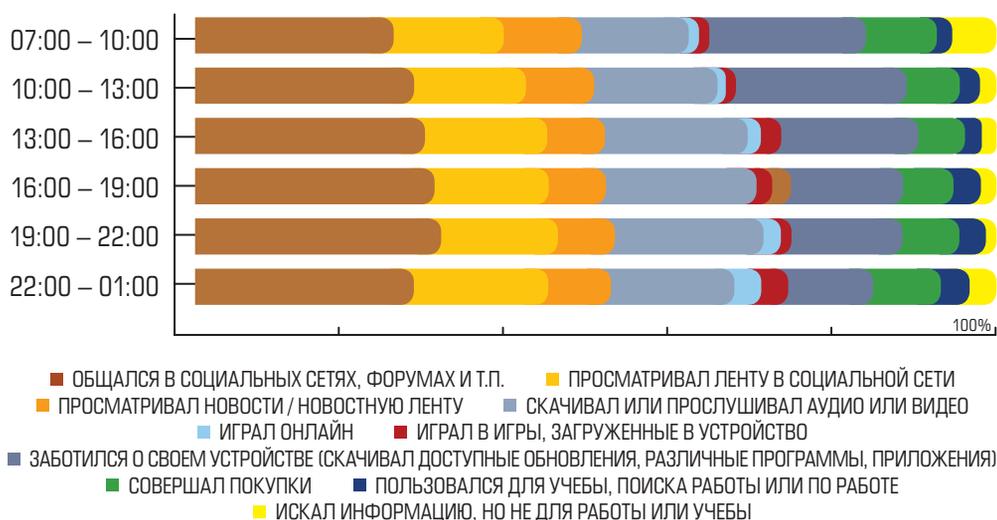
ЗАЧЕМ ИМ ГАДЖЕТЫ?

Выпускники использовали интернет и гаджеты для разных целей. На первом плане было, безусловно, общение в социальных сетях, его пик приходился на вечер (51%). Общение подростки воспринимали как непрерывный процесс, отвечая на сообщения в течение всего дня, не выделяя для разговоров с друзьями и знакомыми определенное время. Треть респондентов постоянно листали ленту в социальной сети (около 30%), в том числе сразу после пробуждения или перед сном. Если рассматривать ленту новостей от друзей в социальных сетях как косвенное общение, то в дневные часы подростки тратили на общение 70% своего онлайн-времени, а вечером — 80% этого времени.

На втором месте у абитуриентов стояла забота о своих устройствах.

В частности, они скачивали обновления, устанавливали приложения, начиная заниматься своими устройствами с утра, а также днем (примерно 35%). Следующей заметной онлайн-активностью было скачивание музыки, фильмов, сериалов и их просмотр (около 30% и более), пик этой активности приходился на вечер. Абитуриенты активно использовали гаджеты для покупок, причем чаще всего они закупались в онлайн-магазинах по утрам (20%), с 7 до 10, и уже реже — в течение дня (около 15%). Каждый седьмой в качестве важной деятельности в интернете назвал чтение новостей, в том числе и в социальных сетях (около 15%). Происходило это чаще вечером и ночью. Выпускники значительно реже по сравнению с указанными выше видами деятельности отмечали использование цифровых устройств для работы, учебы или самообразования, а также для игр. Подобный результат с использованием гаджетов для обучения может быть связан в большей степени с ситуацией, в которой они находились. Абитуриенты уже сдали ЕГЭ, у них остался только внутренний экзамен, который не требует отдельной большой подготовки. Согласно дневнику, абитуриенты МГУ чаще гуляли, общались с друзьями

Ответ на вопрос: «Что вы делали с помощью цифровых устройств в этот период времени?» (в % от количества респондентов)



офлайн или онлайн, чем играли в мобильные и компьютерные игры.

ГАДЖЕТЫ И НАСТРОЕНИЕ

Надо отметить, что в целом подростки были позитивно настроены в этот непростой период их жизни и с оптимизмом смотрели в будущее. Тем не менее их настроение колебалось в течение дня. Различные исследования показывают, что существует связь между психологическим благополучием и интенсивностью использования интернета: чем больше времени подросток проводит в Сети, тем ниже показатели благополучия. Как обстоит дело с абитуриентами, которые, несмотря на то что основные испытания остались позади, все же пребывают в неопределенности и испытывают естественную тревогу? Зависит ли их настроение от количества времени, которое они проводят в Сети?

Наши данные подтверждают эту связь лишь частично. Сразу отметим, что «очень плохое» и «плохое» настроение отмечали единицы среди опрошенных. Во-первых, несмотря на различия в оценках «хорошего» и «отличного» настроения между теми, кто пользовался гаджетами в той или иной промежуток времени, и теми, кто не пользовался ими, в итоге картина в целом уравнивается и эти две группы несущественно отличаются друг от друга. Например, те, кто не пользовался смартфонами или ноутбуками, чаще описывают свое настроение как «отличное» — в среднем 45% респондентов в течение дня, но реже как «хорошее» — в среднем 30%. А те, кто пользовался смартфонами, напротив, чаще описывают свое настроение как «хорошее» — 47% в среднем по выборке и реже как «отличное» — 24% в среднем по выборке. Если рассматривать «хорошее» и «отличное» настроение как в целом позитивное и психологически комфортное, то большинство подростков в течение дня, независимо от использования гаджетов, чувствовали себя хорошо (свыше 70% и в том, и в другом случае). По оценке

настроения как «среднего» эти две группы также мало отличаются между собой (соответственно в среднем 23% и 19%). Остается открытым вопрос: обращались ли подростки к смартфонам и ноутбукам тогда, когда их настроение снижалось, они ощущали скуку в реальной жизни и с помощью гаджетов стремились поднять себе настроение, или же постоянное присутствие гаджетов сопряжено с меньшей вовлеченностью в офлайн-активности, особенно физическую активность, тесно связанную с настроением?

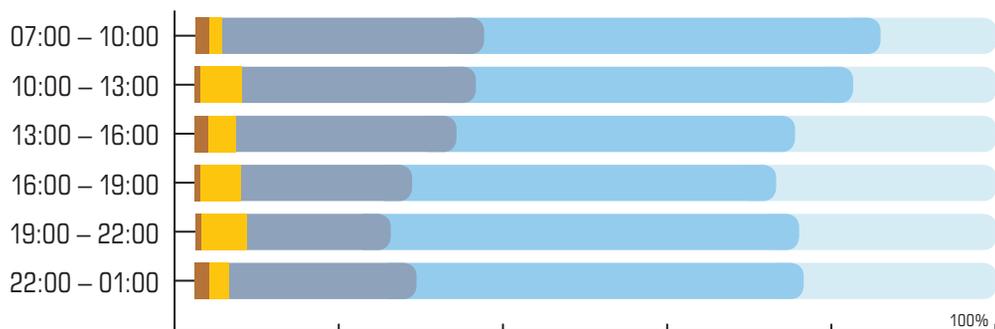
Во-вторых, подъем настроения у наших респондентов наблюдался ближе к вечеру и, как правило, это было связано с онлайн-общением. С утра некоторая часть чувствовала себя несколько «не в духе». Результаты показывают, что молодые люди, которые использовали смартфоны сразу после пробуждения, могли засиживаться в Сети и ночью, что влияло на качество сна и на самочувствие утром. Пик позитивного настроения приходился на время активного общения — с 19 до 22 часов (76% с гаджетами и 85% без них).

