

КИБЕРУРОК

Сценарий урока по медиаграмотности для 3-5 классов

Классы: 3–5

Время: 45 минут

Форма занятия: Интерактивная лекция-история с элементами визуализации, коллективного обсуждения и игровых приёмов.

Оборудование: компьютер/ноутбук с проектором, экран, колонки, презентация «КиберУрок».

Цель занятия

Сформировать у учащихся 3–5 классов начальные навыки осознанного и безопасного взаимодействия с цифровой медиасредой: понимание принципов работы контентных платформ, умение распознавать манипулятивные приёмы и фейки, а также привычку самостоятельно регулировать экранное время с помощью волевых и критических навыков.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить учащихся с понятием «медиасреда» и принципами её работы по удержанию внимания (алгоритмы рекомендаций, бесконечная лента, экранное время).
- Объяснить влияние чрезмерного потребления медиа на мозг ребёнка (рассеянное внимание, клиповое мышление, нарушения сна, тревожность).
- Познакомить с понятиями «воля» и «логика» как инструментами саморегуляции и критического мышления.
- Дать представление о фейках — ложной и манипулятивной информации — и базовых способах её распознавания.
- Сформировать понимание угроз онлайн-мошенничества и правил цифровой безопасности.

- Показать «пирамиду контента» — от простого развлекательного к сложному познавательному — и мотивировать к движению вверх.
- Дать представление о рациональном медиапотреблении: балансе между экранным временем, чтением, письмом и живым общением.

Развивающие:

- Развивать критическое мышление и умение задавать вопрос «Почему?» при встрече с любой информацией.
- Формировать навыки самоконтроля и осознанного выбора в цифровой среде.
- Стимулировать интерес к чтению, ручному письму и живому общению как альтернативе пассивному экранному потреблению.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и режиму дня.
- Формировать установку на взаимопомощь: «помоги себе и помоги другу» в вопросах цифровой гигиены.
- Поддерживать ценность дружбы, реального общения и совместной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные:

- Освоение роли ответственного пользователя цифровых ресурсов и сервисов.
- Развитие самостоятельности и ответственности на основе представлений о безопасном поведении в сети.
- Формирование внутренней мотивации к осознанному контролю экранного времени.
- Овладение навыками адаптации в условиях развития информационно-коммуникационных технологий.

Метапредметные:

- Формирование базовых логических и исследовательских действий: умение сравнивать, анализировать, делать выводы.
- Освоение начальных форм познавательной рефлексии: способность оценивать собственное поведение в цифровой среде.
- Овладение сведениями о сущности и особенностях цифровых объектов, процессов и явлений окружающего мира.
- Участие в коллективном обсуждении, умение формулировать и аргументировать своё мнение.

Сценарий занятия

№ слайда	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
1		Здравствуйте, ребята! Я очень рад(а) вас видеть! Меня зовут [имя], и сегодня у нас будет не обычный урок, а самое настоящее приключение. Называется оно — «КиберУрок»! Скажите мне, поднимите руки — кто из вас пользуется интернетом? (ждём, считаем — практически все поднимут руки) Ого, почти все! А кто любит смотреть видео на телефоне или планшете? А играть в игры? А смотреть мультфильмы? <i>Если рук нет или дети отвечают неактивно: не знаю, как вы, но в других школах по всей России дети, да и чего тут скрывать, взрослые тоже постоянно проводят время в гаджетах и интернете. Кто-то любит смотреть стримы, кто-то видео, кто-то играет, кто-то просто чатится, узнаете себя?</i> (После того как дети активно отвечают) Здорово! Вижу, вы все уже отлично знакомы с цифровым миром. И сегодня я расскажу вам историю, которая поможет разобраться, что происходит с нами, когда мы берём в руки телефон, планшет или садимся за компьютер. Это будет настоящая история с героями,	На этом этапе важно установить контакт с классом. Исследования показывают, что более 90% детей 9–11 лет пользуются интернетом ежедневно (Mediascope, 2024). Поднятие рук — простой приём активизации, позволяющий каждому ребёнку почувствовать себя участником с первых секунд.

		злодеями и суперсилами! Готовы? Тогда начинаем!	
2		Познакомьтесь — это Максим! Ему недавно исполнилось 10 лет. Максим обожает кататься на велосипеде, строить из конструктора и играть с друзьями во дворе. А ещё он любит рисовать роботов — мечтает когда-нибудь стать изобретателем! А рядом с Максимом — видите этого забавного персонажа? Это Мозг Максима! Да-да, у каждого из нас есть такой вот помощник — наш мозг. Он помогает нам думать, учиться, запоминать, фантазировать. Максим и его Мозг вместе росли и развивались, веселились, играли, знакомились с миром и удивлялись. Они были настоящей командой! Интересный факт: знаете, наш мозг весит всего около 1,5 килограмма — это как небольшая дыня! — но при этом он потребляет 20% всей энергии нашего тела. Вот какой он трудяга!	Мозг ребёнка 9–11 лет находится в активной стадии развития. В этом возрасте особенно интенсивно формируются префронтальная кора (отвечает за планирование и самоконтроль) и лимбическая система (эмоции). Именно этот разрыв — между незрелой волевой регуляцией и активной эмоциональной системой — делает детей особенно уязвимыми перед цифровыми стимулами.
3		Но однажды Максим познакомился с новым удивительным... другом? Его зовут — Медиа! Посмотрите на него — какой он яркий, пушистый, глазастый! Медиа жил прямо в телефоне Максима и постоянно показывал интересные ролики, мультфильмы, давал поиграть в увлекательные игры. Делал всё, чтобы Максим никогда-никогда не скучал!	Медиа в контексте урока — это собирательный образ цифровой среды: социальные сети, видеоплатформы, мобильные игры. Персонализация позволяет детям абстрагироваться от конкретных приложений и увидеть общие механизмы. Фраза «Я претендую на ваше внимание» отсылает к концепции «экономики внимания» (attention economy), описанной нобелевским лауреатом Гербертом

		Скажите, ребята, вы ведь тоже уже знакомы с Медиа? <i>Если отвечают да, то движемся дальше</i> <i>Если отвечают нет, то приводим примеры разных форматов, например, кто хоть раз смотрел в телефоне или планшете мультфильмы, это и есть медиа и тд</i> Он ведь такой яркий, такой весёлый и всегда предлагает именно то, что нам нравится, верно? А теперь давайте подумаем: как Медиа узнаёт, что именно вам понравится? Откуда он знает, что вы любите смотреть про котиков или про машинки? (слушаем варианты) Хороший вопрос, правда? Сейчас расскажу... <i>Если дети не понимают, о чем речь, переходим сразу к разговору про алгоритмы, а уже после возвращаемся и вместе рассуждаем, кто с таким сталкивался</i>	Саймоном.
4		Только вот Медиа делает это не потому, что хочет быть другом Максима. Медиа — это не живое существо. Это сложный механизм, машина, инструмент, который создан, чтобы развлекать нас с вами. И у него есть свой чемоданчик с хитрыми инструментами! Посмотрите: вот удочка — это вовлечение. Медиа «ловит» нас на крючок ярких картинок, громких звуков и интересных заголовков.	Алгоритмы рекомендательных систем — основа современных платформ (TikTok, YouTube, VK Видео). Они анализируют поведение пользователя: время просмотра, лайки, паузы, повторные просмотры — и подстраивают ленту, максимизируя вовлечённость. Статистика по России (Mediascope, 2024; «Ростелеком», 2024): — 91% детей 9–11 лет пользуются

		Вот часы — это рост времени. Чем дольше мы сидим, тем больше хочется сидеть ещё и ещё. А вот лабиринт — это алгоритмы. Хитрые программы, которые запоминают, что вам нравится, и показывают похожий контент. Посмотрели одно видео про собачку — и вот вам ещё десять таких же! И ещё! И ещё! Это нужно, чтобы увеличивать рост времени, то есть все инструменты медиа взаимосвязаны. А знаете, сколько в среднем подростки сегодня проводят времени с экраном? Около 6–7 часов каждый день! Представьте — это почти столько же, сколько вы спите! Только мозг от сна отдыхает, а от экрана — устаёт. Мини-опрос: «Поднимите руку те, кто хоть раз не мог оторваться от телефона, хотя уже хотел?» (обычно поднимают почти все) Вот видите — это работает удочка Медиа! <i>Если не поднимают руки, хвалим за то, что дети ведут себя лучше, чем взрослые</i>	интернетом ежедневно. — Подростки 12–17 лет проводят в интернете в среднем 6,5 часов в день, в выходные — ещё больше. — Четверть интернет-времени подростков уходит на социальные сети, 22% — на видеохостинги, 20% — на мессенджеры. — 92% подростков 14–17 лет имеют личный смартфон; среди детей 9–13 лет — 69%. — Самые популярные платформы среди детей: TikTok, YouTube, Telegram, VK Видео. — Среди играющих подростков среднее время гейминга — 67 минут ежедневно.
5	МОЗГ УСТАЛ... 	И чем больше Максим попадался на удочку Медиа, чем дольше он оставался в сети, увлечённый всем этим ярким контентом, тем хуже и хуже становилось его Мозгу. Посмотрите на картинку — видите, как бедный Мозг запутался в проводах? Он окружён телефонами, планшетами, джойстиком... И выглядит совсем уставшим!	Когнитивная перегрузка (cognitive overload) — состояние, при котором объём поступающей информации превышает возможности рабочей памяти. У детей рабочая память менее развита, чем у взрослых, поэтому перегрузка наступает быстрее. Исследования показывают, что быстрая смена стимулов (как в коротких видео) активирует дофаминовую систему, но подавляет

		Как вы думаете, почему Мозгу стало плохо? Что с ним случилось? (слушаем варианты ответов детей — обычно говорят: «устал», «много информации», «не может отдохнуть») Отличные ответы! Действительно, когда мы очень долго смотрим в экран, наш мозг получает слишком много информации сразу. Представьте, что вы пытаетесь одновременно слушать пять песен — звучит как каша, правда? Вот и мозгу так же тяжело, но он из всех сил старается нам этого не показывать.	функции префронтальной коры, отвечающей за внимание и принятие решений.
6		Когда Максим впервые познакомился с Медиа, и он, и его Мозг испытали радость. Как здорово, когда тебя развлекают, когда постоянно показывают что-то новое и яркое! Но вот в чём ловушка — и она работает в три стадии, как три ступеньки вниз: Стадия первая — «Играем!» Максим увлечённо играет, смотрит видео, ему весело. Всё кажется таким интересным! Что тут плохого, правда? Стадия вторая — «Скучно без телефона». Максим стал замечать, что без телефона ему грустно и скучно. Раньше он мог часами играть с друзьями во дворе, а теперь без экрана всё кажется серым. Замечал ли кто-нибудь из вас, как без телефона порой кажется мир скучным? (смотрим на реакцию)	Формирование цифровой зависимости у детей проходит три основные стадии (по данным исследований в области детской психологии): 1. Начальная увлечённость — знакомство с гаджетами, энтузиазм, любопытство. Дофаминовая система активно вознаграждает за новый опыт. 2. Развитие привязанности — ребёнок проводит за экраном от 3 часов в сутки. Без доступа к интернету появляется скука и раздражительность. Остальные хобби и общение с друзьями постепенно отходят на второй план. 3. Устойчивая зависимость — жизнь ребёнка строится вокруг экрана. Нарушения сна, аппетита, агрессивность при попытке

		Стадия третья — «Не хочу спать». Максим не может уснуть — ему хочется посмотреть ещё одно видео, ещё одно... На уроках он не может сосредоточиться, всё вокруг кажется скучным. Это самый настоящий плен! Как вы думаете, можем ли мы спасти Максима и его Мозг? (дети отвечают «да!») А как бывы это сделали? (слушаем идеи — 2–3 ответа) Замечательные идеи! А знаете, что самое удивительное? Максим и Мозг могут спастись сами! Потому что у них есть помощники...	ограничить доступ к гаджетам. По данным ВЦИОМ (2024), возникновение интернет-зависимости у детей — угроза №1 в сознании российских родителей (34% опрошенных). С декабря 2024 по июнь 2025 года количество кибератак на несовершеннолетних в России выросло в 6 раз (F6, 2025).
7		На самом деле они могут спастись! Ведь у Максима, как и у всех нас, есть помощники — настоящие суперсилы! Давайте с ними познакомимся! Встречайте — это ВОЛЯ! (указываем на слайд) Посмотрите, какой он серьёзный и сильный! Воля — как тренер по тхэквондо: строгий, но справедливый. Он учит нас быть крепкими не только телом, но и духом. У кого из вас есть любимый вид спорта? (слушаем 2–3 ответа) Отлично! Когда вы занимаетесь спортом, вы тренируете не только мышцы, но и волю! Каждый раз, когда вам тяжело, но вы не сдаётесь — ваша Воля становится сильнее.	Воля (произвольная регуляция поведения) — способность человека сознательно управлять своими действиями, преодолевая препятствия. В младшем школьном возрасте воля находится в процессе активного формирования. Особенности развития воли у детей 9–11 лет: — Дети руководствуются преимущественно ближайшими целями (пока не могут удерживать отдалённые). — Наиболее развитое волевое качество — упорство (особенно если деятельность кажется значимой). — Наименее развитое — ответственность (включает самоконтроль, организованность). — Чувства (дружба, чувство долга) часто становятся мотивами волевых

			поступков к 3-му классу. Для развития воли важна доступность целей: ребёнку нужно видеть начало и конец задания, а задачи должны быть оптимальной сложности (по данным исследования: Молодой учёный, 2018).
8		Воля — это наша первая суперсила. Она как мышца, которую можно натренировать! Чем больше тренируешь — тем сильнее она становится. Что умеет Воля? Три главные способности: Первая — помогает сказать «НЕТ» вредным вещам. Когда рука тянется к телефону на уроке — Воля говорит: «Стоп! Сейчас не время». Вторая — тренирует силу духа. Не сдаваться, когда трудно. Дочитать книгу до конца, даже если хочется переключиться на видео. Третья — отвечает за режим дня. Лёг спать вовремя? Это Воля помогла! А теперь давайте попробуем потренировать Волю прямо сейчас! Мини-упражнение: я попрошу вас сидеть тихо-тихо, не шевелясь, ровно 15 секунд. Кто продержится — тот настоящий тренер своей Воли! Готовы? Начали! (считаем 15 секунд) Отлично! Видите — вы уже тренируете свою Волю!	Способы развития воли у младших школьников: — Физические упражнения и спорт (особенно командные и дисциплинирующие: плавание, единоборства, гимнастика). — Настольные игры, требующие стратегического мышления (шахматы, шашки). — Творческие задания с чётким результатом (довести рисунок до конца, собрать модель). — Дыхательные упражнения и короткие «челленджи» на самоконтроль (замереть, помолчать). — Постановка маленьких ежедневных целей с последующей фиксацией результата. — Чтение книг с «героическими» сюжетами, где персонажи проявляют настойчивость. Важно: задачи должны быть доступными. Разрешимая задача создаёт возможность успеха, мобилизует силы ребёнка и воспитывает настойчивость. Завышенная планка, наоборот, подрывает мотивацию.