Наше исследование показало, что общение с друзьями, знакомыми и семьей играет существенную роль в психологическом благополучии, при этом не так уж значительно, как оно происходит — лично или онлайн.

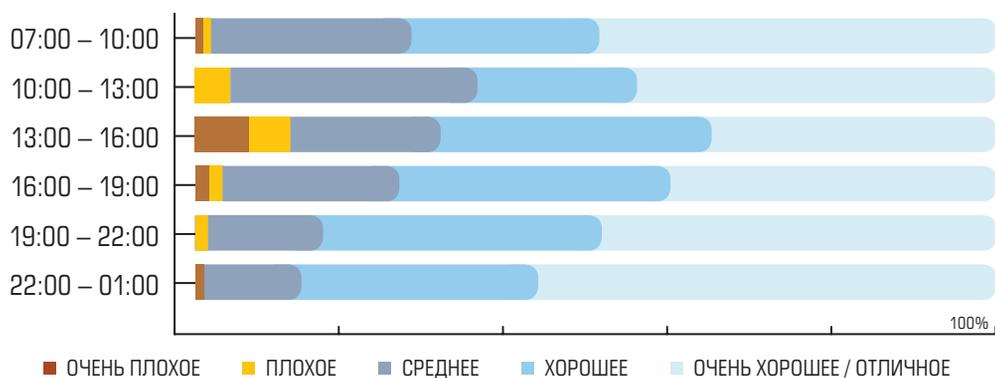
Таким образом, обобщая полученные данные, мы можем сделать вывод, что значительная часть участников нашего исследования жила в смешанной реальности весь свой день и периодически часть ночи. Онлайн-активность являлась важной частью жизни абитуриентов, и оказалось сложным выделить большие промежутки времени, когда молодые люди обходились бы без гаджетов.

Опишем кратко обобщенный онлайн-день абитуриента. Сразу после пробуждения — просмотр ленты в социальных сетях, чтение новостных ресурсов, иногда поиск информации, обновление своего медиаустройства, покупки в онлайн-магазинах и начало общения в социальных сетях. Днем и вечером наши

НАСТРОЕНИЕ АБИТУРИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ЦИФРОВЫМИ УСТРОЙСТВАМИ, В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ (в % от количества респондентов)



НАСТРОЕНИЕ АБИТУРИЕНТОВ, КОТОРЫЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА, В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ (в % от количества респондентов)



респонденты активно общались в соцсетях, листали ленту, смотрели видео или слушали музыку, иногда использовали смартфон для учебы. Поздним вечером, а также ночью они меньше общались и смотрели видео, но продолжали листать ленту в социальных сетях. Жизнь молодых людей, только что закончивших школу, в онлайн-мире насыщенная и разнообразна. Ее значительная часть посвящена общению со знакомыми, друзьями или с семьей, и в этом смысле две реальности успешно взаимодействуют и дополняют друг друга.

Представленные в исследовании молодые люди — старшие подростки поколения Z, которые уже полностью живут в смешанной реальности каждый день и для которых цифровой мир стал непосредственной частью их жизни. В университеты и институты

приходят юные абитуриенты, которые совершенно отличаются даже от выпускников. Готовы ли вузы к таким студентам, умеют ли они использовать все возможности цифровизации, знают ли об ограничениях и сложностях обучения цифровой молодежи? К сожалению, ответ скорее всего отрицательный. Настало время серьезно задуматься о трансформации вузовского образования, чтобы оно шло в ногу со временем, не оставалось архаичным, далеким от окружающей его реальности.

Работа выполнена при поддержке гранта Российского научного фонда (проект № 18-18-00365 «Цифровая социализация в культурно-исторической перспективе: внутрипоколенческий и межпоколенческий анализ»).

Личное и публичное: уроки по управлению персональными данными в Сети (часть 9)

**Как удалить
персональные данные
из интернета?**

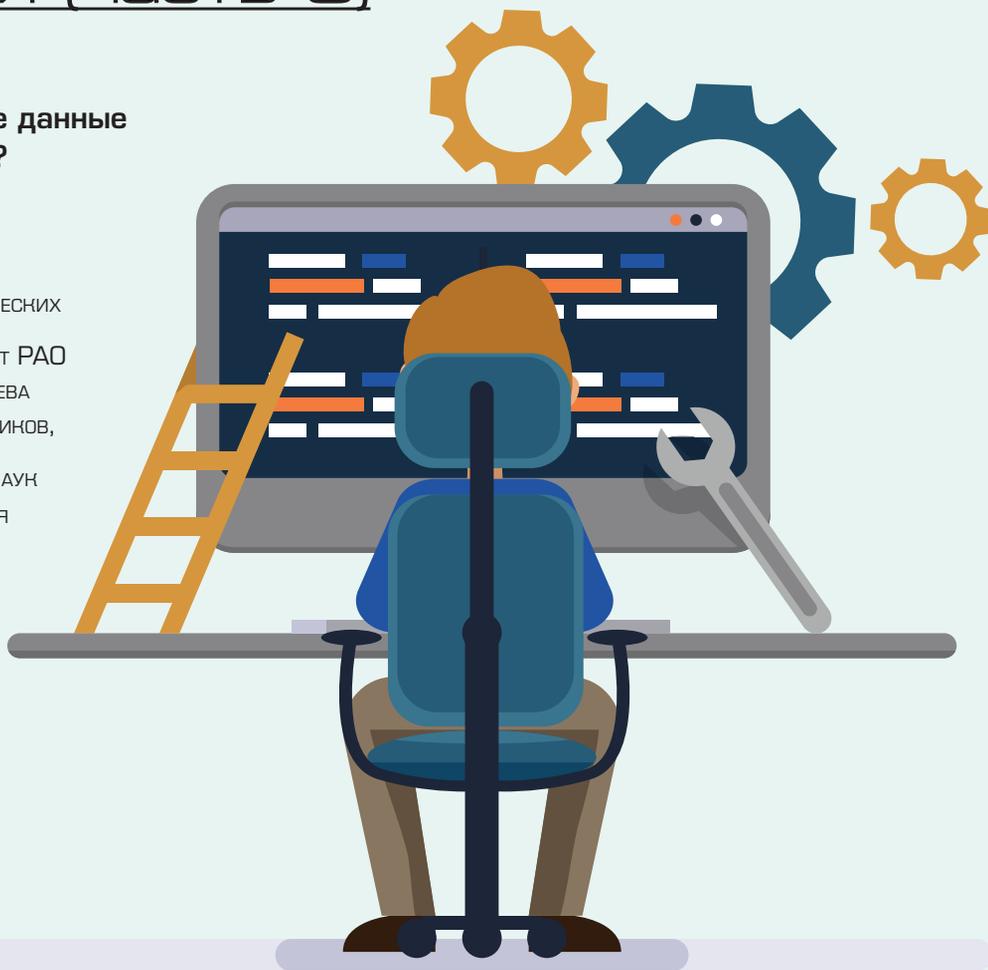
Авторы:

Галина Солдатова,
доктор психологических
наук, профессор,
член-корреспондент РАО

Антонина Приезжева

Владимир Шляпников,
кандидат
психологических наук

Оксана Теславская



❖ Мы завершаем публикацию серии уроков, направленных на повышение цифровой компетентности школьников в сфере управления персональными данными в интернете. Программа занятий основана на результатах исследований Фонда Развития Интернет и опыте работы линии помощи «Дети онлайн». Уроки рассчитаны на учащихся 6–11 классов и могут быть использованы как в качестве самостоятельных курсов, так и на занятиях по основной образовательной программе (информатика, обществознание или ОБЖ).

Цель:

Знакомство со способами удаления персональных данных из интернета.

Разминка:**«История Марио Гонсалеса»****Задача:**

сформировать у учащихся интерес к теме занятия и познакомить их с понятием «право на забвение» на примере реального случая.

Необходимые материалы:

распечатка текста для ведущего (см. Приложение к уроку № 1).

Время проведения: 15 минут.

Процедура проведения

В начале урока ведущий озвучивает участникам тему занятия и в формате мини-лекции рассказывает им историю, которая положила начало не утихающим во всем мире дискуссиям о «праве на забвение» в интернете (см. Приложение к уроку № 1). После этого участники переходят к обсуждению данного случая в формате беседы с ведущим.

Обсуждение

- Какими последствиями для Марио Гонсалеса обернулась его попытка удалить персональные данные из интернета?
- Стали бы вы на его месте обращаться в суд с требованием удалить информацию? Аргументируйте ответ.
- Пытались ли вы хотя бы однажды удалить какие-либо сведения о себе из интернета? Насколько это было трудно? Какие шаги вы для этого предприняли? Удалось ли достичь результата?

Упражнение «Право на забвение»**Задача:**

знакомство учащихся с категориями

данных, подлежащих удалению из интернета, и возможными способами их удаления из Сети.

Необходимые материалы:

пять копий памятки «Как удалить персональные данные из интернета?» (см. Приложение к уроку № 2), карточки с историями (см. Приложение к уроку № 3).

Время проведения: 30 минут.

Процедура проведения

Ведущий говорит:

«Все мы можем столкнуться с ситуацией, когда кто-то без нашего согласия выложил информацию о нас в интернете. Такая информация, выставленная на всеобщее обозрение, может причинить нам ущерб и навредить нашей репутации. Конечно, можно обратиться с просьбой об удалении этой информации к человеку, разместившему наши данные в Сети, или к администрации ресурса, на котором они были размещены. Однако администрация сайта обязана удалять только ту информацию, которая нарушает правила использования ресурса или законодательство РФ. В частности, удалению подлежат недостоверные данные, порочащие честь, достоинство или деловую репутацию пользователя (ГК РФ, ч. 1, разд. I, гл. 8, ст. 152). Нужно понимать, что удаление данных из Сети — серьезная юридическая процедура».

Ведущий предлагает группе выполнить следующее упражнение. Оно состоит из трех этапов.

Первый этап. Ведущий делит класс на три равные группы. Каждая группа получает карточку с историей запроса на удаление данных и памятку «Как удалить персональные данные из интернета?». Задача — внимательно изучив историю, представить себя на месте героя и принять решение: удаления какой информации они вправе требовать от администрации

ресурса, на котором эти данные были размещены. Затем группа должна написать аргументированное письмо администрации этого ресурса. На выполнение задания отводится около 10 минут.

Второй этап. Группы обмениваются письмами, прилагая к ним карточки с историями. Теперь каждая группа выступает в роли администратора ресурса, который должен принять решение: стоит ли удовлетворять поступивший запрос (и если да, то в каком объеме), учитывая интересы всех пользователей ресурса. Участники группы должны написать письмо пользователю, герою истории, с аргументированным ответом: отказом или согласием на удаление данных. На выполнение этого задания отводится 10–15 минут.

Третий этап. Представители групп по очереди зачитывают письмо, полученное от другой группы, историю, связанную с этим письмом, и затем озвучивают свой ответ. Авторы запроса должны ответить, согласны ли они с решением администрации сайта. В случае возникновения разногласий третья группа, не участвующая в споре, может предложить свое решение проблемы. После того как все группы выступят, можно переходить к обсуждению и подводить итоги упражнения.

Обсуждение

- В какой роли, пользователя или администратора сайта, сложнее принимать решение об удалении данных? Почему?
- Есть ли такие виды персональных данных, которые должны немедленно удаляться из Сети? Аргументируйте ответ.
- Представьте, что однажды пользователи получают право удалять любую информацию из интернета по первому требованию. К каким последствиям это приведет?



Итоги занятия

Пословица «Что написано пером, не вырубишь топором» полностью оправдывает себя. Даже если вам удастся удалить первоисточник информации, она все равно сохранится в кэше десятков ресурсов, занимающихся сбором и индексацией данных в Сети. Некоторые из этих ресурсов хранят информацию в кэше из технических соображений, например чтобы ускорить работу поисковиков. Другие ресурсы собирают персональные данные с коммерческими целями. К сожалению, мошенники также занимаются сбором личной информации. Выкладывая свои данные в Сеть, нужно помнить, что после этого удалить их полностью будет практически невозможно. Во всяком случае, потребуются много времени и усилий, чтобы полностью стереть «цифровой след». Тем не менее в жизни бывают ситуации, когда персональные данные попадают в интернет не по вашей вине — например, их может выложить кто-то другой. В этом случае решение есть.

В первую очередь необходимо обратиться к администратору ресурса с мотивированной просьбой об удалении этих данных. Если ваша просьба действительно обоснованна, а удаление материала не затрагивает интересов других пользователей, то, скорее всего, вам пойдут навстречу. Если вы получите отрицательный ответ, не стоит сдаваться — нужно обратиться за помощью ко взрослым, а они могут направить просьбу в вышестоящие инстанции.

Приложение 1

ИСТОРИЯ МАРИО ГОНСАЛЕСА

С 2006 года в мире активно обсуждается и внедряется идея «права на забвение», которая предполагает возможность стереть «клеймо прошлого» в интернете. Иными словами, удалить персональную информацию, «всплывающую» в Сети. Это относится к устаревшим, неуместным, не соответствующим действительности, неполным или избыточным персональным данным. «Право на забвение» было реализовано после судебного разбирательства в мае 2014 года: Высший суд Евросоюза поддержал иск гражданина Испании Марио Гонсалеса, который обратился в Национальное агентство по защите данных с требованием удалить электронную версию статьи 1998 года в архиве испанской газеты о продаже своего дома на аукционе в счет уплаты долга. Этот долг был погашен, и господин Гонсалес не хотел, чтобы компрометирующие его данные были доступны пользователям интернета. Первоначальная жалоба об удалении статьи на сайте газеты была отклонена, поскольку опубликованные сведения являлись достоверными. Однако в части требований по удалению ссылки на данный архив в поисковой выдаче суд пошел навстречу истцу. Он обязал Google удалить ссылку, поскольку Марио Гонсалес больше не является должником, следовательно, обладает «правом на забвение». Встречный иск компании-поисковика был передан в Верховный суд Испании, а затем в Европейский суд, но был отклонен. Суд обязал поисковик удалить все ссылки на испанском поддомене Google.es, содержащие имя Гонсалеса. В настоящий момент информация по-прежнему доступна на сайте газеты, но не показывается при поиске.