		А знаете, что ещё прекрасно тренирует Волю? Шахматы! Там нужно думать, терпеть и не торопиться. И шахматы тренируют не только Волю, но и ещё одну нашу суперсилу...	
9		А вот и она — наша вторая суперсила — ЛОГИКА! (указываем на слайд) Посмотрите — рыжие косички, очки, книга в одной руке и лупа в другой. Логика — это наш внутренний детектив! Как Шерлок Холмс, только в жёлтой толстовке. Логика и Воля — как брат и сестра. Они появляются и крепнут как раз в вашем возрасте! Вы наверняка уже слышали про логику на уроках математики, верно? Но логика нужна не только для задачек с числами. Она помогает нам в жизни каждый день! Каждый раз, когда вы спрашиваете «А почему?» — это работает ваша Логика. Быстрая игра: «Я скажу утверждение, а вы подумайте — правда это или нет!» 1) «Все кошки умеют летать!» (нет!) 2) «Зимой в России бывает снег» (да!) 3) «Если пить воду — вырастут крылья!» (нет!) Видите, вы уже отлично пользуетесь Логикой!	Логическое мышление у детей 9–11 лет переходит от наглядно-образного к словесно-логическому типу. Ребёнок учится анализировать информацию, работать абстрактными понятиями и делать выводы. Ключевые логические операции, формируемые в начальной школе: — Сравнение: выделение сходств и различий. — Классификация: группировка по признакам. — Обобщение: выведение общих правил из частных случаев. — Причинно-следственные связи: понимание «если... то...» Для развития логики рекомендуются: — Настольные игры (Монополия, Эрудит, стратегии). — Конструирование (LEGO, модели). — Решение головоломок и загадок. — Эксперименты и наблюдения. — Задания на поиск ошибок в тексте или рисунке. Развитая логика у младшего школьника — это не только успеваемость, но и защита от манипуляций: умение задавать вопросы «Почему?», «Откуда это известно?» формирует осознанное отношение к информации (Hello

10		Логика помогает нам видеть мир таким, какой он есть — настоящим, последовательным, без обмана. Она как фильтр, который отделяет правду от выдумки. Три суперспособности Логика: Первая — проверяет факты. Прочитал что-то удивительное в интернете? Логика говорит: «Подожди, давай проверим — а это точно правда?» Вторая — ищет ответы на вопрос «Почему?» Почему этот блогер так говорит? Почему эта реклама такая яркая? Почему мне показывают именно это видео? Третья — видит хитрости. Когда кто-то пытается нас обмануть, Логика включает сигнал тревоги! И особенно Логика помогает нам видеть ловушки Медиа. Помните наш пушистый оранжевый монстр? Логика его не боится!	World, 2025). Критическое мышление — один из ключевых навыков XXI века (модель «4К»: критическое мышление, коммуникация, кооперация, креативность). В контексте медиаграмотности критическое мышление означает способность оценивать достоверность информации, выявлять скрытые цели автора и отличать факт от мнения. Согласно ФГОС НОО, формирование базовых логических действий (сравнение, классификация, обобщение, установление причинно-следственных связей) входит в метапредметные результаты начального образования.
11		Вместе Логика и Воля способны помочь Максиму защититься от Медиа! Посмотрите на картинку: Воля держит щит, защищая Максима и Мозг. А Логика стоит рядом, наблюдая и анализируя. А справа — видите все эти глаза? Это внимание Медиа, которое всегда наблюдает за нами. Как они работают вместе? Вот пример:	Осознанный выбор (conscious choice) — центральное понятие медиаграмотности. Это способность пользователя осознавать свои мотивы потребления контента и принимать решения на основе собственных целей, а не под влиянием алгоритмов. Модель «Стоп — Подумай — Выбери» (аналог «Stop — Think — Choose»):

		Логика спрашивает: «А ПОЧЕМУ я хочу продолжать смотреть ролики или играть в эту игру? Мне действительно интересно, или я просто не могу остановиться?» А Воля помогает принять решение: «Уроки, друзья и спорт сейчас важнее, чем телефон. Я могу это сделать!» Давайте попробуем вместе! Я назову ситуацию, а вы скажите — что бы сказали Логика и Воля: — Вы делаете уроки, и тут приходит уведомление в игре. Что делать? (обсуждаем) — Друг зовёт гулять, но вы хотите досмотреть видео. Что выберете? (обсуждаем) Осознанный выбор — это когда мы сами решаем, а не Медиа решает за нас!	1. Стоп — заметить автоматическое действие (потянулся к телефону). 2. Подумай — задать себе вопрос «Зачем? Что я хочу получить?» 3. Выбери — принять решение на основе ответа. Эта модель используется в программах цифрового благополучия (digital wellness) для детей по всему миру.
12		Но не только от самого Медиа помогают защищаться суперсилы Максима! У Медиа есть ещё одно ловкое оружие — фейки! Слово необычное, но у него есть простой синоним — ложь! Посмотрите на картинку: Логика держит телефон, а на экране — красивое цветущее дерево с яркими цветами. Но оглянитесь — за её спиной настоящее дерево, и оно засохшее и мрачное. Вот что такое фейк — он показывает мир красивее или страшнее, чем он есть на самом деле.	Фейки (дезинформация) — одна из главных угроз цифровой среды. По данным АНО «Диалог Регионы» (2024), 60% граждан России сталкиваются с фейковыми новостями как минимум раз в неделю, а 66% признаются, что хотя бы раз верили дезинформации. За три месяца 2025 года в России выявлен 61 уникальный дипфейк и 2 300 их копий — это 67% от общего количества дипфейков за весь 2024 год (АНО «Диалог»). Более 30% подростков и родителей не

		Фейк — это контент, который искажает реальность, делает её ярче, эмоциональнее, чем она есть. А часто просто врёт — ради того, чтобы привлечь наше внимание. Примеры фейков, которые можно встретить: «Учёные доказали, что шоколад полезнее овощей!» — звучит здорово, но это неправда! Или: «В нашем городе видели динозавра!» — интересно, но проверьте источник! Есть несколько простых правил, которые помогут вам бороться с фейками: 1. Всегда! Без исключений проверяйте информацию, используйте только те ресурсы, которым доверяете. 2. Если чувствуете, что какая-то новость или заголовок вызывает у вас много эмоций — проверьте ее, поищите похожие на других ресурсах. 3. Никогда не забывайте про логику! Она помогает бороться с фейками. Она — наш внутренний щит. Каждый раз, когда видите что-то удивительное, спросите себя: «А кто это написал? А зачем? А есть ли доказательства?»	знают, что такое противоправный контент в интернете (Альянс по защите детей в цифровой среде). Базовые правила проверки информации для детей: — Кто автор? (известный источник или анонимный аккаунт?) — Где ещё об этом пишут? (если только в одном месте — подозрительно) — Есть ли фото/видео подтверждение? (и не поддельное ли оно?) — Не слишком ли это «идеально» или «ужасно»? (яркие эмоции — частый признак фейка)
--	--	--	---

БЕСПЛАТНЫЙ СЫР ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ



А ещё Логика и Воля могут помочь Максиму защититься от онлайн-мошенников!

Потому что Медиа — это инструмент не только авторов контента, но и тех, кто хочет нам навредить.

Посмотрите на слайд — видите хитрого лиса? Он обещает «бесплатные робуксы» и «бесплатные алмазы». Знакомо, правда? Кто из вас видел такие предложения в играх или в интернете? (обычно поднимают руки многие)

А вы знаете поговорку: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке»? Это значит, что если кто-то предлагает вам что-то бесплатно в интернете — скорее всего, он хочет что-то получить взамен: ваши данные, пароли или деньги родителей!

Три золотых правила от Логики и Воли:

1. Никогда не вводи свои пароли на незнакомых сайтах!
2. Если что-то кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой — скорее всего, это обман.
3. Если получил странное сообщение — покажи его родителям или учителю!

Бдительность, внимательность, дисциплина — эти качества дают нам Воля и Логика. И делают нас настоящими супергероями!

Количество кибератак на несовершеннолетних в России стремительно растёт. По данным компании F6 (2025), с декабря 2024 года число атак на детей выросло в 6 раз. За полгода зафиксировано 3 500 инцидентов, где мошенники управляли детьми для получения доступа к банковским счетам.

По данным МВД РФ (2025), в 2025 году количество пострадавших от киберпреступлений несовершеннолетних выросло на 120% по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года.

Типичные схемы мошенничества среди детей:

- «Бесплатные» внутриигровые валюты (робуксы, алмазы, скины) — ведут на фишинговые сайты.
- Фальшивые «розыгрыши» и «конкурсы» с просьбой ввести данные карты родителей.
- Социальная инженерия: знакомство в чате, выманивание персональных данных.
- Шантаж после получения личных фотографий или информации.

Рекомендации: научить ребёнка не переходить по подозрительным ссылкам, не сообщать личные данные, пароли и одноразовые коды, и обязательно рассказывать взрослым о подозрительных ситуациях.



Но не всё в медиа так опасно и вредно! Просто Максиму нужно понимать, ЧТО он смотрит и СКОЛЬКО.

Давайте представим медиа в виде большой тарелки — как для обеда! А контент — в виде еды!

Вот смотрите — на тарелке три секции:

Первая — самая большая! — это книги, уроки, познавательные мультфильмы и фильмы. Это наша полезная еда — как каша, овощи, фрукты. Она не всегда кажется вкусной с первого кусочка, но с каждым разом становится всё интереснее! И тут нужна помощь Воли, чтобы привыкнуть.

Вторая секция — чуть меньше, но тоже достаточно большая — это игры и развлечения. В меру! Как сладкое: немножко — вкусно, а много — болит живот.

Третья секция — совсем крошечная — это мусор: бессмысленные глупые видео, которые ничему не учат. Их лучше вообще избегать.

Это не значит, что нужно совсем отказаться от медиа! Просто нужно понимать, сколько времени мы хотим на них тратить. А ещё — всегда быть настороже и помнить про *Логичку*!

Задание: «Назовите мне что-нибудь полезное, что вы смотрите или читаете?» (слушаем 3–4 ответа и хвалим)

Метафора «медиадисеты» используется в программах цифровой грамотности по всему миру (Common Sense Media, США; MediaSmarts, Канада). Принцип тот же, что и в здоровом питании: разнообразие, умеренность, осознанность. Согласно исследованию «Ростелеком» (2024), 29% детей 4–17 лет уже пользуются образовательными сайтами и цифровыми учебниками, 21% смотрят лекции и уроки в интернете. Среди подростков 12–17 лет эти доли ещё выше: 39% и 32% соответственно. Около 30% подростков 12–17 лет экспериментируют с нейросетями для помощи в учёбе.



А ещё Мозг Максима очень любит три вещи! Они делают его только крепче и сильнее! Внимание — вот они:

Первое — **ЧТЕНИЕ!** Когда мы читаем книгу, наш мозг работает как суперкомпьютер: представляет картинки, переживает за героев, запоминает новые слова. И знаете что? Учёные доказали, что когда ребёнку читают книгу вслух — его мозг работает совсем не так, как когда он смотрит видео с экрана! При чтении активируются зоны мозга, которые отвечают за общение, понимание других людей и эмоции. А экран такого эффекта не даёт.

Второе — **ПИСЬМО!** Причём именно ручное, от руки. Когда мы пишем ручкой, мозг запоминает в разы лучше, чем когда мы печатаем на клавиатуре. Поэтому, когда делаете конспекты — пишите от руки!

Третье — **ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ!** Разговоры с друзьями, с семьёй — глаза в глаза, а не через экран. Это самое мощное «упражнение» для мозга!

Вместе эти три простых занятия — чтение, письмо, общение — всегда будут помогать Максиму и его Мозгу оставаться здоровыми и сильными!

И вот ещё важная мысль: «Автоматизируй рутину, но думай сам!» Это значит — пусть компьютер помогает в простых вещах, но думать, решать и чувствовать — это только

Научные данные о пользе чтения, письма и живого общения для развития мозга:

Чтение: исследование, опубликованное в журнале *Developmental Science* (2025), показало, что при живом чтении книги у дошкольников активируется правое височно-теменное соединение — область, отвечающая за понимание социальных сигналов и намерений других людей. При просмотре видео с экрана такой активации не происходит. Живое чтение стимулирует развитие языка, словарного запаса и социальных навыков значительно эффективнее, чем экранное потребление контента.

Письмо от руки: немецкий профессор физиологии В. Прейер ещё в 1895 году доказал связь почерка и мозга. Современные исследования подтверждают: при письме от руки включается мышечная и зрительная память, повышается когерентность (согласованность) полушарий мозга, формируются новые нейронные связи. Чем больше ребёнок пишет от руки — тем выше его академическая успеваемость, концентрация внимания и устная речь.

Живое общение: экранное время, по данным нейробиологических исследований, связано с задержками в языковом развитии и ослабленными связями в зонах мозга, отвечающих за

		наше дело!	грамотность. Живое общение задействует зеркальные нейроны, развивает эмпатию и социальный интеллект.
16	ПИРАМИДА КОНТЕНТА 	Максим со временем увидит, что медиа — это лестница со своими ступеньками! И подниматься по ней — целое приключение! Посмотрите: внизу — самая широкая ступень — мемы и клипы. Весело, ярко, но очень просто. Это как считалочка — запомнить легко, но многому не научишься. Следующая ступень — новости и блоги. Уже интереснее! Тут можно узнать что-то новое о мире. Ещё выше — мультфильмы и фильмы. Настоящие истории с героями, переживаниями, приключениями. Тут мозг работает уже по-настоящему! И на самом верху — книги и документальные фильмы. Самый сложный контент, но и самый интересный! Тут открывается целый мир! Максиму предстоит путь вверх — к действительно сложному и взрослому контенту! Ему помогут и Воля, и Логика. А когда он поднимется на верхнюю ступень — сможет узнавать, понимать и делать удивительные вещи! Как и все вы! Подумайте: на какой ступеньке вы сейчас? А	Концепция «пирамиды контента» базируется на идеях медиаэкологии и таксономии Блума (уровни когнитивной сложности). Нижние уровни (мемы, клипы) задействуют пассивное восприятие: минимальные когнитивные усилия, кратковременное удовольствие. Верхние уровни (книги, документалистика) требуют активного мышления: анализ, синтез, оценка. Движение от простого к сложному — естественная потребность развивающегося мозга. Если ребёнок «застревает» на нижних ступенях, его когнитивные навыки не получают достаточной нагрузки, что может замедлить интеллектуальное развитие. Практический совет: начинать переход можно с малого — например, вместо коротких видео предложить ребёнку посмотреть мультфильм целиком (30–60 мин), затем — художественный фильм, затем — документальный. Каждый шаг увеличивает «ёмкость» внимания.

		на какую хотите подняться? (можно спросить 1–2 детей)	
17		И тогда Максим сможет не только перестать быть зависимым от Медиа, но и помогать с этим своим друзьям! Посмотрите — Максим изменился! Он стал увереннее, спокойнее, он на улице с друзьями, а не дома один с телефоном. Максим победил — потому что он понял, что Медиа — это инструмент, а не хозяин. Что Воля и Логика — его суперсилы. Что книги, письмо и живое общение делают мозг сильнее. И теперь он может помочь своим друзьям! Потому что настоящий герой — это не тот, кто справился сам, а тот, кто помогает другим. Так что, ребята, если вы видите, что кто-то из друзей «прилип» к телефону — подойдите и предложите поиграть вместе! Это и будет ваша суперсила в действии!	Принцип «обучение через обучение» (Learning by Teaching / Lernen durch Lehren) — один из эффективнейших педагогических приёмов. Когда ребёнок объясняет что-то другому, он глубже осмысливает материал. Идея «помоги другу» мотивирует детей не только усвоить знания, но и применить их на практике. Это также развивает лидерские качества и эмпатию.
18		А Воля и Логика напоследок подготовили для вас три простых, но очень мощных совета! Совет первый — от Воли: «Играй по часам! 30 минут — и на зарядку!» Поставьте таймер, когда берёте телефон. Прозвенел — встаньте, потянитесь, попрыгайте! Это перезагрузка для мозга. Совет второй — от Логики: «Проверяй! Кто автор? Зачем он это говорит?» Каждый раз,	Три совета соответствуют трём основным компетенциям медиаграмотности: 1) саморегуляция экранного времени (цифровое благополучие); 2) критическая оценка информации (fact-checking); 3) осознанный выбор контента (media diet). Совет про 30 минут основан на рекомендациях ВОЗ и педиатрических ассоциаций: для детей 5–12 лет рекомендуемое непрерывное экранное время — не более 30–40

		когда видите что-то в интернете — задайте эти два вопроса. Они как два щита от фейков и обмана. Совет третий — от обоих: «Подпишись только на то, что делает тебя умнее и добрее!» Если канал или блогер учит чему-то хорошему — отлично. А если только кричит и показывает глупости — отпишись!	минут, после чего необходим перерыв с физической активностью.
19	ЕСТЬ ВОПРОСЫ К ЛОГИКЕ И ВОЛЕ? 	На этом история Максима и его Мозга подошла к концу! Давайте поаплодируем Максиму — он прошёл большой путь! (аплодисменты) А теперь — у вас есть вопросы к Логике и Воле? А может, к Мозгу? Или к самому Медиа? Спрашивайте — я с удовольствием отвечу от их имени! (время на вопросы — 3–5 минут) (После вопросов) Ребята, мы с вами сегодня узнали очень важные вещи: — Медиа — это недруг, а инструмент. Им нужно пользоваться с умом. — У каждого из нас есть Воля и Логика — наши суперсилы. — Чтение, письмо от руки и живое общение — лучшие друзья нашего Мозга. — Фейки и мошенники — не страшны, если мы внимательны!	Финальная рефлексия и вопросы-ответы — обязательный этап урока. Они позволяют закрепить материал и дать детям возможность проговорить ключевые идеи своими словами. Рекомендуется выделить на этот этап не менее 3–5 минут. Если дети стесняются задавать вопросы, можно предложить формат «Правда или нет?» по материалам урока.