В мае 2014 года компания Google разместила в интернете электронную

форму, заполнив которую, европейские пользователи могут потребовать стереть свой «цифровой след» — информацию о себе в поисковиках. Уже в течение первых суток от европейских жителей поступило более 12 тысяч запросов на удаление информации о себе. Около половины из них касались наличия судимости. Первыми тремя обратившимися за «правом на забвение» были: бывший политик, который пожелал удалить ссылки на статьи о своем неподобающем поведении, мужчина, ранее осужденный за хранение запрещенных изображений, и доктор, чьи пациенты оставляли о нем негативные отзывы. Всего же за первый год действия закона поступило более 240 тысяч запросов на удаление личной информации, из которых 40% были удовлетворены.

В июне 2014 года Общественная палата РФ поддержала решение Европейского суда в отношении ограничения права доступа к персональной информации в Сети, которая является не соответствующей действительности и/или устаревшей. В мае 2015 года законопроект о «праве на забвение» был внесен на рассмотрение в Государственную Думу РФ, а 13 июля 2015 г. соответствующий Федеральный закон №264-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и статьи 29 и 402 Гражданского процессуального кодекса Российской Федерации» был подписан президентом Российской Федерации. Он вступил в силу с 1 января 2016 года. Таким образом, история Марио Гонсалеса приобрела мировую известность и положила начало многочисленным дискуссиям о необходимости «права на забвения» для граждан разных стран мира. При этом информация, которую Гонсалес вначале собирался утаить, в итоге распространилась в масштабах всей планеты.

Приложение 2

КАК УДАЛИТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ИЗ ИНТЕРНЕТА?

В первую очередь необходимо удалить личную информацию с ресурса-первоисточника, на котором она впервые была размещена. Для этого:

■ внимательно изучите условия и правила использования ресурса, уделив особое внимание разделам «Конфиденциальность» и «Безопасность». Многие крупные ресурсы, например социальные сети или поисковые системы, имеют автоматизированные системы приема жалоб от пользователей;

■ воспользуйтесь подобной системой, если она есть, в противном случае вам необходимо напрямую связаться с администрацией ресурса по электронной почте либо отправить заявление в печатной форме (заказное письмо с уведомлением о вручении);

■ письмо в администрацию ресурса должно быть написано в форме вежливой и хорошо аргументированной просьбы об удалении персональных данных;

■ письмо должно содержать: данные о заявителе (Ф.И.О., паспортные данные, контактную информацию — телефон и адрес электронной почты); ссылки на сайты и страницы, которые, по вашему мнению, должны исчезнуть из поисковых выдач (желательно приложить к письму скриншоты публикаций, содержащих информацию, которую вы имеете в виду); основание для прекращения выдачи этих ссылок (т. е. указание о том, что «не так» с этой информацией — недостоверна, неактуальна, незаконна) и подтверждение ваших аргументов (факты,

желательно подкрепленные ссылками на соответствующие законодательные акты), согласие на обработку персональных данных;

■ администрация ресурса должна рассмотреть вашу жалобу в течение десяти рабочих дней. Если поисковая служба сочтет, что предоставленная в заявлении информация является неполной, неточной и/или содержит юридические ошибки, вас могут попросить уточнить детали вашего заявления, а также предъявить документ, удостоверяющий личность. Вы должны ответить на данный запрос в течение десяти рабочих дней, после чего у поисковика есть еще две недели на принятие окончательного решения;

■ если вы получили от администрации ресурса мотивированный отказ в удалении информации, внимательно изучите его и попробуйте понять, что вы сделали неправильно. Возможно, эта информация действительно не подлежит удалению и вам придется с этим смириться;

■ если вы не получили ответа от администрации ресурса или на вашу просьбу ответили немотивированным отказом, не отчаивайтесь. Обращайтесь за помощью ко взрослым, например к операторам линии помощи «Дети онлайн» (8-800-25-000-15). Существуют и другие способы удаления информации из интернета.

Важно понимать, что процедура удаления информации из интернета может занять значительное время. После того как персональные данные были удалены с сайта первоисточника, они все еще остаются в Сети в кэше ресурсов, занимающихся сбором и индексацией информации

в интернете: например, на сайтах-поисковиках, в социальных сетях, на сайтах, занимающихся сбором информации в маркетинговых целях. В случае с поисковыми системами информация в кэше регулярно обновляется, поэтому устаревшие сведения со временем перестанут появляться при поиске. Обычно это занимает много времени, поэтому нужно запастись терпением. Если возникла необходимость экстренного удаления персональных данных из поисковой выдачи, можно обратиться напрямую в службу технической поддержки сайта — внимательно изучить правила удаления информации и оформить заявку. Необходимо понимать: если информация попала в Сеть, то удалить ее со стопроцентной гарантией уже не получится. Определить все ресурсы, на которых остались следы ваших персональных данных, практически невозможно. Поэтому, прежде чем выкладывать свои персональные данные в интернет, хорошенько подумайте, к чему это может привести.

Какая информация может быть удалена из интернета? Принимая решение об удалении информации, администрация ресурса руководствуется целым рядом соображений:

- информация, размещенная на сайте, не должна нарушать законодательство РФ, а значит, удалить противозаконный контент будет достаточно легко. Важно точно разобраться, какой контент нужно считать незаконным, и сослаться на соответствующие законодательные акты. Ознакомиться с законодательными актами, регулирующими обращение информации в интернете, можно на сайте Роскомнадзора: <http://eais.rkn.gov.ru>;

информация, размещенная на сайте, не должна нарушать правила использования ресурса и пользовательское соглашение. Ознакомиться с ними

можно на самом ресурсе в соответствующем разделе. Как правило, ответственные ресурсы указывают список видов информации, подлежащих удалению, например номер паспорта, кредитной карты;

- еще одна категория данных, подлежащих удалению, — недостоверные данные, порочащие честь, достоинство или деловую репутацию пользователя (ГК РФ, ч. 4, разд. I, гл. 8, ст. 152). Однако в этом случае пользователю придется доказать в суде, что информация действительно является недостоверной и порочащей его честь. Некоторые ресурсы могут пойти вам навстречу и удалить данные без постановления суда, но только при условии, что это никак не ущемит права других пользователей ресурса.

Администрация ресурса также обязана по вашему требованию удалить персональные данные, размещенные на сайте без вашего согласия. В этом случае полезным будет вспомнить, что такое персональные данные. Следует иметь в виду, что, подписывая пользовательское соглашение об использовании социальных сетей, мы автоматически даем согласие на использование и обработку наших данных. По закону, его можно отозвать, написав соответствующее заявление в администрацию ресурса, однако это повлечет за собой автоматическое закрытие аккаунта.

Администрация ресурса обязана удалять контент, распространяемый без согласия его автора. Размещая в интернете созданные вами произведения литературы, фотографии, видео- и аудиозаписи, позаботьтесь о защите своих авторских прав, указав рядом с произведением знак копирайта — ©, ваши ФИО, а также год публикации. Только в этом случае вам удастся защитить свои права.

Приложение 3

КАРТОЧКИ С ИСТОРИЯМИ

Карточка 1

Сводные сестры Золушки не могут выйти замуж

После того как Золушка вышла замуж за принца, а в интернете была опубликована их счастливая семейная история, ее мачехе и сводным сестрам житья не стало. Никто не хочет с ними знакомиться и дружить: прочитав заметку, все считают их несправедливыми и злыми.

«С первого дня мачеха возненавидела свою падчерицу. Она заставляла ее делать всю работу по дому и не давала ни минуты покоя. То и дело слышалось: «А ну, пошевеливайся, лентяйка, принеси-ка воды! Давай, бездельница, подмети пол! Ну, чего ждешь, грязнуля, подкинь дров в камин!» От грязной работы девочка и в самом деле всегда была выпачкана в золе и пыли. Сводные сестры Золушки не отличались характером от своей злой и ворчливой матери. Завидуя красоте девушки, они заставляли ее прислуживать им и все время придирались к ней».

Несмотря на то что сестры попросили прощения у Золушки, о чем также говорится в истории, их репутация оказалась серьезно испорчена.

«...Примерили туфельку, и — о, чудо! — туфелька пришлась впору. Тут сестры и мачеха поняли, кто была та неизвестная красавица на балу. Они бросились к ней просить прощения. Золушка была не только хороша собой, но и добра: она простила их от всего сердца».

Помогите сводным сестрам Золушки составить письмо в адрес администрации новостного портала с просьбой удалить информацию, порочащую их честь и достоинство.



Карточка 2

Медведь сел на теремок и не может снять квартиру

После неудачного заселения в теремок медведь опубликовал в интернете объявление о том, что ему срочно нужно новое жилье: он хочет снять просторную квартиру в городе. Однако арендодатели очень переживают за свои дома и не откликаются на его заявку из-за громкого скандала с теремком, который разгорелся после записи в новостной ленте.

«...Медведь и полез в теремок. Лез-лез, лез-лез — никак не мог влезть и говорит:

- А я лучше у вас на крыше буду жить.*
- Да ты нас раздавишь!*
- Нет, не раздавлю.*
- Ну так полезай!*

Влез медведь на крышу, и только уселся — бах! — затрещал теремок, упал набок и весь развалился».

Медведь утверждает, что он не причинил никому вреда: теремок все равно был ветхий и тесный.

«...Еле-еле успели из него выскочить мышка-норушка, лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик, лисичка-сестричка, волчок серый бочок — все целы и невредимы. Отстроили теремок новый, еще лучше старого!»

Помогите медведю составить письмо в адрес администрации новостного портала с просьбой удалить информацию, порочащую его честь и достоинство.

Карточка 3

Баба-яга не может устроиться на работу в детский сад, потому что ее обвиняют в жестоком обращении с детьми

Баба-яга уже давно живет одна. Ей скучно в лесу, поэтому она решила устроиться на работу в детский сад, ведь у нее многолетний опыт работы с детьми. Однако в новостной ленте написали страшную историю о том, что она чуть не съела маленькую девочку, и теперь никто не хочет брать ее на работу:

«Вот девочка села у окна и стала ткать. А Баба-яга вышла из избушки и говорит своей работнице: «Я сейчас спать лягу, а ты ступай, истопи баню и вымой девицу. Да смотри, хорошенько вымой: проснусь — съем ее!» Девочка услышала эти слова, сидит ни жива, ни мертва».

Баба-яга недоумевает: ее методы воспитания давно признаны эффективными, к тому же с девицами она всегда обращалась ласково и приветливо. Она обратилась в суд с требованием удалить данную информацию, считая подобные заметки в интернете оскорбительными.

Помогите Бабе-яге составить письмо в адрес администрации новостного портала с просьбой удалить информацию, порочащую ее деловую репутацию.

Оценка уровня цифровой грамотности по управлению персональными данными в интернете



•• Данный тест направлен на оценку уровня цифровой грамотности школьников в сфере управления персональными данными в интернете и может быть использован для оценки эффективности освоения программы. Методика представляет собой набор из 20 тестовых заданий с одним верным вариантом ответа. На выполнение теста отводится 30–40 минут.

Инструкция

Вам будет предложено 20 заданий, касающихся вопросов безопасности обращения с персональными данными в интернете. Среди вариантов ответа есть только один правильный. Ваша задача — выбрать и отметить тот вариант, который вы считаете верным. На выполнение всего теста отводится не более 40 минут.

1. Какая информация может быть отнесена к персональным данным?

- A. Фамилия, имя, отчество.
- B. Дата и место рождения.
- C. Место учебы.
- D. Политические и религиозные убеждения.
- E. Все предложенные варианты.

2. Какие из приведенных персональных данных позволяют однозначно идентифицировать пользователя в нашей стране?

- A. Имя, фамилия, год рождения.
- B. Фамилия, год рождения, номер школы.
- C. Имя, номер паспорта РФ, город проживания.
- D. Имя, фамилия, город проживания.
- E. Ни один из предложенных вариантов.

3. Этим летом Маша Иванова вместе с классом ездила в Царское Село. В конце экскурсии классный руководитель сделал групповую фотографию класса на фоне Екатерининского дворца. Фотография получилась удачной, поэтому учитель поместил ее на своей странице в социальной сети с подписью «9-й «Б» в Царском Селе» и отметил на ней несколько человек, включая Машу. Какая информация о Маше Ивановой содержится в этой записи?

- A. Внешние данные.
- B. Место учебы.
- C. Место проведения экскурсии.
- D. Имена одноклассников Маши Ивановой.
- E. Все предложенные варианты.

4. На выходных Вася гостил у своего друга Пети. Пару раз он воспользовался компьютером друга, чтобы оформить покупку новой компьютерной игры в интернет-магазине и почитать новости. Какая персональная информация Васи могла сохраниться на Петином компьютере?

- A. История поисковых запросов.
- B. История посещений сайтов и автозаполнение форм.
- C. Личная переписка в социальной сети.
- D. Скачанные файлы.
- E. Ни один из предложенных вариантов.



5. Ксюша, находясь в кафе с подругой Светой, воспользовалась ее ноутбуком для входа в браузер. Что нужно сделать Ксюше, чтобы оставить минимум личной информации на Светином ноутбуке?

- A. Очистить журнал посещений после выхода из браузера.
- B. Не сохранять пароли во время работы в Сети.

- C. Использовать режим инкогнито во время работы в браузере.
- D. Сменить пользователя на ноутбуке.
- E. Очистить папку временных файлов после работы за компьютером.

6. Таня познакомилась с Колей на портале популярной онлайн-игры Lineage. Долгое время они играли за одну команду и не раз выручали друг друга в виртуальных боях. Как-то раз Таня собралась в очередной рейд, но в последний момент узнала о контрольной работе по геометрии и поняла, что не сможет принять участие в сражении. Коля предложил Тане дать пароль от ее аккаунта Колиному другу, который бы мог заменить ее на время в игре. Как лучше всего поступить Тане в такой ситуации?

- A. Коля поручился за своего друга, поэтому можно спокойно передать ему пароль.
- B. Нет ничего страшного в том, чтобы сообщить пароль другому игроку, — это всего лишь игра.
- C. Колиному другу можно передать пароль. Даже если он украдет аккаунт, его можно будет восстановить.
- D. Следует отказаться от Колиного предложения, поскольку пользовательское соглашение запрещает игрокам передавать пароль третьим лицам.
- E. Тане нужно собрать максимум информации о Колином друге, а потом принять окончательное решение.

7. При регистрации на сайте у вас запросили номер телефона. В каком случае это наиболее безопасно?

- A. Вы регистрируетесь на крупном и хорошо известном онлайн-ресурсе, например на портале Mail.ru.
- B. Вы в первый раз совершаете покупку в интернет-магазине, на сайте которого размещены положительные отзывы других пользователей.