		Помните: медиа есть в жизни каждого из нас. Как и Логика, Воля и Мозг. Давайте будем пользоваться ими с умом, чтобы становиться настоящими супергероями! Спасибо вам за этот урок!	
--	--	---	--

Источники и литература

Научные и исследовательские источники:

- Hutton, S. et al. (2025). Brain activation during live book reading vs. screen-based storytelling in preschoolers. *Developmental Science*. — Исследование различий в работе мозга детей при живом чтении и просмотре видео с экрана.
- Прейер В. (1895). Исследование связи почерка и мозговой деятельности. — Классическая работа, доказавшая, что письмо от руки контролируется мозгом, а не только моторикой руки.
- Mediascope (2024). Медиапотребление в России: аудитория 12+. Cross Web, январь–июль 2024. — Данные о среднесуточном охвате и экранном времени различных возрастных групп.
- Mediascope / AdIndex (2025). Тренды медиапотребления аудитории 4–17 лет. — Статистика по использованию интернета, смартфонов, социальных сетей и видеоплатформ среди детей и подростков в России.
- «Ростелеком» (2024). Виртуальный мир глазами детей. Особенности поведения детей и подростков в сети интернет. — Комплексное исследование медиапотребления на основе данных Mediascope и опроса 3 000 респондентов.
- АНО «Диалог Регионы» (2024–2025). Мониторинг дезинформации и дипфейков в России. — Данные о распространённости фейков и уязвимости общества перед дезинформацией.
- Альянс по защите детей в цифровой среде (2024). Исследование осведомлённости подростков и родителей о противоправном контенте.
- F6 (2025). Отчёт о кибератаках на несовершеннолетних в России. — Данные о шестикратном росте атак мошенников на детей с декабря 2024 года.

Педагогические и методические источники:

- ФГОС НОО (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования). — Требования к метапредметным результатам: формирование базовых логических действий.

- Молодой учёный (2018). Особенности развития волевых качеств в младшем школьном возрасте. — Теоретические аспекты развития воли, результаты практического исследования 40 учащихся.
- Hello World / hwschool.online (2025). Развитие логического мышления у младших школьников. — Методические рекомендации по формированию логических операций в начальной школе.
- Центр Дислексии Татьяны Гогоадзе (2025). Как связано письмо от руки и работа мозга. — Обзор исследований о влиянии ручного письма на когнитивное развитие детей.
- МБШ «Вита». Развитие логического мышления младших школьников. — Система логической подготовки учащихся начальной школы.

Публицистические источники:

- Наука Mail.ru (2025). Книга или экран: что полезнее для мозга детей. — Обзор исследования из Developmental Science.
- delo-st.ru (2024). Детское медиапотребление — 6 ключевых трендов. — Аналитический обзор трендов медиапотребления детей за 2023–2024 годы.
- kuban24.tv (2024). «Ростелеком» изучил особенности медиапотребления детей. — Обзор результатов исследования «Ростелеком».
- Hi-Tech Mail.ru (2025). Атаки мошенников на детей в России. — Обзор данных F6 о росте кибермошенничества среди несовершеннолетних.
- hse.ru (2025). «Фейки обладают сезонностью»: как выявлять недостоверную информацию. Круглый стол НИУ ВШЭ.
- GeekBrains / gb.ru (2023). Компьютерная зависимость у детей: как распознать и преодолеть. — Обзор стадий формирования зависимости.
- dialog.info (2025). С начала 2025 года обнаружено 67% дипфейков от их общего числа за прошлый год.
- AdPass (2025). Кибербуллинг среди подростков и детей в России: статистика.

КИБЕРУРОК



ЗНАКОМЬСЯ

МАКСИМ

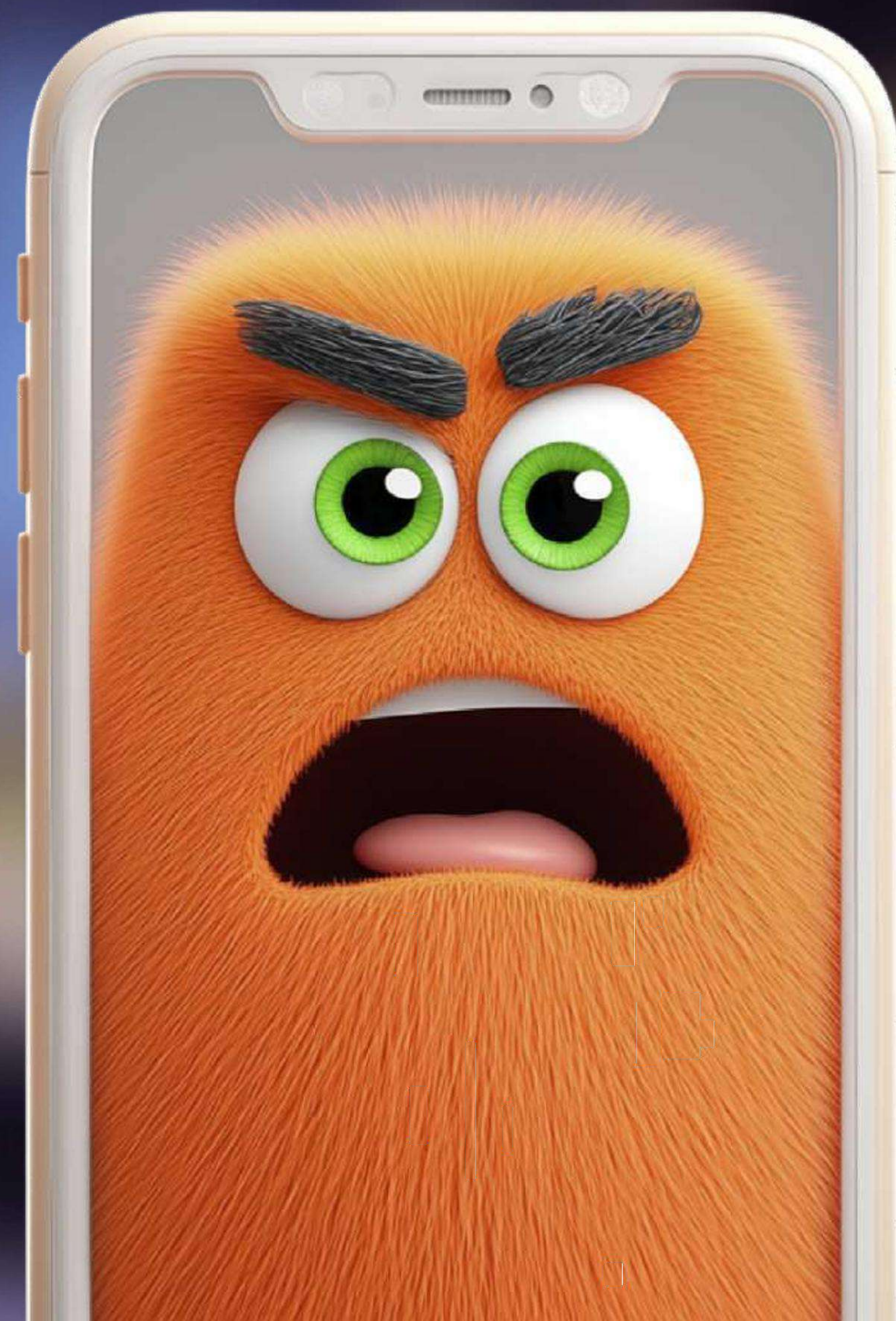


МОЗГ
МАКСИМА



ЗНАКОМЬТЕСЬ, МЕДИА

**Я претендую на ваше
внимание**



вовлечение¹

рост времени²

алгоритмы³

1

2

3

9,5ч

среднее экранное время

80%

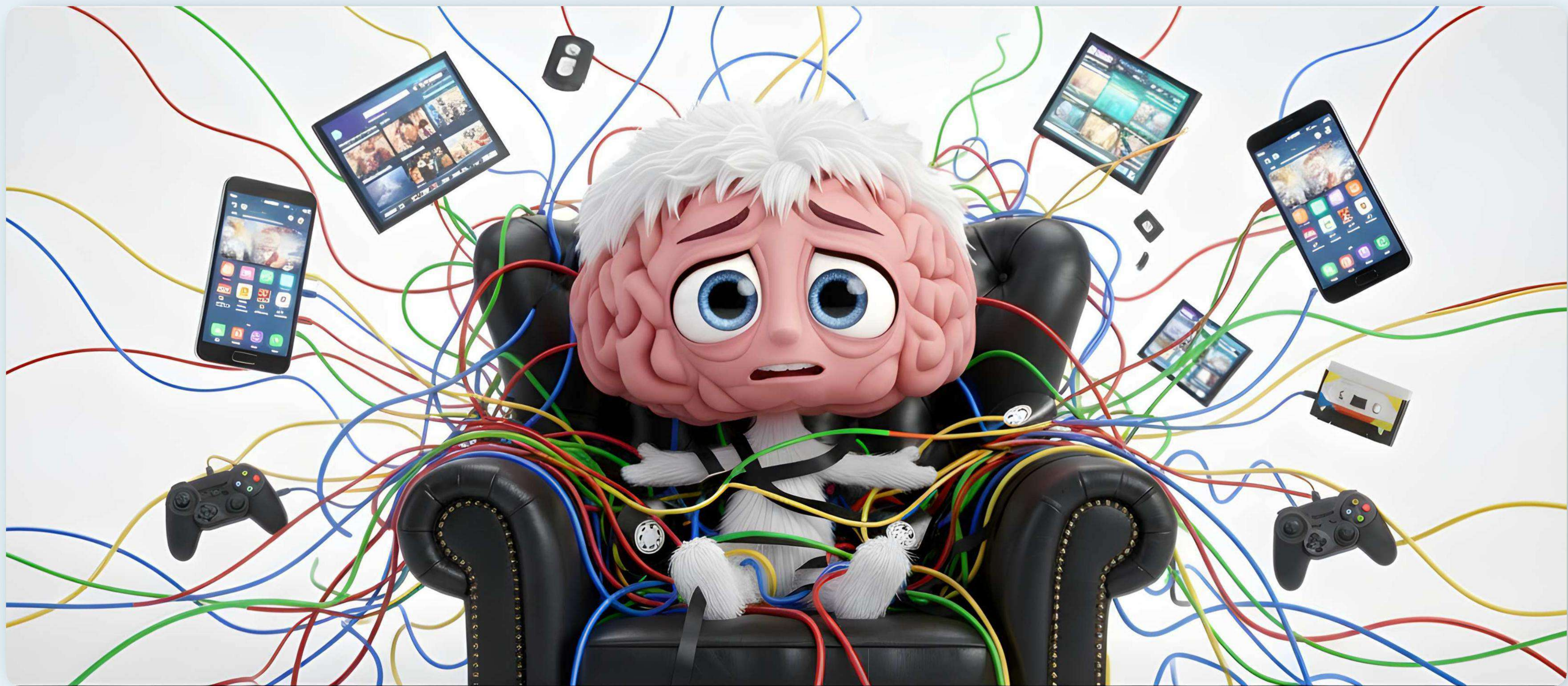
подростков потребляют
контент из нескольких
источников сразу

81%

подростков использует
искусственный интеллект



МОЗГ УСТАЛ...



3 СТАДИИ ПЛЕНА

Играем



Скучно без телефона



Не хочу спать



ЗНАКОМЬТЕСЬ, **ВОЛЯ**



ВОЛЯ

твой внутренний тренер

- Помогает сказать «Нет»
- Тренирует силу духа
- Отвечает за режим дня



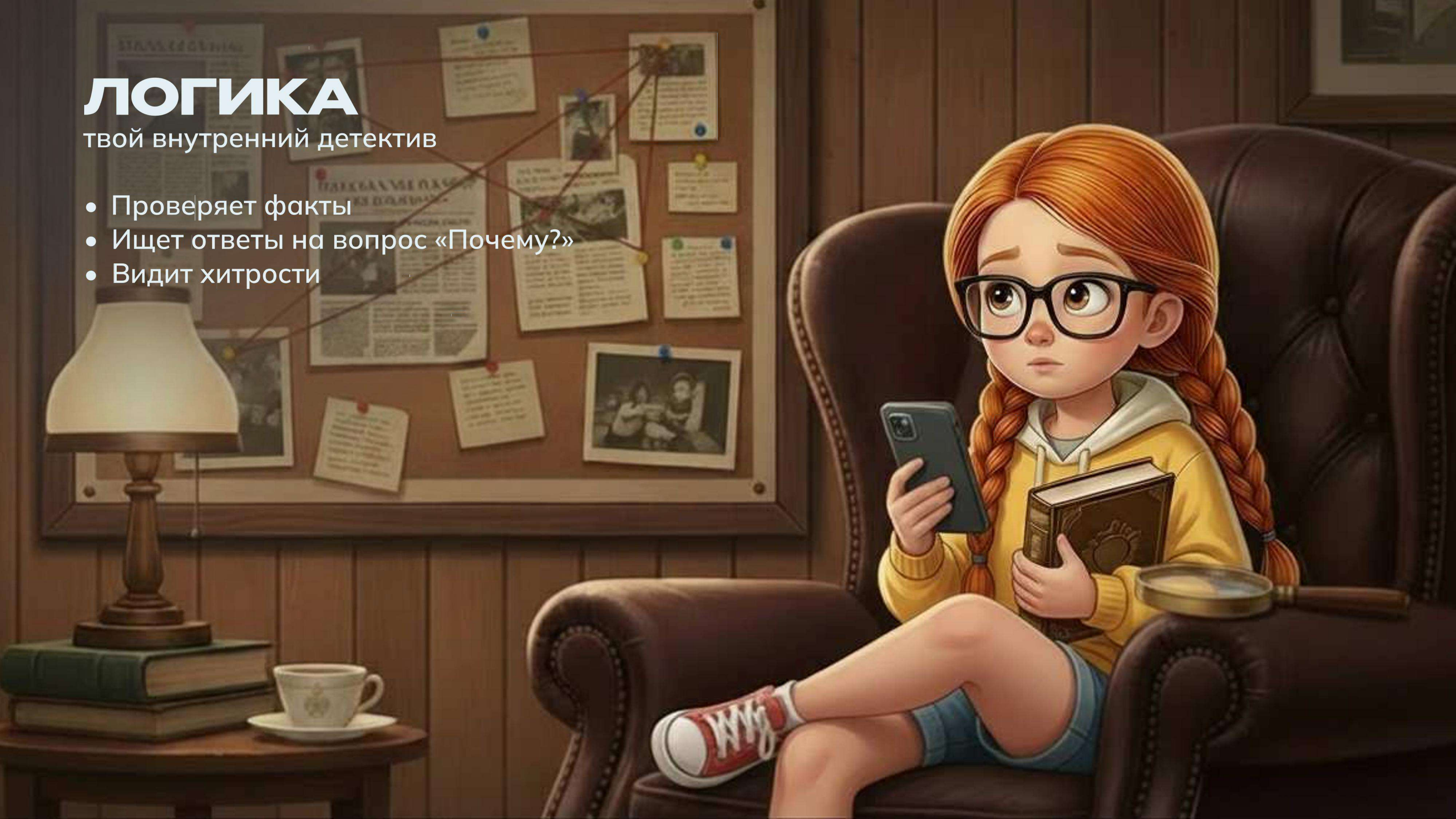
ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЛОГИКА



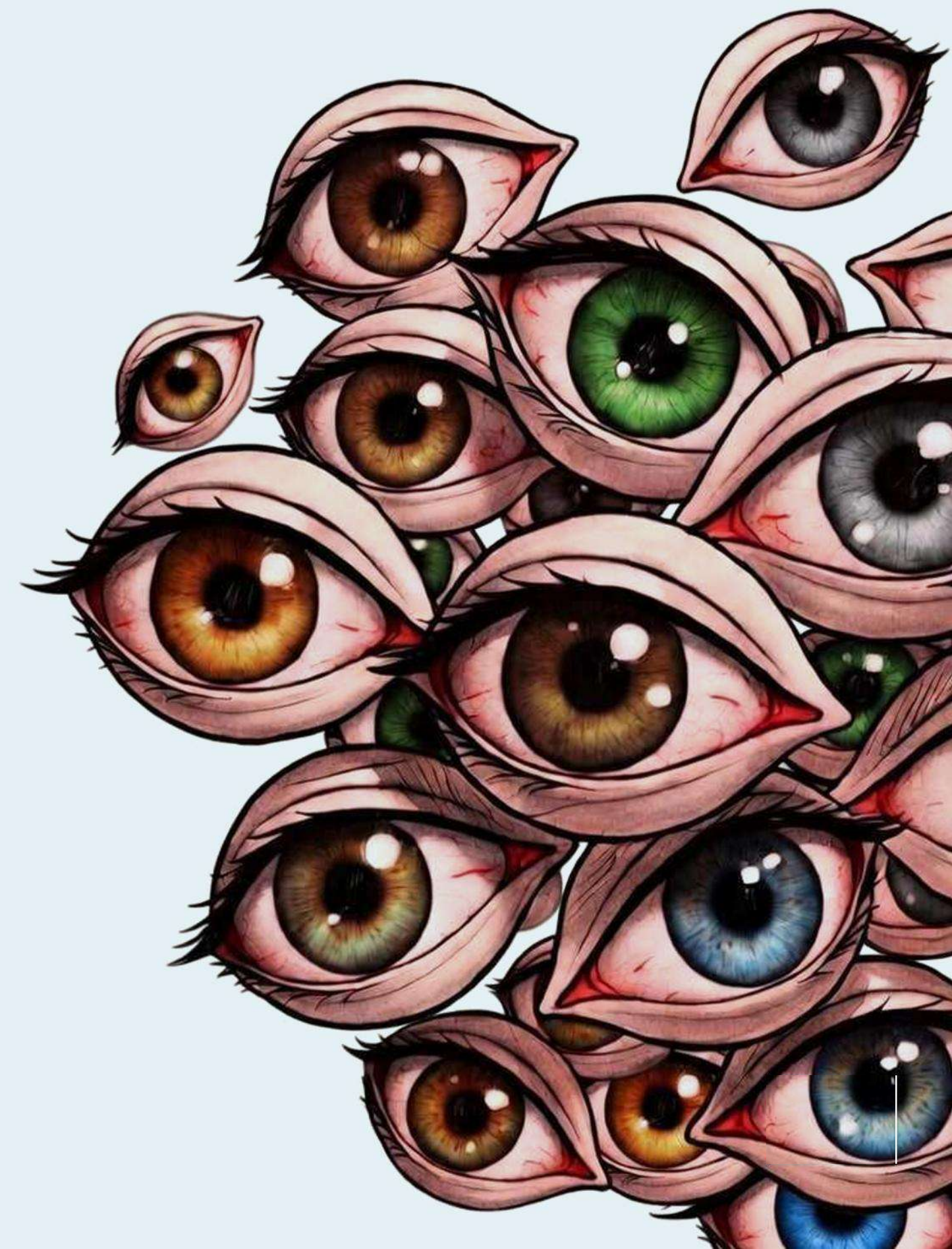
ЛОГИКА

твой внутренний детектив

- Проверяет факты
- Ищет ответы на вопрос «Почему?»
- Видит хитрости



ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР



ФЕЙК

кривое зеркало реальности



БЕСПЛАТНЫЙ СЫР ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ

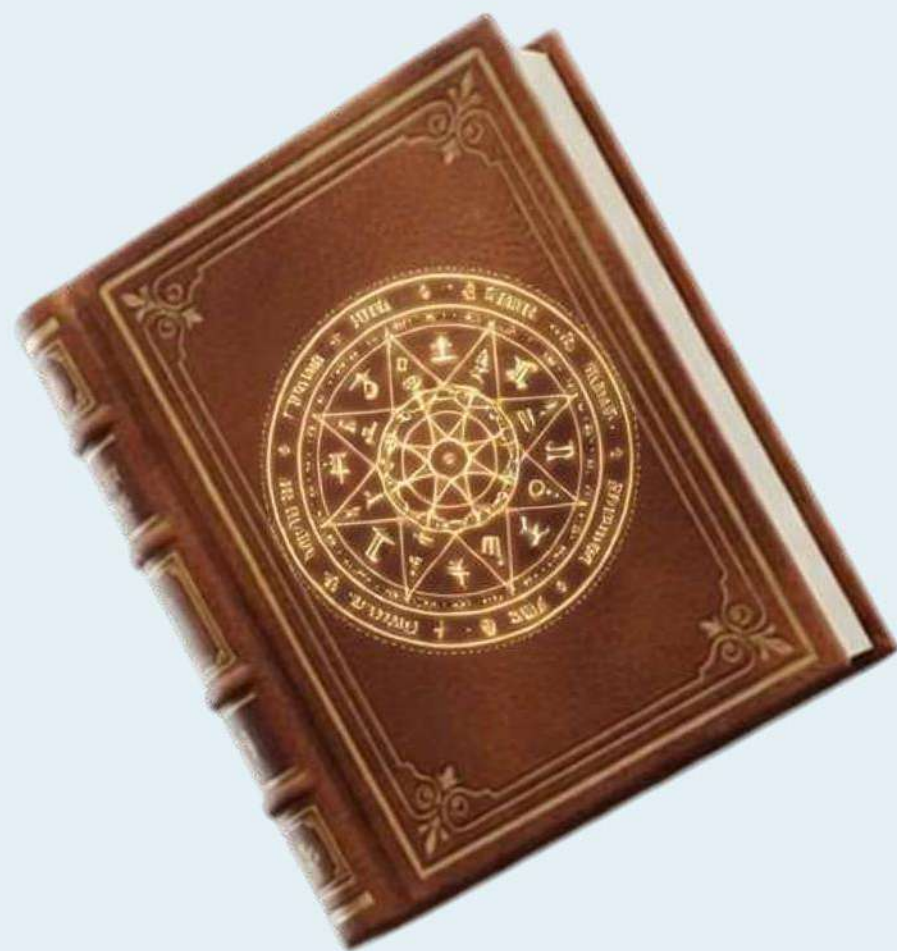


**Книги, уроки
познавательные
фильмы**
(полезно)



Мусор
(глупые видео)

**Игры,
развлечения**
(в меру)



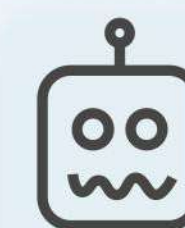
ЧТЕНИЕ



ПИСЬМО



ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ



автоматизируй
рутину, но думай сам!

ПИРАМИДА КОНТЕНТА



КНИГИ, ДОКУМЕНТАЛКИ

МУЛЬТФИЛЬМЫ, ФИЛЬМЫ

НОВОСТИ, БЛОГИ

МЕМЫ, КЛИПЫ

МАКСИМ ПОБЕДИЛ!



СОВЕТЫ ОТ ВОЛИ И ЛОГИКИ



Играй по часам.
30 минут — и на зарядку



Проверяй! Кто автор?
Зачем он это говорит?



Подпишись только на
то, что делает тебя
умнее и лучше

ЕСТЬ ВОПРОСЫ К ЛОГИКЕ И ВОЛЕ?



КИБЕРУРОК

Сценарий урока по медиаграмотности для 6–8 классов

Классы: 6-8

Продолжительность: 45 минут.

Форма занятия: Интерактивная лекция-история с элементами визуализации, коллективного обсуждения и игровых приёмов

Оборудование: компьютер/ноутбук с проектором, экран, колонки, презентация «КиберУрок».

Цели урока

1. Сформировать у подростков осознанное отношение к потребляемому медиаконтенту и цифровой среде.
2. Развить навыки критического мышления: проверка источников, фактчекинг, распознавание манипуляций и фейков.
3. Актуализировать понятие эмпатии как основы безопасного и этичного поведения в цифровом пространстве.
4. Познакомить с рисками и возможностями искусственного интеллекта для подростковой аудитории.
5. Дать практические инструменты цифровой гигиены, применимые в повседневной жизни.

Задачи урока

Образовательные

- Объяснить механизмы влияния цифровой среды на когнитивные процессы подростков (клиповое мышление, нейропластичность).
- Раскрыть понятия «критическое мышление» и «эмпатия» в контексте медиапотребления.
- Научить алгоритмам проверки информации: фактчекинг, оценка источника, вопрос «Кому выгодно?».
- Познакомить с основными схемами кибермошенничества и способами защиты.
- Рассмотреть влияние ИИ на учёбу и мышление: возможности и риски.

Воспитательные

- Формировать ответственное отношение к собственному цифровому следу и цифровой репутации.
- Развивать эмпатию и культуру общения в онлайн-среде.
- Мотивировать к осознанному выбору контента и балансу онлайн- и офлайн-жизни.

Развивающие

- Развивать навыки аналитического и критического мышления через работу с реальными кейсами.

- Тренировать навыки аргументации и публичного обсуждения.
- Формировать привычки цифровой гигиены.

Ожидаемые результаты

После урока учащиеся будут:

- Понимать, как цифровая среда влияет на мышление, эмоции и поведение.
- Владеть алгоритмом проверки информации (три вопроса: Кто автор? Где доказательства? Кому выгодно?).
- Распознавать фейки, кликбейт и мошеннические схемы.
- Осознавать роль эмпатии в цифровом общении и противостоять культуре сравнения в соцсетях.
- Критически оценивать роль ИИ в учёбе и повседневной жизни.
- Иметь конкретный набор привычек цифровой гигиены.

Сценарий урока

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
1		Привет! Сегодня мы поговорим о том, что окружает всех нас каждый день — о медиа. Видео, посты, новости, мемы, чат-боты — всё это составляет целый мир. Вопрос в том, кто кем управляет: вы — контентом или контент — вами? <i>Возможно, это первый урок, когда вместо домашки вам нужно будет заглянуть в свой гаджет (шутим)</i> Мы разберёмся, как работает наш мозг в цифровой среде, познакомимся с нашими "суперспособностями", а их немало, поверьте и научимся распознавать ловушки медиасреды. Готовы? Просим поднять руку тех, кто сегодня уже заходил в соцсети или мессенджеры. <i>Если рук нет, обращаемся к статистике и вместе угадываем, сколько часов школьники в среднем проводят в интернете</i> Давайте познакомимся с главным героем нашей сегодняшней истории: Максимом. Он такой же школьник, как и вы! Учится в (ставим класс в зависимости от детей) классе, любит общаться с друзьями, спорт, а еще немного музыку.	По данным Mediascope и Ростелекома (2024), 97% подростков 12–17 лет пользуются интернетом ежедневно, проводя в среднем 6,5 часов онлайн. Четверть интернет-времени уходит на соцсети, 22% — на видеохостинги. Среднее время концентрации подростков на одной задаче снизилось с 2,5 минут (2004) до 47 секунд (данные Калифорнийского университета в Ирвине).

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
2	 ЗНАКОМЬСЯ МОЗГ ЛОГИКА ВОЛЯ	А еще у Максима, как и у каждого из вас уже есть небольшая команда супергероев. Мозг — его главный процессор, он обрабатывает всю информацию. Вообще-то он главный герой этой истории, но не говорите об этом Максиму. А еще у Максима есть два очень важных качества, которые есть и у нас с вами. Они формируются в детстве. Логика — помогает мозгу строить причинно-следственные цепочки, отличать обоснованное от случайного. Воля — это наша суперсила говорить «нет» вещам, которые не приносят пользу.	Префронтальная кора, отвечающая за волевой контроль и логическое мышление, активно созревает до 25 лет, но базовые функции планирования и самоконтроля уже сформированы к 12–13 годам. Исследования показывают, что подростки способны к произвольной регуляции поведения, однако в условиях эмоционального возбуждения (яркий контент, лайки) лимбическая система часто «обгоняет» кору.
3	 МЕДИА Я знаю что тебе показать! Оставайся со мной подольше...	Представьте: вы заходите в огромный лабиринт. На каждом повороте — экран: тут видео, там пост, здесь реклама, а вот мем. Красиво, ярко, затягивает. Но куда вы идёте? И главное — кто построил этот лабиринт? Знакомьтесь, Медиа – еще один герой нашей истории. Это среда, которая формирует ваше мышление, настроение, мнения. И у неё есть свои правила, которые полезно знать. Вот про них мы и будем сегодня говорить. → Задайте вопрос классу: «Как вы выбираете, что смотреть? Сами решаете или алгоритмы предлагают?» <i>Если нет ответов и гипотез от детей, начинаем выдавать факты.</i>	Алгоритмы рекомендаций (TikTok, YouTube, VK) формируют «информационные пузыри» — пользователь видит только контент, подтверждающий его интересы и взгляды. По данным Ростелекома (2024), самые популярные платформы среди подростков — TikTok, YouTube и Telegram. Четверть интернет-времени подростков уходит на соцсети. Согласно исследованиям люди слепо доверяют алгоритмам платформ.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
4		Давайте посмотрим на цифры. Максим, как и 80% подростков, использует интернет как основной источник информации, а еще он, как и 81% подростков, уже взаимодействует с ИИ — чат-ботами, нейросетями, голосовыми помощниками. А в среднем он вместе с вами проводит онлайн до 9,5 часов в выходной день. Это не плохо и не хорошо — это факт. Вопрос в том, чем наполнены эти часы. Это как с едой: можно съесть 2000 калорий полезной пищи, а можно — фастфуда. Объем тот же, результат — разный. → Проведите мини-опрос: «Кто из вас проводит онлайн больше 5 часов в день? А больше 8?» И казалось бы... всего лишь цифры, ничего страшного, но давайте заглянем, что происходит с мозгом Максима в этот самый момент.	По данным исследования «Ростелеком — Kids» (2024), подростки в России проводят в интернете в среднем 6,5 ч/день, в выходные — до 9,5 часов. Около 30% детей 12–17 лет уже экспериментируют с нейросетями для учёбы (Ростелеком, 2024). 80% британских школьников используют нейросети для учёбы (Oxford University Press, 2025). 62% американских школьников используют ИИ для домашних заданий (RAND, 2026).
5		Вы же помните мультфильм Головоломка? Вот он, мозг Максима за пультом управления. И да, здесь он главный, а не кучка эмоций. Важный нюанс, который отличает жизнь от того самого мультлика. Наш мозг — невероятная штука. Он буквально перестраивается под ту информацию, которую получает. Если вы каждый день смотрите короткие ролики — мозг учится обрабатывать именно такие порции. Но есть нюанс, при этом мозг перестает обрабатывать длинные и сложные порции	Нейропластичность — свойство мозга перестраивать нейронные связи в ответ на опыт. Частая смена стимулов укрепляет «быстрые» пути обработки, но ослабляет «медленные» (Deer Work, С. Newport, 2016). Исследование Калифорнийского университета в Ирвине показало снижение устойчивости внимания подростков с 2,5 минут (2004) до 47 секунд. Клиповое мышление — это не «деградация», а эволюционная адаптация к информационной перегрузке. Но она требует целенаправленной компенсации через практики глубокого чтения и анализа.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		информации. Это состояние и называют клиповым мышлением. Это не болезнь и не приговор. Это адаптация. Но у неё есть побочный эффект: становится тяжелее удерживать внимание на длинном тексте, глубоко анализировать, думать медленно и вдумчиво. А именно это нужно для серьёзных решений. Эксперимент: попробуем 60 секунд смотреть на одну точку на доске. Молча. Кто продержится? После обсудите ощущения. Было сложно, правда? А представьте, какого Максиму... но! Ничего страшного с ним не случится, потому что в этой истории есть еще парочка супергероев! А еще помните, мы в самом начале видели Волю и Логику? Они должны помогать справляться с клиповым мышлением, но... с возрастом их сил становится недостаточно.	

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
6	НОВЫЕ ГЕРОИ 	Но у мозга в вашем возрасте формируются новые суперсилы, они уже есть и у вас. Критическое мышление — это ваш внутренний детектив. Он задаёт неудобные вопросы: "А это точно правда? Кто это написал? Зачем мне это показывают?" Он не верит на слово — он проверяет.» Эмпатия — способность чувствовать, что переживает другой человек. В цифровом мире, где легко написать обидный комментарий и не увидеть реакцию, эмпатия — это ваш щит от жестокости и ваш мост к настоящим отношениям. Обсудите: как дети понимают эти два понятия? Чувствуют ли они это в себе на данный момент? <i>Если нет понимания или вовлечения, объясняем сами, что это такое.</i>	Критическое мышление включает три компонента: когнитивный (анализ), психологический (готовность к сомнению) и социальный (учёт разных точек зрения). Подростковый возраст (12–15 лет) — сензитивный период для развития абстрактного и критического мышления (Ж. Пиаже, стадия формальных операций). Исследование PsyJournals (2016) показало: подростки, предпочитающие живое общение, демонстрируют более высокие показатели эмпатической заботы и децентрации, чем предпочитающие соцсети.
7		Каждый день на Максима обрушиваются заголовки: "ШОК! Учёные доказали...", "Это изменит вашу жизнь!", "Срочно! Все скрывают правду!" Знакомо? Это кликбейт — приманка для нашего внимания. Его задача — чтобы мы кликнули. Не чтобы мы узнали правду, а чтобы сайт заработал на нашем клике. Критическое мышление помогает задать три вопроса: 1) Кто автор? 2) Где доказательства? 3) Кому выгодно, чтобы я в это поверил?»	По данным Центра по борьбе с цифровой зависимостью (2023), более 60% подростков 13–17 лет верят дезинформации — выше, чем у взрослых (49%). По данным Ofcom, 70% детей 12–17 лет уверены, что могут отличить правду от фейка, но почти четверть из них не справляются с этим на практике. 28% детей 12–15 лет используют TikTok как источник новостей (Ofcom).