- C. Вы регистрируетесь на игровом портале, который порекомендовали вам ваши друзья и знакомые.
- D. Вы хотите скачать новый фильм на файлообменнике, и от вас требуется регистрация во всплывающем окне.
- E. Во всех обозначенных выше случаях.

8. Какой из приведенных паролей можно считать самым надежным?

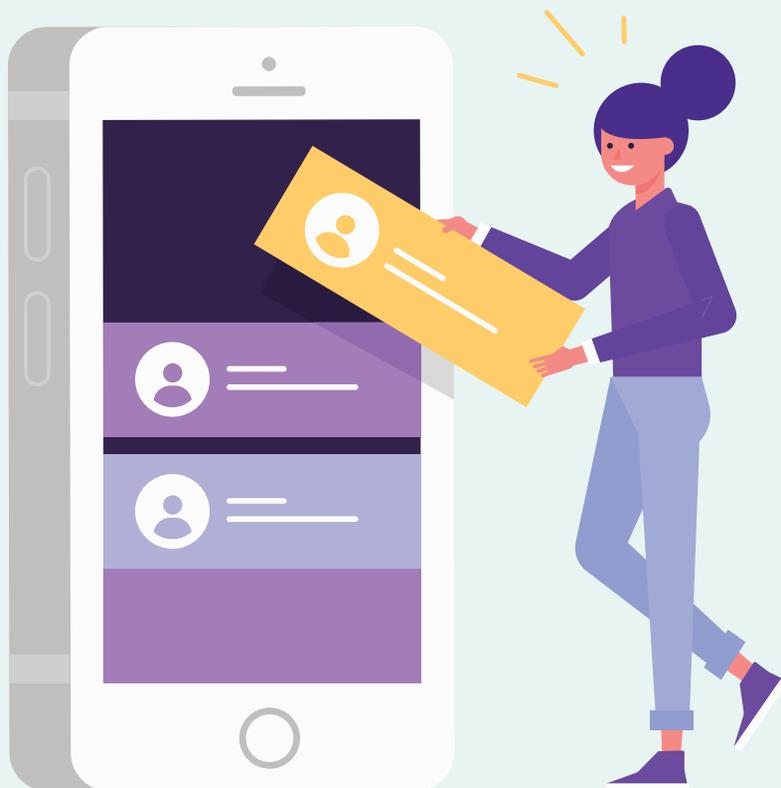
- A. SupermanVasya2005.
- B. QwErTy123456.
- C. A!z8@;).
- D. Q1jk45] @da.
- E. M@\$h@2oo!

9. Какой из способов хранения пароля от аккаунта можно считать самым надежным?

- A. В записной книжке в нижнем ящике письменного стола.
- B. В текстовом файле в скрытой папке на компьютере.
- C. В специальной программе, бесплатно скачанной в интернете.
- D. Все перечисленные выше способы можно считать полностью надежными.
- E. Все перечисленные выше способы считать полностью надежными нельзя.

10. Однажды вечером Аня обнаружила, что кто-то взломал ее аккаунт, разместил на ее стене неприличные изображения и стал рассылать оскорбления ее друзьям в личной переписке. Аня восстановила доступ к аккаунту и поменяла пароль, но было поздно: многие удалили ее из друзей и добавили в «черный список», а кто-то даже перестал разговаривать в школе. Что следует сделать Ане для того, чтобы восстановить свою репутацию?

- A. Удалить все неприятные сообщения со своей страницы.



- V. Разместить на странице пост, разъясняющий причины произошедшего, и извиниться перед читателями.
- C. Сменить пароли ко всем аккаунтам на других онлайн-ресурсах.
- D. Постараться лично поговорить с самыми близкими друзьями и объяснить им ситуацию.
- E. Все вышеперечисленные варианты.

11. В социальной сети Вове пришло личное сообщение, в котором сообщалось о попытке взлома его аккаунта с чужого устройства. Вове настоятельно рекомендовалось пройти по ссылке, указанной в сообщении, для смены пароля. Как правильно поступить в такой ситуации?

- A. Пройти по ссылке, указанной в письме, и сменить пароль.
- B. Проигнорировать письмо и добавить его в спам.

- C. Написать в ответ гневное письмо с критикой работы социальной сети.
- D. Самостоятельно зайти в свой аккаунт социальной сети и сменить пароль.
- E. Ответить на это письмо и уточнить информацию.

12. Мила решила вести здоровый образ жизни. Она скачала на смартфон фитнес-трекер, который позволяет регистрировать пройденное расстояние и количество калорий, потраченных во время занятий спортом. Приложение было бесплатным, но требовало обязательного доступа к определенному набору персональных данных и функций смартфона. Какое из этих требований можно считать чрезмерным?

- A. Доступ к фотокамере и медиафайлам, хранящимся на устройстве.

- В. Информация о местонахождении и перемещении.
- С. Возможность совершать покупки внутри приложения.
- Д. Пол, возраст, вес, рост.
- Е. Все перечисленные требования разумны.

13. Какая персональная информация, размещенная на онлайн-ресурсе, должна быть удалена из поисковой системы по запросу пользователя?

- А. Любое групповое фото, на котором есть изображение данного пользователя.
- В. Перепост пользовательского поста, размещенного в открытом доступе на странице данного пользователя в социальной сети.
- С. Номер паспорта или любого другого официального документа пользователя.
- Д. Никакая персональная информация о пользователе не подлежит обязательному удалению.
- Е. Любая персональная информация должна быть удалена из интернета по запросу пользователя.

14. Как поступить, если злоумышленники взломали ваш аккаунт на онлайн-ресурсе и поменяли пароль и адрес почтового ящика, к которому был привязан аккаунт?

- А. Не стоит тратить силы на восстановление аккаунта — всегда можно завести новый.
- В. Обратиться к администрации ресурса с просьбой восстановить вам доступ к аккаунту.
- С. Обратиться к злоумышленникам с просьбой вернуть аккаунт.
- Д. Обратиться к знакомому хакеру с просьбой взломать ваш аккаунт еще раз и вернуть его законному владельцу.
- Е. Это безвыходная ситуация: потерянный аккаунт в принципе невозможно вернуть.

15. Влад — Наташин сосед по парте и очень любопытный юноша. Какое из действий Влада будет являться нарушением Наташиной приватности?

- А. Рассказал одноклассникам о том, что у Наташи аллергия на сладкое.
- В. Сфотографировал спящую на парте Наташу и выложил это фото в социальную сеть.
- С. Взял с парты Наташин смартфон и посмотрел историю звонков.
- Д. Прочел вслух записку, которую Наташа написала перед уроком Ване.
- Е. Все вышеперечисленные варианты.

16. Какие виды Наташиных персональных данных Влад может распространять с полной уверенностью в том, что это никак ей не навредит?

- А. Номер телефона, Ф.И.О. родителей, домашний адрес.
- В. Страна проживания, номер школы, информация о перенесенных заболеваниях.
- С. Хобби, номер и адрес школы, логин от страницы в социальной сети.
- Д. Возраст, рост и вес, оценки в журнале.
- Е. Никакие из перечисленных видов данных.

17. Какое из утверждений является полностью верным?

- А. Каждому человеку необходимо защищать свою персональную информацию и сохранять как можно больше сведений о себе в тайне от других людей.
- В. Каждый человек может самостоятельно решать, какая информация и при каких условиях может быть сохранена в секрете или передана другим людям.
- С. Бесполезно контролировать свои персональные данные в интернете, поэтому нет смысла об этом беспокоиться.