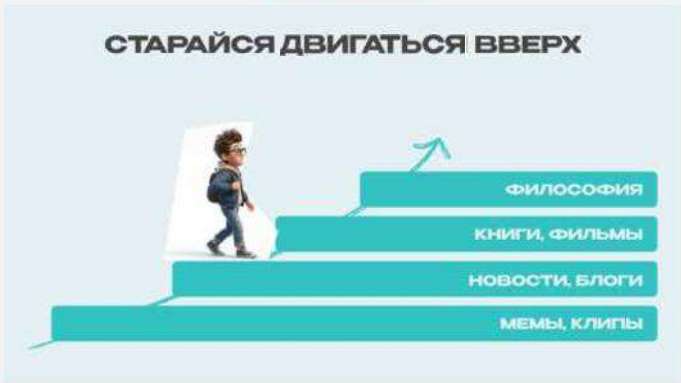
№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		Вопрос к классу: Вспомнить, когда кто-то последний раз сталкивался с кликбейтами, что это было и почему кликнули или посмотрели? <i>Если актива нет, приводим свои заголовки:</i> <i>Вот что ИИ скрывает от 90% пользователей</i> <i>Почему успешные люди отказываются от работы в 2025 году?</i> <i>И другие на свой вкус</i> Помните золотое правило: если на заголовок у вас есть быстрая реакция нажать/почитать, это скорее всего кликбейт. Не все из них вредные, но все пытаются нами манипулировать.	
8		Итак, если критическое мышление помогает Максиму разобраться, где правда, а где вымысел, то что в этот момент делать Эмпатия?? Вот Максим листает ленту: идеальные фото, крутые путешествия, новый айфон у одноклассника. И вот уже кажется, что его жизнь какая-то "не такая". Знакомое чувство? Это ловушка сравнения. Соцсети показывают "витрину" — лучшие моменты чужой жизни. Но за каждой красивой фотографией — десятки	Лонгитюдное исследование Konrath (2011) зафиксировало снижение уровня эмпатии у молодёжи за 10 лет наблюдения, связав это с ростом доли интернет-общения. Однако исследование ASCoR (Нидерланды) показало, что виртуальное общение может тренировать коммуникативные навыки при условии баланса с живым контактом. Исследование социальной сети влияния на самооценку: постоянное сравнение с «идеальными» образами в соцсетях формирует низкую самооценку и чувство неполноценности у подростков.

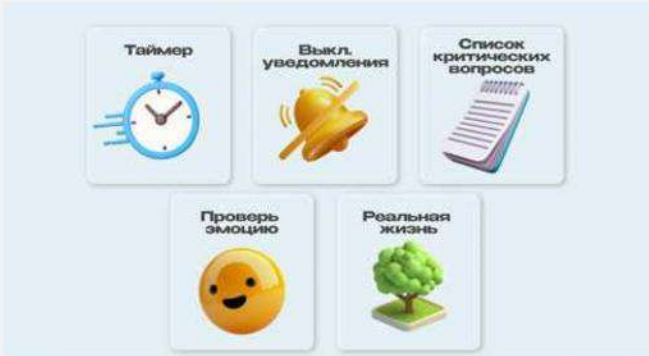
№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		неудачных дублей, фильтры и обработка. Эмпатия помогает нам здесь: когда мы понимаем, что за экраном — живой человек со своими проблемами, мы перестаем сравнивать и начинаем сочувствовать. В том числе — себе.	
9	 ФЕЙКИ Ловля, которую пристраивают родители	Но одна из самых главных ловушек, которую приготовил Медиа для Максима... это фейки! Фейк — это не просто ошибка. Это ложь, сделанная специально, чтобы вы в неё поверили. Фейки маскируются под новости, научные статьи, "утечки" информации. Почему это работает? Потому что фейки давят на эмоции: страх, возмущение, жалость. Когда эмоция зашкаливает — критическое мышление отключается. Именно этого и добиваются создатели фейков. Запомните формулу: Сильная эмоция + "Срочно расскажи всем!" = Почти наверняка фейк. → Обсудите, сталкивались ли дети с фейковым контентом? Что это было? Можно рассказать, как вы с этим сталкивались. Как бороться с фейками? Есть несколько правил: 1. Всегда ищите первоисточник. Попалась странная новость? Или новость, от которой у вас	Исследование Массачусетского технологического института (MIT, 2018) показало, что фейковые новости распространяются в Twitter в 6 раз быстрее правдивых, так как вызывают более сильные эмоции (удивление, страх, отвращение). Половина детей, опрошенных Национальным фондом грамотности Великобритании, признались, что беспокоятся о фейковых новостях. Учителя фиксируют рост тревожности, снижение самооценки и искажение мировоззрения.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		«Бомбит», сходите и изучите интернет. Точно ли это правда - Если попались на эмоциональный крючок, дайте себе время успокоиться. Подышите. - Научитесь фактчекингу: проверяйте лексику в постах, смотрите на изображения и видео, часто фейки очень заметны.	
10		Могло показаться, что это все ловушки медиа, но нет! Есть еще одна, теперь по-настоящему опасная! Максиму начинают попадаться баннеры и посты с надписями вроде: "Поздравляем! Вы выиграли iPhone!", "Пройди опрос — получи 5000 рублей", "Переведи 100 рублей — и получишь 10 000". Вы видели нечто похожее? Это кибермошенничество. Его цель — ваши данные или деньги. Схемы бывают разные: фишинг (создание поддельных сайтов), социальные манипуляции (когда вас обманывают через доверие), вредоносные ссылки. Правило простое: если предложение выглядит слишком хорошо — это не предложение, а ловушка. Бесплатный сыр — только в мышеловке, и в интернете это работает точно так же. Обратите внимание, что бороться со всеми ловушками медиа Максиму помогают как раз все четыре его суперсилы. Логика, воля, критическое	По данным МВД России, число киберпреступлений ежегодно растёт. Подростки — одна из самых уязвимых групп из-за низкой настороженности и доверия к онлайн-коммуникациям. Фишинг — создание поддельных сайтов, имитирующих известные сервисы, для кражи паролей и данных. Социальная инженерия — манипуляция через доверие: мошенники представляются друзьями, сотрудниками банков, администрацией.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		мышление и эмпатия. Они защищают мозг и самого Максима.	
11		Итак, у нас уже есть четыре суперсилы. Теперь — инструменты. Три главных приёма, которые защитят вас и Максима в информационном лабиринте. Первый — фактчекинг. Нашли информацию — проверьте её минимум в двух независимых источниках. Не в двух постах одного блогера, а в разных СМИ или на специализированных сайтах. Второй — оценка источника. Кто автор? Какая у него репутация? Есть ли ссылки на данные? Анонимный канал в Telegram — не то же самое, что научная статья. Третий — вопрос "Кому выгодно?". За любой информацией стоит чей-то интерес: реклама, политика, хайп. Поняли мотив — поняли степень доверия.	Метод SIFT (Stop — Investigate — Find better coverage — Trace claims), разработанный M. Caulfield (Вашингтонский университет), считается одним из наиболее эффективных для обучения медиаграмотности. Программа NewsWise (Национальный фонд грамотности Великобритании) повысила способность детей правильно оценить новость с 49% до 68%.
12		Мы привыкли общаться через экран: мемы, стикеры, голосовые. Это удобно. Но есть вещи, которые не передашь через пиксели. Живое общение тренирует мозг читать мимику, интонации, язык тела. Это называется социальное познание. Без этого навыка тяжело строить дружбу, работать в команде, понимать людей. Это как мышца: если не тренировать — атрофируется. Чем больше вы общаетесь вживую, тем лучше вы	Исследование PsyJournals (Холмогорова, 2016): подростки, предпочитающие непосредственное общение, показали значимо более высокие показатели эмпатической заботы и децентрации. Подростки, предпочитающие соцсети как основной канал общения, демонстрируют более высокий уровень эмпатического дистресса и социальной тревожности. Баланс онлайн- и офлайн-коммуникации — ключевой фактор развития социального познания (Valkenburg, 2011).

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		понимаете людей и тем увереннее себя чувствуете. → Предложите: «Давайте прямо сейчас потренируемся. Повернитесь к соседу и за 1 минуту расскажите, что было лучшим в вашем вчерашнем дне. Без телефона и контента!»	
13		Пока Максим боролся с медиа, его мозг познакомился с еще одним персонажем – искусственным интеллектом. А кто из вас тоже с ним уже знаком? Как вы думаете, ИИ полезен для нас? <i>Если ответов нет, даем статистику</i> Искусственный интеллект — мощный инструмент. Нейросети помогают учиться быстрее, искать информацию, решать задачи. Но есть и обратная сторона. Когда ИИ даёт готовый ответ, вам не нужно думать самим. А мозг устроен так: что не используешь — теряешь. Это называют "когнитивной атрофией". ИИ — это как калькулятор: полезен, когда ты уже умеешь считать. Но если ты никогда не учился — он делает тебя беспомощным без него. Дискуссия: «Где вы используете ИИ? Вы просите его думать за вас или помогать вам думать? В чём разница?»	По данным RAND American Youth Panel (2026), 62% американских школьников используют ИИ для домашних заданий. 67% признают, что это может негативно влиять на критическое мышление. Доклад Brookings Institution (2026): дети хуже отделяют факты от вымысла, если получают готовые ответы без анализа — «когнитивная атрофия». По данным EU Kids Online, около 70% детей в Европе уже используют генеративный ИИ, при этом почти половина отмечает снижение контакта с учителями. 60% школьников считают, что ИИ вредит уже полученным навыкам; 10% отмечают снижение креативности (Oxford University Press, 2025).

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
14		И вот Максим со всеми суперсилами возвращается к медиа. Теперь он понимает, что не весь контент одинаково полезен. Представьте лестницу: внизу — мемы, развлекательные ролики, бесконечная лента. Они не вредны, но это "информационный фастфуд". Выше — образовательный контент: документальные фильмы, подкасты, научно-популярные каналы. Ещё выше — книги, аналитика, исследования. А на самой вершине — философия: умение задавать фундаментальные вопросы о мире и о себе. Ваша задача — не отказаться от мемов, а добавить в свою "диету" контент с верхних этажей. Хотя бы 20% времени — на что-то, что заставляет думать. → Предложите составить свою «пирамиду контента»: что занимает основание, а что — вершину. Обсудите.	Концепция «информационной диеты» (С. Johnson, 2012): осознанное потребление контента аналогично правильному питанию — важен баланс между развлечением и развитием. Исследования показывают, что глубокое чтение активирует зоны мозга, связанные с эмпатией, воображением и критическим анализом (М. Вулф, «Пруст и кальмар», 2007).
15		Вот ключевая мысль урока: медиа — это не просто экран, это среда, которая формирует вас. Так же, как воздух, еда и люди вокруг. Контент, который вы потребляете, влияет на ваши мысли, эмоции, решения, самооценку. Это не теория заговора — это нейронаука. Мозг буквально строит нейронные связи на основе того, что вы видите и слышите каждый день. Вы не можете полностью контролировать среду. Но вы можете	Теория социального научения (А. Бандура): люди формируют поведение не только через личный опыт, но и через наблюдение за моделями, в том числе медийными. Нейропластичность: регулярное воздействие определённого типа контента формирует устойчивые нейронные паттерны, влияющие на восприятие, эмоции и поведение.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		осознанно выбирать, что впускать — а что нет.	
16		Завершаем урок конкретными инструментами. Пять привычек, которые реально работают: 1. Таймер. Поставьте ограничение экранного времени. Не чтобы мучить себя, а чтобы осознать, куда уходят часы. 2. Выключите уведомления. Каждое "дзынь" — это чей-то алгоритм, который тянет вас обратно в приложение. Решайте сами, когда заходить. 3. Три критических вопроса. Перед тем как поверить или переслать: Кто автор? Где доказательства? Кому выгодно? 4. Проверьте эмоцию. Если контент вызывает сильную эмоцию — сделайте паузу. Фейки и манипуляции работают именно через эмоции. 5. Живите реально. Час в день без экрана: прогулка, спорт, разговор с другом, книга. Это не ностальгия — это нейрогигиена. Обсудите, какой из инструментов кто готов начать пробовать уже с сегодняшнего дня?	Техники цифровой гигиены рекомендованы ВОЗ, Роспотребнадзором и ведущими психологами. Установка таймера снижает бесконтрольное «залипание» на 25–30% (исследования Duke University). Отключение уведомлений снижает количество переключений внимания и повышает продуктивность на 20% (исследования Калифорнийского университета в Ирвине).

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
17		Сегодня мы с вами увидели, как устроен цифровой мир — его возможности и его ловушки, а точнее только самая важная их части У вас есть набор суперсил: Логика, Воля, Критическое мышление и Эмпатия. Вместе они — ваша команда защиты. Но они работают только тогда, когда вы их используете. Каждый раз, когда вы проверяете источник, ставите паузу перед репостом, выходите из ленты ради живого разговора — вы делаете выбор. И этот выбор — за вами. → Финальная рефлексия: «Что из сегодняшнего урока стало для вас открытием?» Соберите 3–4 ответа. <i>Если ответов нет, проговариваем еще раз короткие тезисы по уроку</i>	Рефлексия — ключевой этап закрепления материала. Модель трёх фаз (вызов — осмысление — рефлексия) доказала эффективность для формирования критического мышления у подростков. Исследования показывают, что обучение медиаграмотности особенно эффективно, когда завершается формированием личной позиции и конкретного плана действий (NewsWise, NLT).
18		И последнее. Посмотрите на этот слайд: это ваша панель управления. Логика, Воля, Критическое мышление, Эмпатия — все на месте. Вы — пилоты. Медиапространство — ваш маршрут. А эти "приборы" помогут вам лететь осознанно, не сбиваясь с курса. Спасибо за урок! Помните: медиаграмотность — это не про запреты, а про свободу выбора. → Поблагодарите класс. При наличии времени — обсудите, какой совет из пяти каждый попробует первым.	Метафора «панели управления» и «пилота» — приём, усиливающий чувство контроля (locus of control). Подростки с внутренним локусом контроля лучше сопротивляются манипуляциям и принимают более взвешенные решения. Завершение урока конкретным действием (commitment device) повышает вероятность переноса знаний в поведение.

Источники и рекомендуемая литература

Научные источники

- Холмогорова А.Б. и др. Общение в Интернете и эмпатия в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование, 2016, №4. — psyjournals.ru
- Vosoughi S., Roy D., Aral S. The spread of true and false news online // Science, 2018, Vol. 359, Issue 6380. — DOI: 10.1126/science.aap9559
- Konrath S.H. et al. Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis // Personality and Social Psychology Review, 2011, 15(2).
- Valkenburg P.M., Peter J. Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks // Journal of Adolescent Health, 2011.
- Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. — Grand Central Publishing, 2016.
- Wolf M. Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain. — Harper Perennial, 2007.
- Piaget J. The Psychology of Intelligence. — Routledge, 2001 (reissue).
- Bandura A. Social Learning Theory. — Prentice Hall, 1977.

Исследования и отчёты

- Ростелеком — Kids: Особенности медиапотребления поколения Альфа, декабрь 2024. — files.data-economy.ru
- AdIndex: Тренды медиапотребления аудитории 4–17 лет в 2025 году, март 2025. — adindex.ru
- RAND American Youth Panel: ИИ и образование, март 2026. — rand.org
- Brookings Institution: Когнитивная атрофия и ИИ в образовании, январь 2026. — brookings.edu
- Oxford University Press: Исследование использования ИИ школьниками, 2025. — oup.com
- EU Kids Online: Генеративный ИИ и дети в Европе, 2025. — eukidsonline.net
- Ofcom: Children and Parents: Media Use and Attitudes Report, 2024. — ofcom.org.uk
- National Literacy Trust (NLT): NewsWise programme evaluation. — literacytrust.org.uk
- Центр по борьбе с цифровой зависимостью: Подростки и дезинформация, 2023 (The Guardian).
- Калифорнийский университет в Ирвине (G. Mark): исследования устойчивости внимания и мультитаскинга.

Публицистические и методические материалы

- Вести.ру: Клиповое мышление простыми словами, апрель 2025. — vesti.ru
- Сноб: Исследование — подростки чаще взрослых верят дезинформации, август 2023. — snob.ru
- Журнал «Код»: Подростки умнеют благодаря ИИ, но есть нюансы, апрель 2026. — thecode.media

- ЦИПР: И друг, и враг — как уберечь детей от негативного влияния ИИ, 2025. — cipr.ru
- Педагогический опыт: Отрицательное влияние ИИ на развитие подростков, 2025. — pedopyt.ru
- Casa del Sol: Медиаграмотность для детей и подростков, 2025. — casadelsol.ru
- Internet Matters: Фейковые новости и дезинформация — руководство для родителей. — internetmatters.org
- Caulfield M. SIFT Method (Stop, Investigate, Find, Trace). — Вашингтонский университет.
- Молодой учёный: Эмпатия подростков с разными типами активности в интернете, 2024. — moluch.ru
- CyberPsy: Особенности проявления эмпатии у пользователей социальных сетей. — cyberpsy.ru

КИБЕРУРОК



ЗНАКОМЬСЯ

МОЗГ



ЛОГИКА



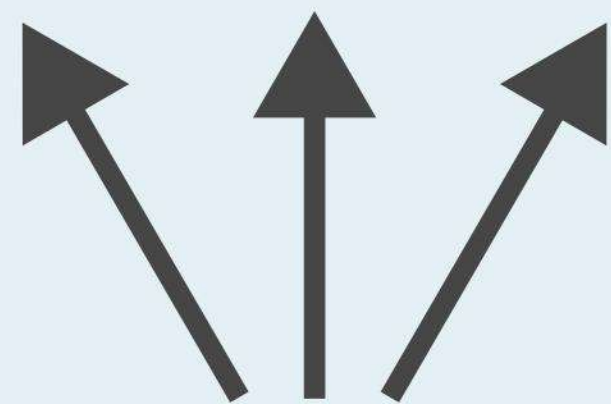
ВОЛЯ



МЕДИА



**Я знаю что тебе показать!
Оставайся со мной
подольше...**



80%

подростков потребляют
контент из нескольких
источников сразу



81%

подростков использует
искусственный интеллект



9,5ч

среднее экранное время



МОЗГ АДАптируется

клиповое мышление



СКУЧНО

ДАЛЬШЕ

НОВЫЕ ГЕРОИ

КРИТИЧЕСКОЕ
МЫШЛЕНИЕ



ЭМПАТИЯ



Зачем проверять,
если дальше уже
новое видео?





У всех всё круто, а у
меня?

ФЕЙКИ

ложь, которая притворяется правдой

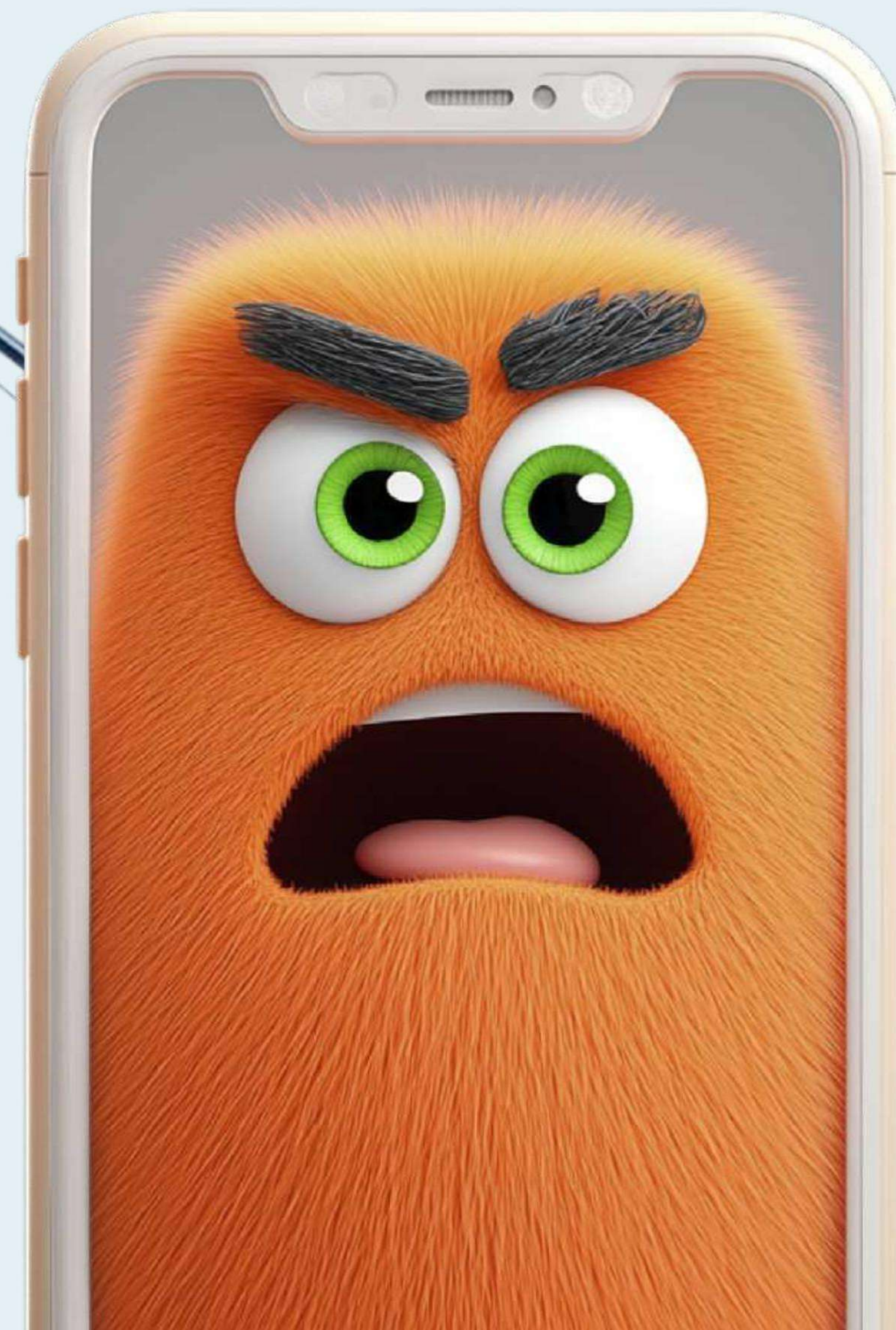


БЕСПЛАТНЫЙ СЫР - В МЫШЕЛОВКЕ

не дай себя поймать



Бесплатные
робуксы, деньги и
подписка



фактчекинг¹

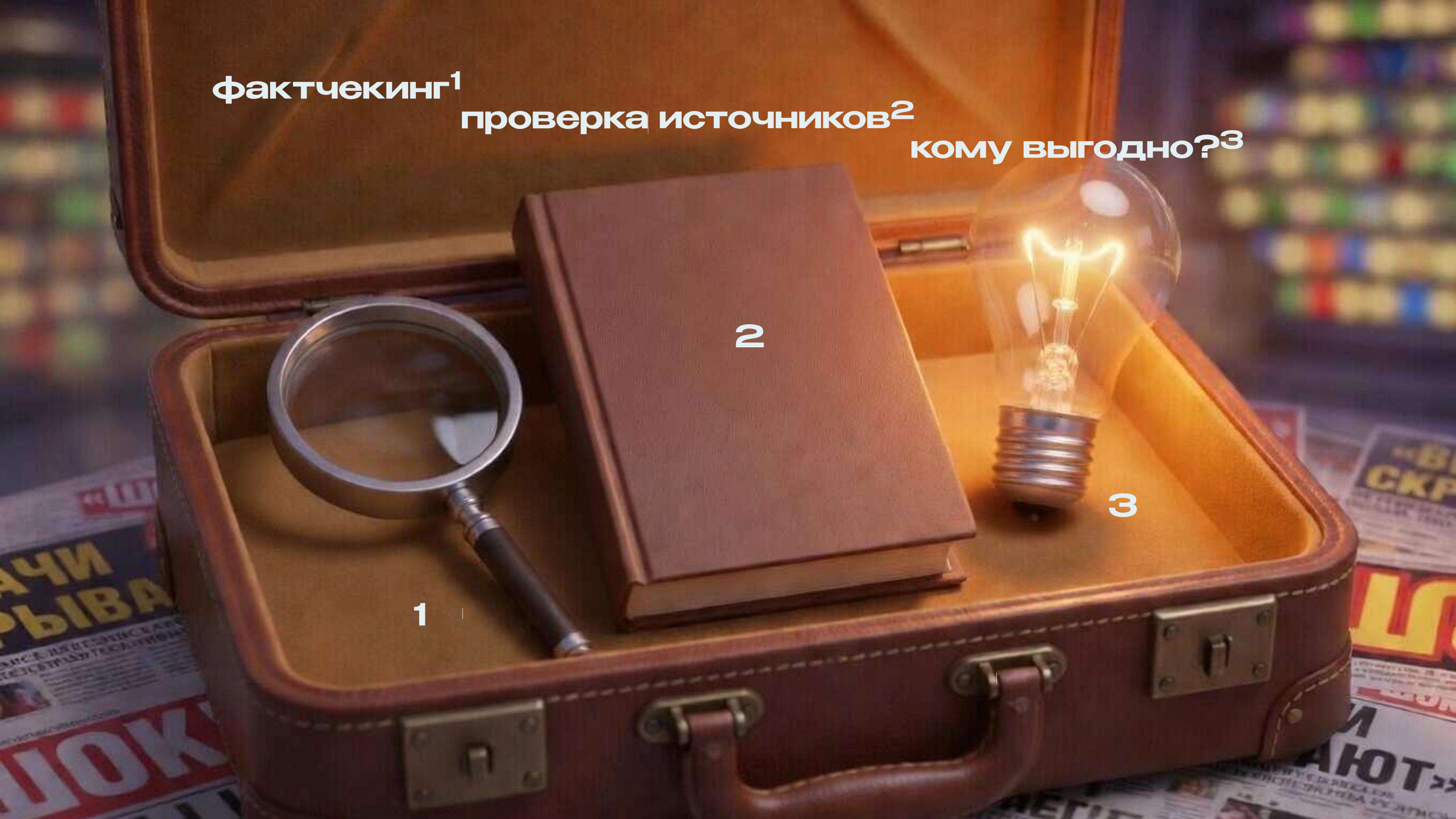
проверка источников²

кому выгодно?³

2

3

1



**НАСТОЯЩЕЕ ОБЩЕНИЕ ТОЛЬКО
В РЕАЛЬНОСТИ**

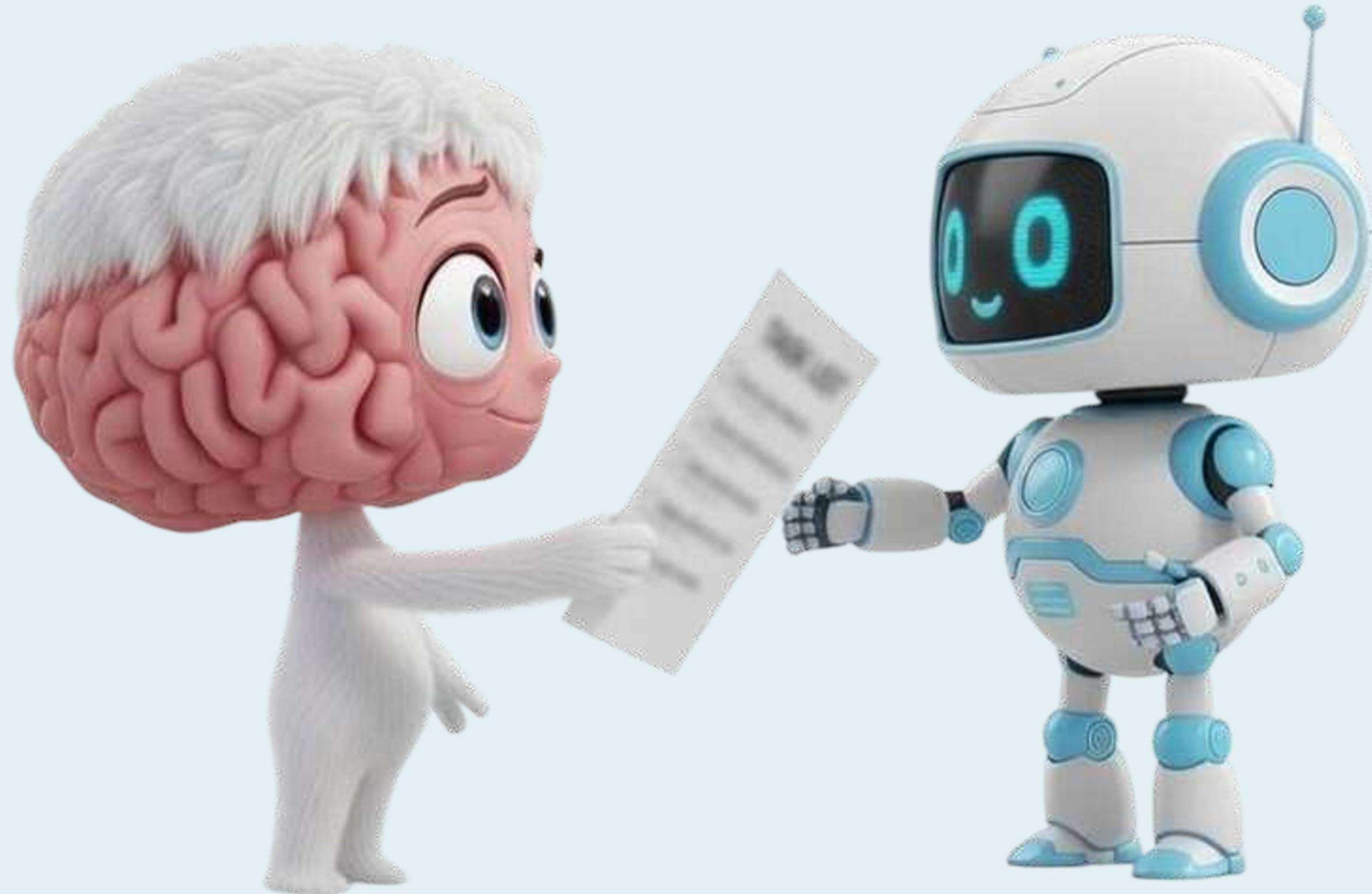


ИИ ПОВЫШАЕТ ПРОДУКТИВНОСТЬ

но снижает критическое мышление, если им злоупотреблять



Думай сам!
Не делегируй
мышление



СТАРАЙСЯ ДВИГАТЬСЯ ВВЕРХ



ФИЛОСОФИЯ

КНИГИ, ФИЛЬМЫ

НОВОСТИ, БЛОГИ

МЕМЫ, КЛИПЫ

МЕДИА - ФОРМИРУЮЩАЯ СРЕДА

выбирай, что тебя формирует

Александр Пушкин -
великий поэт и писатель...



Таймер



Выкл.



**Список
критических
вопросов**



**Проверь
эмоцию**



**Реальная
жизнь**



ВЫБОР ЗА ТОБОЙ





КИБЕРУРОК

Сценарий урока по медиаграмотности для 9–11 классов

Классы: 9-11

Время: 45 минут

Форма занятия: Интерактивная лекция-история с элементами визуализации, коллективного обсуждения и игровых приёмов.

Оборудование: компьютер/ноутбук с проектором, экран, колонки, презентация «КиберУрок».

Цели урока

1. Сформировать осознанное отношение к цифровой среде как к пространству, требующему стратегического подхода, а не пассивного потребления.
2. Ввести и закрепить понятия «Целеполагание» и «Системное мышление» как инструменты медиаграмотности старшеклассника.
3. Актуализировать понимание механизмов цифровой зависимости, влияния ИИ на когнитивные навыки и угроз дипфейков.
4. Развить навыки аналитического разбора информационных потоков через модель двойного фильтра (Цель + Система).
5. Сформировать личный чек-лист цифровой гигиены и мотивировать к его применению.

Задачи урока

Образовательные

- Объяснить механизмы работы алгоритмов внимания и клипового мышления на нейробиологическом уровне.
- Раскрыть три стадии цифровой зависимости (Инструмент → Цифровой комфорт → Комппульсивный паттерн).
- Познакомить с феноменом когнитивной атрофии при делегировании мышления ИИ.
- Обучить методу двойного фильтра: Цель + Система для оценки контента.
- Ввести понятия дипфейков, фишинга и социальной инженерии на актуальных примерах.

Воспитательные

- Формировать ответственное отношение к собственному информационному потреблению как к фактору личностного развития.
- Развивать критическое и системное мышление как основу устойчивости к манипуляциям.
- Мотивировать к целеполаганию как основе осознанного присутствия в цифровой среде.

Развивающие

- Тренировать умение строить «карты связей» вокруг информационных поводов.
- Развивать навыки аргументированной дискуссии и публичной рефлексии.
- Формировать привычку регулярной рефлексии информационных привычек.