- D. Каждому человеку следует предоставлять как можно больше сведений о себе, поскольку это позволяет пользоваться всеми возможностями интернета.
- E. Ни один из перечисленных вариантов.

18. Оля рассталась с Васей и теперь встречается с Антоном. Они часто гуляют, делают совместные фотографии и выкладывают их в Сеть. Оля по-прежнему хорошо относится к Васе и не хочет расстраивать его фотографиями с новым молодым человеком. Как ей лучше поступить?

- A. Ограничить для Васи доступ к своим фотографиям.
- B. Прекратить выкладывать свои фотографии в социальную сеть.
- C. Попросить Васю не заходить на ее страницу.
- D. Удалить Васю из друзей.
- E. Внести Васю в «черный список».

19. Выберите верное утверждение. Авторские посты, размещаемые пользователями в социальных сетях и блогах...

- A. Демонстрируют уникальность человека и всегда позитивно влияют на его репутацию.
- B. Никогда не содержат персональной информации, поэтому их публикация не влечет за собой серьезных последствий.
- C. Оцениваются читателями по-разному, поэтому невозможно предсказать, как публикация поста отразится на репутации его автора.
- D. Всегда содержат излишнюю персональную информацию о человеке, что может навредить не только его репутации, но и личной безопасности.
- E. Не содержат ничего хорошего, поскольку свидетельствуют исключительно о желании похвастаться.

20. Каких правил НЕ стоит придерживаться, публикуя информацию в интернете?

- A. Писать посты, руководствуясь первым эмоциональным порывом, с целью донести до читателя бурю своих эмоций.
- B. Публиковать сведения и комментарии о важных фактах и событиях только после их проверки в нескольких источниках.
- C. Выкладывать в Сеть данные о другом человеке только в том случае, если он дал на это свое предварительное согласие.
- D. Оценивать публикуемую информацию с точки зрения различных категорий пользователей.
- E. Все вышеперечисленные правила верны.

Правильные ответы

1 — E, 2 — C, 3 — E, 4 — B, 5 — C,
6 — D, 7 — A, 8 — D, 9 — E,
10 — E, 11 — D, 12 — A, 13 — C,
14 — B, 15 — E, 16 — E, 17 — B,
18 — A, 19 — C, 20 — A.

Уровень цифровой грамотности по управлению персональными данными в интернете оценивается по следующим категориям:

Количество правильных ответов	Примерная оценка по пятибалльной шкале
17–20	Отлично
14–16	Хорошо
10–13	Удовлетворительно
Менее 10	Неудовлетворительно

Два дня из жизни участника хакатона

Как стать архитектором виртуальности за выходные



Первый хакатон этого учебного года 2019–2020 состоялся в начале октября. Участие в хакатонах — бесплатное, а зарегистрировать команду можно на сайте Школы Новых Технологий в разделе «Мероприятия».

Мария Милохина

Пятница участника хакатона Московского Технологического Марафона по виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности начинается так же, как и любая пятница обычного ученика. Только вместо уроков участник вместе со своей командой и куратором от школы держит путь на хакатон!

ДЕНЬ 1

9.00: Хорошо, что сегодня не нужно идти на уроки, а можно заняться тем, что реально приносит пользу и удовольствие: мы снова едем на хакатон! Вся год назад увлекся 3D-моделированием и от скуки за каникулы создал точную копию бабушкиной дачи. Теперь моде-

лирует баню, которую будет строить с отцом. Поэтому создавать модели для наших VR/AR проектов ему не так уж и сложно. Даже сейчас в метро он смотрит обзоры проектов по теме хакатона. Тему организаторы традиционно объявили за пару дней, так что мы уже знаем, что сегодня и завтра будем создавать VR/AR квест для музея.

Еще один член команды — Алина, наш разработчик и программист. Она новенькая и пока не вполне понимает, как создавать мобильные приложения, да еще и с использованием AR и VR технологий. Вообще, Алина увлекается веб-разработкой, и мы решили предложить ей попробовать что-то новенькое.

Сейчас видно, что она волнуется, боится подвести команду, ведь вся основная разработка проекта в конструкторе EV Toolbox будет на ней. Я, конечно, немного приободрил ее, сказал, что все намного легче, чем она сейчас думает. На прошлом хакатоне другая команда собрала AR приложение всего за день, и все остальное время они готовились к защите. Не думаю, что это хорошая идея, ведь их проект можно было бы сделать и лучше. Когда есть всего два дня на разработку, важно правильно

IT-полигон. Мощное оборудование, комфортная среда, свободное общение и консультирование с экспертами от компании EligoVision. Чувствуешь себя настоящим разработчиком! Сегодня на площадке — 10 таких же команд — участниц хакатона, как наша. Хорошо, что в начале хакатона эксперты всегда проводят небольшое обучение по созданию проектов с VR/AR, делятся проектными «инсайтами». Потом мы разбираем тему хакатона, думаем о различных вариантах воплощения



Пока мы работали, появилась еще сотня идей того, как можно было бы доработать наши проекты, например создать полноценную игру по большому музею, и даже монетизировать их, выложив на Google Play Market и в App Store.

распределить время и задачи. Этим как раз и буду заниматься я. Меня зовут Фёдор, я руководитель проекта и по совместительству дизайнер, так что разработка пользовательских интерфейсов — это моя задача. Кроме того, я координирую работу всей команды и при необходимости помогаю ребятам.

10.00: Вот мы и на месте! Мне нравится, что хакатоны проходят на таких современных площадках, как

проекта. Мы с Васей уже пару раз были на обучении и потому решили не терять времени: каждая минута на счету. На обучение отправился наш новый рекрут Алина со словами: «Врага надо знать в лицо!»

11.30: Когда мы снова собрались вместе, нужно было уже активно приниматься за работу. Мы решили, что сначала сделаем виртуальный квест по историческому музею, в котором мож-



Когда посетитель скачает наше приложение и наведет камеру на метки, он увидит «оживающие» экспонаты! Для этого Вася сделает анимацию моделей, созданных для VR. Согласитесь, интересно увидеть, как разворачивается древний египетский свиток!

но будет не просто изучать экспонаты, но и находить уникальные артефакты разных исторических эпох, которые невозможно увидеть в реальном музее. Большая часть работы сейчас ляжет на плечи Васи — ему нужно будет создать 3D-модель комнаты и основных артефактов. Я буду заниматься разработкой интерфейса — подсказками, иконками, кнопками. Пока Вася моделирует, мы с Алиной также пропишем сценарий проекта: откуда наш игрок начнет свой путь в VR музее, определим последовательность появления подсказок и расположение моделей в виртуальной сцене. Пока Алина будет собирать прототип и создавать сценарий в EV Toolbox, я буду разрабатывать UI и UX (от английского «user interface» — пользовательский интерфейс и «user experience» — опыт пользователя) и, если хватит времени, помогать Васе выбирать текстуры для моделей. По моим предположениям, к концу этого дня у нас должны быть готовы половина сценария проекта, картинки и хотя бы одна

модель. Вполне достойный результат по итогам 8 часов интенсивной работы!

Ах, да! Главное — не забыть, что во второй день нам нужно сделать еще и музейный проект с дополненной реальностью. Его идею мы уже тоже обсудили и решили, что он намного проще в разработке. Оставим его на десерт!