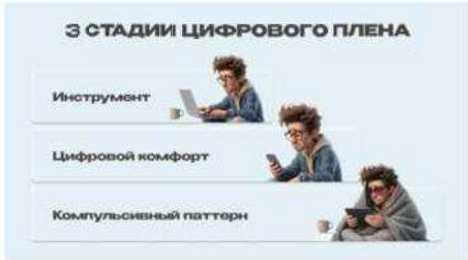
Ожидаемые результаты

После урока учащиеся будут:

- Понимать нейробиологические механизмы клипового мышления и цифровой зависимости.
- Различать три стадии цифрового плена и идентифицировать собственную.
- Применять двойной фильтр (Цель + Системное мышление) при оценке контента.
- Распознавать дипфейки, фейки и схемы кибермошенничества.
- Осознавать связь между потребляемым контентом и формированием личности.
- Иметь личный чек-лист из 6 привычек цифровой гигиены.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
1		Поприветствовать детей. Представиться коротко. Сегодня я расскажу вам историю. Историю про парня по имени Максим. Ему примерно столько же, сколько вам. Он носит очки, пьёт кофе и не выпускает телефон из рук. Звучит знакомо? Максим — хороший парень. Умный, любопытный. Но он попал в ловушку, о которой даже не подозревает. И сегодня мы пройдем его путь — от цифрового плена до осознанного выбора. А заодно проверим, не попали ли мы в ту же ловушку. Спросите: «Кто из вас сегодня заходил в телефон первым делом, ещё до того, как встал с кровати? Честно.» <i>Если нет рук или нет активности, приводим статистику</i>	По данным ВОЗ (2022), 11% подростков демонстрируют признаки проблемного использования соцсетей — рост с 7% в 2018 г. 42% японских старшеклассников отнесены к категории зависимых от смартфона (PsyJournals, 2024). В России 97% подростков 12–17 лет онлайн ежедневно (Mediascope, 2024).
2		У Максима, как и у каждого из вас, есть Мозг — центр управления процессами. Вот мозг как раз и рулит всем, только Максиму об этом не скажем. А еще четыре помощника, то есть навыка, которые формировались с самого детства по сей день: Логика — аналитик, который строит причинно-следственные цепочки. Воля — внутренний воин, способный сказать "хватит", Критическое мышление — детектив, который задаёт неудобные вопросы, Эмпатия — та, кто чувствует боль другого и не позволяет превратиться в тролля.	Стадия формальных операций (Ж. Пиаже) к 15–16 годам выходит на зрелый уровень. Префронтальная кора продолжает созреть до 25 лет, но базовые функции метакогниции, абстрактного мышления и рефлексии уже доступны старшеклассникам.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		К вашему возрасту эта пятёрка уже на борту. Кто может сказать, что владеет всеми этими навыками? Коротко рассуждаем с детьми. <i>Если нет активности, говорим, что далеко не у всех взрослых эти навыки сформированы, но очень важны.</i>	
3	 Слайд с анимационным персонажем МЕДИА (оранжевый человечек с экраном лица) и статистикой экранного времени. Вверху: «Я знаю о тебе всё. Я создан, чтобы ты оставался со мной». В центре: «9,5ч среднее экранное время». Внизу: «80% подростков потребляют контент из нескольких источников сразу» и «81% подростков используют искусственный интеллект».	А теперь познакомьтесь с еще одним героем этой истории – МЕДИА. Система, созданная лучшими инженерами мира с одной задачей: удержать ваше внимание как можно дольше. 9,5 часов экранного времени в выходные. 80% подростков потребляют контент из нескольких источников одновременно. 81% уже используют ИИ. Это факт. Но факт, который нужно осознать. И вот Максим просыпается утром. Будильник? Нет — телефон. Первое, что он видит — уведомления. Лента. Рекомендации. Ещё до завтрака его мозг обработал десятки единиц контента. Давайте проведём эксперимент. Откройте статистику экранного времени на телефоне. Кто готов озвучить своё число? <i>Если не готовы, озвучиваем свое</i>	По данным Ростелекома (2024), подростки проводят в сети 6,5 ч/день, до 9,5 ч в выходные. 30% детей 12–17 лет используют нейросети для учёбы (Ростелеком, 2024). Алгоритмы рекомендаций (TikTok, YouTube, Telegram) оптимизированы под максимизацию времени просмотра через дофаминовые петли.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
4		Мозг Максима — как центр управления полётами. Представьте: за пультом сидит наш герой Мозг, и на него обрушивается поток данных — мемы, рилсы, новости, сообщения. Мозг перегружен. И он делает единственное разумное — переключается в режим экономии. Это называют клиповым мышлением. Три часа вертикального видео в день. Каждый ролик — 15–60 секунд. Мозг привыкает к такому ритму. Результат? Длинный текст вызывает скуку. Сложная мысль кажется невыносимой. Не потому что Максим глупый — а потому что мозг адаптировался к фастфуду информации. Это не приговор. Нейропластичность работает в обе стороны: мозг можно "перетренировать" обратно. Но для этого нужно осознать проблему. → Вопрос: когда вы в последний раз читали что-то длиннее 20 минут без перерыва на телефон? <i>Если читали все, хвалим, еще раз подчеркиваем, как это важно. Если нет, подчеркиваем, что как раз поэтому появился наш урок.</i>	Нейропластичность позволяет мозгу перестраиваться в ответ на опыт. Исследование Калифорнийского университета: среднее время концентрации снизилось с 2,5 мин (2004) до 47 секунд. Публикация JAMA Pediatrics: каждый лишний час у экрана в 9–10 лет добавляет баллы к симптомам депрессии к 11–13 годам. Более трети (36,4%) негативного влияния объясняется недосыпом и изменениями в белом веществе мозга.
5		А теперь проследим путь Максима. Сначала телефон был инструментом: проверить расписание, написать другу, найти информацию для доклада. Это первая стадия — "Инструмент". Потом стало уютнее: фоновая музыка, лента перед сном, ролики за ужином. Это вторая стадия — "Цифровой комфорт". Телефон стал не инструментом, а средой обитания.	По данным ВОЗ (HBSC, 2022), проблемное использование соцсетей среди подростков выросло с 7% до 11%. Распространённость зависимости от смартфонов — от 10% до 30%, медиана 23,3%. 45% японских старшеклассников пользуются смартфонами более 5 часов/день.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		И вот третья стадия — "Компульсивный паттерн". Максим берёт телефон автоматически, без причины. Скроллит, не запоминая что видел. Кладёт и через минуту берёт снова. Знакомо? Это уже не выбор. Это привычка, управляемая дофамином. → На какой стадии вы сейчас — честно? Первой, второй, третьей? Рефлексируем вместе.	«Номофобия» (fear of missing out on phone) вызвана компульсивным использованием.
6		А еще недавно Максим нашёл лайфхак: нейросеть. Сочинение? Нейросеть. Презентация? Нейросеть. Перевод? Нейросеть. Оценки растут, усилий — ноль. Идеально? А теперь смотрите на слайд. Мозг подключён к роботу кабелем. Мозг расслаблен — ему больше не нужно думать. Но вот проблема: "Делегируя мысли, мы атрофируем способность мыслить". Это не метафора — это нейронаука. Нейронные связи, которые не используются, ослабевают. ИИ — мощнейший инструмент вашего поколения. Но инструмент и протез — разные вещи. Калькулятор полезен, когда вы умеете считать. Бесплезен — когда заменяет умение. Дискуссия: Где граница между "ИИ помогает мне думать" и "ИИ думает вместо меня"? Приведите примеры из своего опыта. <i>Если нет примеров, приводим статистику и свою</i>	RAND (2026): 62% американских школьников используют ИИ для домашних заданий. 67% признают негативное влияние на критическое мышление. Brookings Institution (2026): «когнитивная атрофия». Oxford University Press (2025): 80% британских школьников используют нейросети; 60% считают что ИИ вредит уже полученным навыкам; 10% отмечают снижение креативности. EU Kids Online: ~70% европейских детей используют генеративный ИИ.

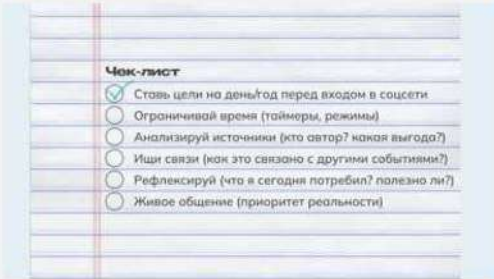
№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
7		А еще у Максима 800 друзей онлайн. И ни одного, кому он может позвонить в три часа ночи. Он окружён экранами с лицами людей, но чувствует себя одиноким. 76% представителей вашего поколения говорят, что сериалы формируют их идентичность. Задумайтесь: не собственный опыт, не книги, не разговоры с близкими — а контент, созданный для максимального удержания внимания. Кто тогда вы — автор своей истории или персонаж чужого сценария? Эмпатия — одна из суперсил Максима — подсказывает: настоящие связи требуют уязвимости. А уязвимость возможна только в живом контакте — не через стикеры и лайки.	Netflix "Still Watching" (2025): 71% зумеров говорят, что увлечение сериалами/франшизами — важная часть идентичности. 80% выбирают контент по рекомендациям алгоритма. Исследование PsyJournals (2016): подростки, предпочитающие живое общение, показывают значимо более высокие показатели эмпатической заботы. По данным HBSC, 36% подростков поддерживают контакт с друзьями только онлайн; среди 15-летних девушек — 44%.
8		Максим листает ленту. Заголовок: "Учёные доказали: экзамены вредят здоровью!" Звучит приятно. Репост. Следующий: "Новый закон запретит смартфоны в школе!" Возмущение. Ещё репост. Критическое мышление молчит — оно "спит", потому что эмоции захватили руль. Фейки работают как оружие массового поражения — не для тела, а для мозга. Они маскируются под правду и бьют по эмоциям: страх, гнев, возмущение. Когда эмоция зашкаливает, аналитическая часть мозга отключается. Именно этого добивается создатель фейка. Запомните формулу Максима: если контент вызывает сильную эмоцию + призывает к немедленному действию — остановитесь. Это почти наверняка манипуляция.	MIT (2018): фейковые новости распространяются в 6 раз быстрее правдивых. Более 60% подростков 13–17 лет верят дезинформации — выше чем взрослые (49%). Deepstrike: к 2025 г. 8 млн дипфейк-файлов в сети (против 500 тыс. двумя годами ранее). Точность распознавания высококачественных дипфейков — лишь 24,5%. 60% россиян сталкиваются с фейковыми новостями минимум раз в неделю.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
		Вопрос: кто последний раз видел фейк и понял, что это был фейк? Рассуждаем вместе об этом. Если никто не видел, не значит, что не было фейков. Давайте еще раз, три правила борьбы с фейками: Фактчекинг, фактчекинг и еще раз фактчекинг. Смотрите источники, проверяйте текст и визуал на ошибки. Держите свои эмоции под контролем.	
9		Максим получает сообщение: "Привет! Я из техподдержки. Ваш аккаунт заблокирован. Пришлите код из SMS." Все пять героев — Мозг, Логика, Воля, Критическое мышление, Эмпатия — встают стеной. Они уже умеют распознавать эту ловушку. А вы? Кибермошенничество эволюционировало. Раньше это были грубые письма от "нигерийских принцев". Теперь — идеальные дипфейк-звонки от "друзей", фишинговые сайты, неотличимые от настоящих, и социальная инженерия через Telegram. Вы только представьте, 96% россиян за последний год сталкивалось с разным видом цифрового мошенничества. У оставшихся 4% просто не работал интернет)) Правило: бесплатный сыр — только в мышеловке. Если предложение кажется слишком хорошим — это не предложение, а наживка.	Число киберпреступлений в России растёт ежегодно. Подростки — одна из самых уязвимых групп. Фишинг, социальная инженерия, дипфейк-мошенничество — основные методы. В 2024 г. новый дипфейк появлялся каждые 5 минут. Internet Matters (2025): 13% подростков в Великобритании столкнулись с дипфейками обнажённой натуры.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
10		И вот момент, когда Максиму становится ясно: существующих героев — мало. Он может распознать фейк, может проявить эмпатию, может даже заставить себя отложить телефон. Но зачем? Ради чего? Без ответа на этот вопрос — Воля бессильна, а Критическое мышление не знает, что именно анализировать. Встречайте нового союзника — Целеполагание. Это ваш личный стратег. Она знает, куда вы идёте. Цель → Ресурсы → Этапы → Результат. Когда у вас есть цель, информационный шум перестаёт быть хаосом — он становится потоком, который можно фильтровать. Простой тест: прежде чем открыть соцсеть, спросите себя — зачем? Если ответа нет — вы зашли не по своей воле, а по привычке. → Упражнение: Сформулируйте одну конкретную цель на ближайший месяц. Запишите. Теперь подумайте: какой контент поможет вам к ней приблизиться, а какой — только отвлечёт? <i>Если нет активности, можно дать правила целеполагания по смарту: цель должна быть измеримой, реализуемой и конкретной во времени.</i>	Целеполагание как навык саморегуляции (Л. Выготский, А. Леонтьев). Способность к осознанному целеполаганию у подростков 14–17 лет даёт возможность осуществлять самоконтроль деятельности. Без целевой рамки информационный поток воспринимается пассивно; с целью — активно фильтруется.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
11		Второй новый союзник — Системное мышление. Если Целеполагание знает, куда идти, то Системное мышление видит всю карту. Оно задаёт вопрос не "что?", а "как это связано?", "кто за этим стоит?", "каковы последствия?". Представьте: Максим видит новость — "Новый гаджет полностью заменит учебники!" Критическое мышление спрашивает: "Это правда?" Системное мышление идёт дальше: "Кто производитель? Какая бизнес-модель? Как это повлияет на образование через 5 лет? Кому выгодно, чтобы я в это поверил?" Системное мышление — это шахматист: он видит не фигуру, а всю доску. В мире, где вас забрасывают фрагментами информации, способность видеть целое — стратегическое преимущество. Попробуем: возьмите любую новость из ленты. Постройте вокруг неё "карту связей": автор, мотив, аудитория, источник финансирования, альтернативная точка зрения. <i>Если нет актива и в завершение, взять одну новость из зала и вместе её разобрать. Либо предложить свою, берем актуальное из того, что все знают.</i>	Системное мышление — способность анализировать объект как систему взаимосвязанных элементов. Включает иерархию, внутренние связи, динамику изменений. П. Сенге ("Пятая дисциплина") рассматривает системное мышление как ключевую компетенцию XXI века. Формирование требует умения видеть петли обратной связи, задержки и нелинейные зависимости.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
12		Теперь у Максима есть полная команда. Шесть союзников. Шесть суперсил. И вот как они работают вместе. Информационный поток летит на вас — новости, мемы, ролики, реклама. Целеполагание спрашивает: "Мне это нужно? Это приближает меня к цели?" Если да — Системное мышление включается: "Это реальный прорыв или маркетинг? Кто автор? Какой контекст?" На выходе — полезный и проверенный контент. Вы превращаетесь из потребителя — в аналитика. Из пассивного зрителя — в автора собственной информационной диеты.	Модель «Цель + Система» как двойной фильтр информации — прикладная рамка для медиаграмотности старшеклассников. Метод SIFT (M. Caulfield, Вашингтонский университет): Stop → Investigate → Find better coverage → Trace claims. NewsWise (NLT, Великобритания) повысила способность детей правильно оценить новость с 49% до 68%.
13		Максим смотрит на свой экран: рилсы, мемы, стримы — всё основание пирамиды. Развлечения. Это нормально, но это "информационный фастфуд". Следующий уровень — новости, блоги, бытовые сериалы. Выше — аналитика, биографии, документальные фильмы. И на вершине — философия и наука. То, что заставляет думать, а не просто реагировать. Максим решает: 80% ленты — мемы и рилсы. Он ставит себе цель: хотя бы 20% — контент с верхних этажей. Подкаст вместо одного рилса. Статья вместо очередной ленты. Маленький сдвиг — но он меняет нейронные связи. Составьте свою пирамиду: что сейчас занимает 80% вашего времени? А что хотели бы добавить?	Концепция «информационной диеты» (С. Johnson, 2012). Исследования М. Вулф ("Пруст и кальмар"): глубокое чтение активирует зоны мозга, связанные с эмпатией, воображением и критическим анализом. Исследование Developmental Science (2025): чтение вызывает активацию в правом височно-теменном соединении — области совместного внимания и понимания эмоций.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
14		Максим прошёл путь от цифрового плена до осознанного выбора. И вот его чек-лист — шесть привычек, которые он забирает с собой: 1. Ставь цели на день перед входом в соцсети. Без цели — ты добыча алгоритма. 2. Ограничивай время. Таймеры, режимы фокусировки. Не чтобы мучить себя — чтобы вернуть контроль. 3. Анализируй источники. Кто автор? Какая выгода? Три вопроса — и 90% манипуляций обезврежены. 4. Ищи связи. Одна новость — это фрагмент. Контекст, причины, последствия — это система. 5. Рефлексируй. Что я сегодня потребил? Было ли это полезно? Что я чувствую? 6. Живое общение — приоритет. Час в день без экрана: разговор, прогулка, спорт. Выберите один пункт и попробуйте его на этой неделе. Всего один, какой возьмете?	Техники цифровой гигиены рекомендованы ВОЗ. Установка таймера снижает бесконтрольный скроллинг на 25–30% (Duke University). Отключение уведомлений повышает продуктивность на 20% (Калифорнийский университет).
15		Посмотрите на этот слайд. Все семь союзников — за одним столом. Целеполагание, Системное мышление, Критическое мышление, Эмпатия, Мозг, Логика, Воля. А в центре — Максим. Он больше не пленник. Он — за рулём. Медиа — всего лишь инструмент. Молоток может построить дом, а может разбить окно. Всё зависит от того, кто держит его в руках. Те же соцсети, тот же ИИ, те же алгоритмы — но теперь вы понимаете, как они работают.	Теория социального научения (А. Бандура): модели поведения формируются через наблюдение, в том числе за медийными образцами. Метафора «инструмента» усиливает внутренний локус контроля — подростки с внутренним локусом лучше сопротивляются манипуляциям.

№	Вид слайда	Слова и действия	Теоретическая справка
16		И вот главная мысль, с которой Максим уходит. Вы — контент, который вы потребляете. Буквально. Ваш мозг прямо сейчас, в 15–17 лет, развит примерно на 18%. Он будет формироваться до 25 лет. И то, чем вы его "кормите" — определяет, каким человеком вы станете. Мемы сформируют одну версию вас. Книги, подкасты, глубокие разговоры, живой опыт — другую. Это не нотация. Это нейробиология. Максим сидит в парке с книгой. Телефон — в кармане. Не потому что он его отрицает. А потому что он выбрал, когда и зачем его доставать.	Префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль, принятие решений и долгосрочное планирование, активно формируется в подростковом и юношеском возрасте. Нейропластичность — свойство мозга физически перестраиваться под влияние опыта. Выбор контента в этот период имеет долгосрочное влияние на когнитивные паттерны.
17		Вот и конец истории Максима. Хотя нет — это не конец. Это начало. Потому что теперь его история — ваша. Все семь союзников на месте. Мозг, Логика, Воля, Критическое мышление, Эмпатия, Целеполагание, Системное мышление. Они не гарантируют, что вы никогда не залипните в телефон. Но они дают выбор. А выбор — это свобода. Последний вопрос: кто сегодня главный в вашей голове? Алгоритм — или вы? Финальная рефлексия: «Что из сегодняшнего урока вы заберёте с собой?» Соберите 3–4 ответа.	Рефлексия — ключевой этап закрепления. Модель трёх фаз (вызов — осмысление — рефлексия). Завершение конкретным действием (commitment device) повышает перенос знаний в поведение.

Источники и рекомендуемая литература

Научные источники

- Vosoughi S., Roy D., Aral S. The spread of true and false news online // Science, 2018, Vol. 359, Issue 6380. — DOI: 10.1126/science.aap9559
- Konrath S.H. et al. Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time // Personality and Social Psychology Review, 2011, 15(2).
- Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. — Grand Central Publishing, 2016.
- Wolf M. Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain. — Harper Perennial, 2007.
- Piaget J. The Psychology of Intelligence. — Routledge, 2001.
- Bandura A. Social Learning Theory. — Prentice Hall, 1977.
- Senge P. The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization. — Currency, 2006.
- Холмогорова А.Б. и др. Общение в Интернете и эмпатия в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование, 2016, №4. — psyjournals.ru
- JAMA Pediatrics: экранное время, сон и изменения белого вещества мозга у подростков, 2025.
- Developmental Science: нейронные эффекты чтения vs. экранного времени у подростков, 2025.

Исследования и отчёты

- ВОЗ: HBSC — Электронные устройства и психическое здоровье подростков, 2024. — who.int
- Ростелеком — Kids: Медиапотребление поколения Альфа, декабрь 2024. — files.data-economy.ru
- AdIndex: Тренды медиапотребления аудитории 4–17 лет, март 2025. — adindex.ru
- RAND American Youth Panel: ИИ и образование, март 2026. — rand.org
- Brookings Institution: Когнитивная атрофия и ИИ в образовании, январь 2026.
- Oxford University Press: ИИ и школьники, 2025. — oup.com
- EU Kids Online: Генеративный ИИ и дети в Европе, 2025.
- Netflix: Still Watching — отчёт о медиапотреблении Gen Z, декабрь 2025.
- Ofcom: Children and Parents: Media Use and Attitudes Report, 2024.
- National Literacy Trust (NLT): NewsWise programme evaluation.
- Deepstrike: статистика дипфейков, 2025.
- Калифорнийский университет в Ирвине (G. Mark): исследования устойчивости внимания.
- PsyJournals: Зависимость от смартфонов у старших школьников, 2024.

Публицистические и методические материалы

- Internet Matters: Дипфейки и дети, 2025. — internetmatters.org
- Internet Matters: Фейковые новости — руководство для родителей. — internetmatters.org
- ЦИПР: Как уберечь детей от негативного влияния ИИ, 2025. — cipr.ru
- Вести.ру: Клиповое мышление, 2025. — vesti.ru
- Сноб: Подростки и дезинформация, 2023. — snob.ru
- Журнал «Код»: Подростки и ИИ, 2026. — thecode.media
- Наука Mail: Экранное время и психика подростков, 2025. — science.mail.ru
- Caulfield M. SIFT Method (Stop, Investigate, Find better coverage, Trace claims). — Вашингтонский университет.
- Johnson C. The Information Diet. — O'Reilly Media, 2012.
- CyberPsy: Эмпатия у пользователей социальных сетей. — cyberpsy.ru

КИБЕРУРОК



ЗНАКОМЬСЯ

МОЗГ



ЛОГИКА



ВОЛЯ



КРИТИЧЕСКОЕ
МЫШЛЕНИЕ



ЭМПАТИЯ



**Я знаю о тебе всё.
Я создан, чтобы ты
оставался со мной**

МЕДИА

9,5ч

среднее экранное время

80%

подростков потребляют
контент из нескольких
источников сразу

81%

подростков использует
искусственный интеллект



КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

стратегия экономии ресурсов при перегрузке



3ч

вертикальных видео
в день

3 СТАДИИ ЦИФРОВОГО ПЛЕНА

Инструмент



Цифровой комфорт



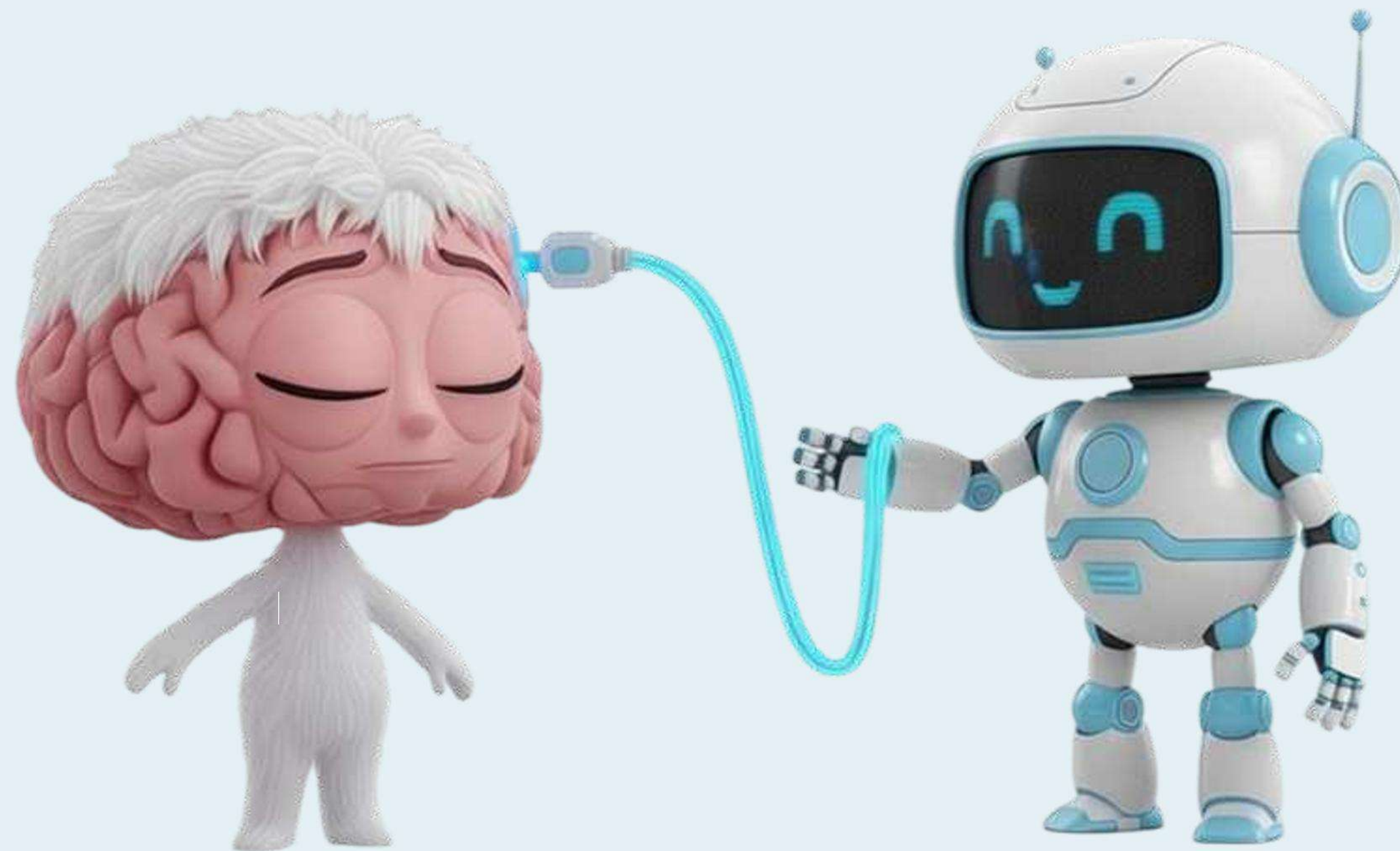
Компульсивный паттерн



ИИ ПОВЫШАЕТ ПРОДУКТИВНОСТЬ

но снижает уровень критического мышления

Делегируя мысли, мы
атрофируем способность
мыслить



продуктивность

критическое
мышление

ЧЕМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ В СЕТИ

тем меньше настоящих связей

76%

зумеров считают, что
Netflix формирует их
идентичность



ФЕЙКИ

оружие массового поражения мозга

ВБРОС

СРОЧНО!



ЛОЖЬ

КРИВДА

ШОК!



ФЕЙК

ФАКТЫ

ГЕНЕРАТОР
ЗАБЛУЖДЕНИЙ



БЕСПЛАТНЫЙ СЫР - В МЫШЕЛОВКЕ

не дай себя поймать



ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

твой личный стратег, он знает, куда ты идёшь

ЦЕЛЬ

РЕСУРСЫ

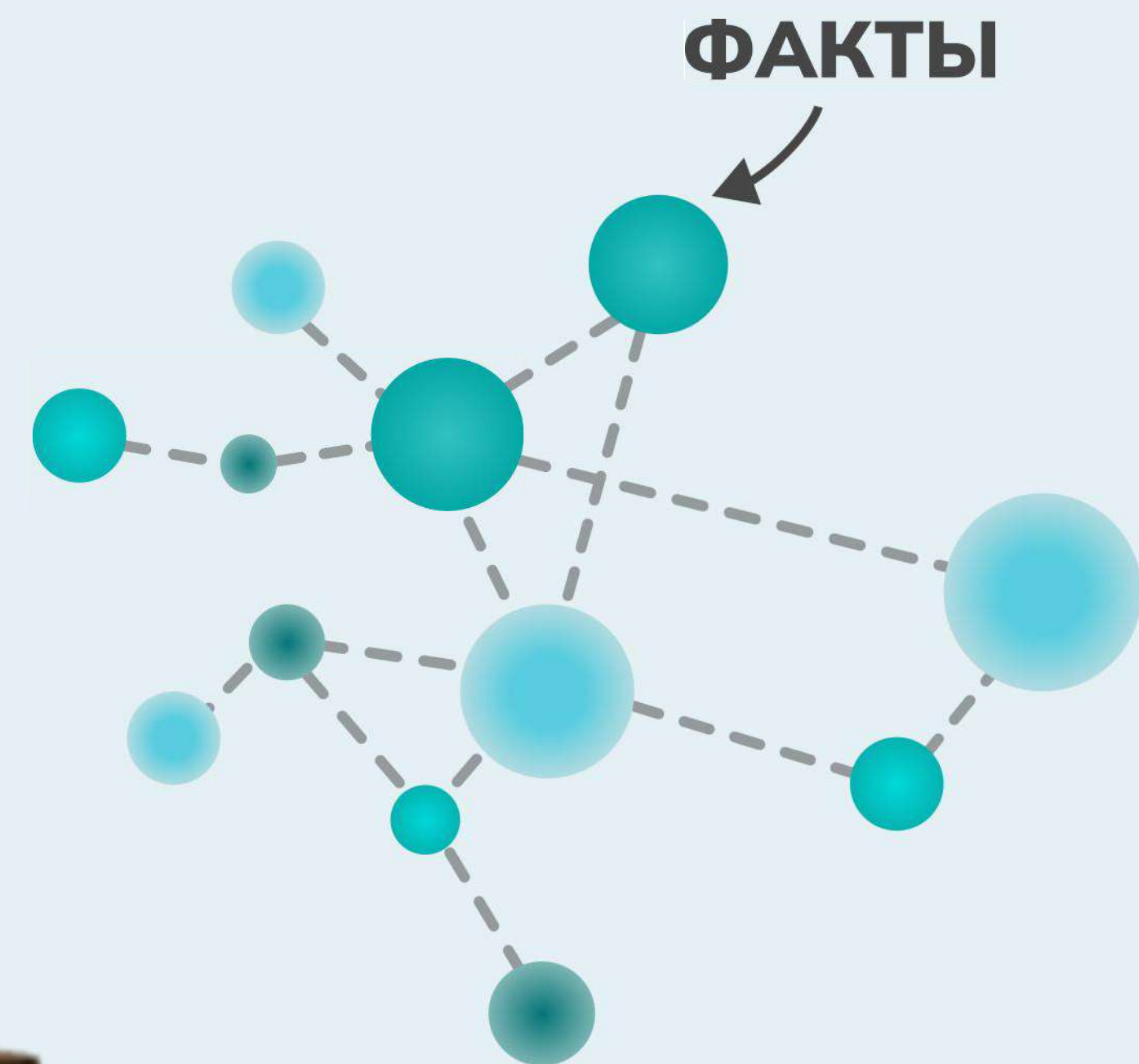
ЭТАПЫ

РЕЗУЛЬТАТ



СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ

твой главный стратег, он видит лес за деревьями





ЦЕЛЬ

Нужен ли мне новый
гаджет для учёбы?



СИСТЕМА

Это реальный прорыв
или маркетинг? Кто
производитель?

ПОТОК
ИНФОРМАЦИИ

ПОЛЕЗНЫЙ И
ПРОВЕРЕННЫЙ
КОНТЕНТ

СТАРАЙСЯ ДВИГАТЬСЯ ВВЕРХ



ФИЛОСОФИЯ, НАУКА

АНАЛИТИКА, БИОГРАФИИ

НОВОСТИ, БЛОГИ, БЫТОВЫЕ СЕРИАЛЫ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ (МЕМЫ, КЛИПЫ, ТАЙМКИЛЛЕРЫ)

Чек-лист

- ☒ Ставь цели на день/год перед входом в соцсети
- ☐ Ограничивай время (таймеры, режимы)
- ☐ Анализируй источники (кто автор? какая выгода?)
- ☐ Ищи связи (как это связано с другими событиями?)
- ☐ Рефлексируй (что я сегодня потребил? полезно ли?)
- ☐ Живое общение (приоритет реальности)

МЕДИА - ВСЕГО ЛИШЬ ИНСТРУМЕНТ

всё зависит от того, кто держит пульт



ТЫ - КОНТЕНТ, КОТОРЫЙ ТЫ ПОТРЕБЛЯЕШЬ



ДЕТСТВО

ВЗРОСЛОСТЬ

Развитие мозга: 18%

Кто сегодня главный в твоей голове?