15:00: Алина задает много вопросов экспертам по работе с EV Toolbox, но сама схватывает все достаточно быстро. Помогают еще онлайн-уроки и примеры проектов, где разобраны конкретные функции нужных нам объектов. Конструктор действительно достаточно простой, к тому же эксперты здорово нам помогают. От Васи у нас уже есть готовая модель музейной комнаты с текстурами и даже два артефакта. Этот парень — просто находка для нашей команды!

17:00: Алина уже разместила готовые модели и несколько моих подсказок в виртуальной сцене EV Toolbox. Сейчас мы в первый раз протестируем проект в VR шлеме HTC Vive Focus. Bay!

Действительно впечатляет! Особенно то, что передвигаться по комнате можно так же, как ходишь в реальном музее. Алина реализовала нажатия на модели, мы видим, что луч от контроллера меняет цвет при наведении на объекты, на которые можно нажимать. А ведь этого не было в нашем плане, Алина сама догадалась применить. Круто! А вот с текстурами модели нужно еще работать и улучшать их качество. Придется Васе уделить этому еще немного времени.

Здорово, когда можешь сразу увидеть, что ты делаешь и как это работает в реальности! Мы очень довольны таким результатом в конце первого дня.

ДЕНЬ 2

10:00: Сегодня команде предстоит много работы! Вася заканчивает 3D-модели для VR, Алина доделывает сценарий, мы еще раз все тестируем и доводим до ума. Я пока делаю презентацию и готовлюсь к защите проектов. Все это нужно успеть за пару часов, ведь еще предстоит собрать приложение с дополненной реальностью. Мы решили, что дополненную реальность можно смело применять в реальном музее и размещать метки рядом с описанием экспоната, а также использовать в качестве меток баннеры и изображения в музее. Когда посетитель скачает наше приложение и наведет камеру на метки, он увидит «оживающие» экспонаты! Для этого Вася сделает анимацию моделей, созданных для VR. Согласитесь, интересно увидеть, как разворачивается древний египетский свиток! В отличие от VR приложения, которое будет работать только в VR шлеме, AR проект можно будет установить на любые смартфоны, планшеты, а если нужно, то и на ноутбуки. Ну а чтобы пользователи оставляли хорошие отзывы, я взял на себя функцию разработать классный пользовательский интерфейс. Времени остается все меньше, нужно приступать.

13:00, два часа до защиты проекта: Мы несколько раз протестировали



VR проект в шлеме, поправили сценарий, исправили свои ошибки и в итоге получили интересное рабочее приложение — виртуальный квест по музею, в котором может побывать любой пользователь из любой точки мира! Что касается AR приложения, то Алина уже сделала сценарий, модели и метки от Васи уже тоже готовы. Осталось адаптировать меню под разные диагонали пользовательских устройств и протестировать еще несколько раз. Двух часов как раз должно хватить.

Защита проекта: Приложения закончены настолько, насколько это возможно было сделать за два дня. Пока мы работали, появилась еще сотня идей того, как можно было бы доработать наши проекты, например создать полноценную игру по большому музею, и даже монетизировать их, выложив на Google Play Market и в App Store.

Сейчас нам предстоит рассказать экспертам о наших проектах и продемонстрировать их работу на мобильных и носимых устройствах. Кроме того, мы передадим все проекты и презентации для технической оценки и только через 5 дней узнаем результаты. За каждый хакатон (а мы участвуем каждый месяц) мы получаем баллы, которые суммируются и влияют на прохождение команд в финал. Его победители получают классные призы и будут считаться победителями серии хакатонов MTM за весь учебный год. Конечно, мы будем участвовать в хакатонах, и вовсе не ради подарков, а потому, что это невероятно круто и интересно! Но, не скрою, приятным бонусом и итогом участия, надеюсь, станет победа нашей команды в финале!

Цифровая грамотность – один из основных навыков человека XXI века

Что нужно уметь современному подростку в интернете?

- Работать с информацией и распознавать фейки
- Правильно себя презентовать и беречь свою репутацию
- Находить выход из трудных онлайн-ситуаций
- Защищать свои персональные данные и управлять ими
- Безопасно приобретать товары и услуги в мире цифровой экономики
- Защищаться от технических онлайн-рисков



Школьников разных классов по курсу сопровождают персональные помощники: юный специалист Кибернешка (5–6 классы), опытный магистр Кибер Нетов (7–8 классы), профессор Кибер Нетович (9 класс).



Игорь Неюзеров:
Интернет для меня – источник информации, а не самое главное занятие в моей жизни.



Рита Картинкина:
Я – королева Инстаграма. Без общения в Сети не могу и дня!



Гоша Геймеров:
Онлайн-игры – моя страсть! Какая учеба, когда в игре я могу все!

Интерактивное поле курса также создают сверстники подростков с разными характерами и особенностями в использовании интернета, которые взрослеют от класса к классу.

Дети в увлекательной форме осваивают вместе с героями необходимую информацию и тренируют навыки безопасного использования интернета.

Работа проводится индивидуально, в парах и группах, в том числе с использованием цифровых устройств. Задания даются в разных форматах: вопросы для размышления, поиск информации в интернете, исследование, решение кейсов, творчество, проектная работа, игры, квесты.

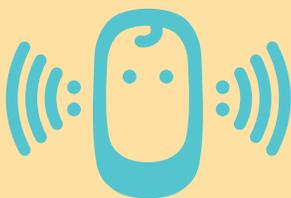
Задания сделаны на основе реальных ситуаций, с которыми подростки сталкиваются каждый день при пользовании интернетом.

Курс «Кибербезопасность» поможет школьникам 5–9 классов повысить цифровую грамотность

Курс разработан психологами Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности.

Курс «Кибербезопасность» – это пять тренажеров, программа и методическое пособие для учителей.

Курс «Кибербезопасность» поможет подростку стать успешным гражданином цифрового мира!



дети онлайн

8 800 25 000 15

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
ПО ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА
И МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

РАССТРОЕН ИЛИ ОГОРЧЕН ТЕМ, ЧТО УВИДЕЛ В ИНТЕРНЕТЕ?
СТОЛКНУЛСЯ С ОСКОРБЛЕНИЯМИ И ПРЕСЛЕДОВАНИЯМИ ОНЛАЙН?
ПОЛУЧИЛ НЕПРИЛИЧНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗНАКОМОГО?
ТВОЙ КОМПЬЮТЕР ЗАБЛОКИРОВАЛ ВИРУС?
СТАЛ ЖЕРТВОЙ МОБИЛЬНОГО ИЛИ ИНТЕРНЕТ-МОШЕННИЧЕСТВА?
ТЕБЕ ТРУДНО КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ?

ОБРАТИСЬ НА ЛИНИЮ ПОМОЩИ ДЕТИ ОНЛАЙН!

ТЕБЯ ВЫСЛУШАЮТ, ПОДДЕРЖАТ,
ПОМОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ В ПРОБЛЕМЕ.



ЗВОНИ!

8-800-25-000-15

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
(С 9 ДО 18 ЧАСОВ В РАБОЧИЕ ДНИ)



ПИШИ!

helpline@detionline.com



ЗАХОДИ НА САЙТ!

www.detionline.com

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:



дети онлайн
8 800 25 000 15

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА:

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ МГУ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА





2019

