МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
(сокращённая версия, подготовлена на основе полного документа)
по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологий несовершеннолетними в зависимости от их возраста (включая рекомендации по возрасту начала их использования) и их объёма, риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учётом возрастной периодизации

Введение

Современный этап развития цивилизации, именуемый четвертой информационной революцией, характеризуется экспоненциальным ростом производства и потребления информации. Фактический контакт детей с гаджетами начинается с первых месяцев жизни («электронные няни», мультфильмы). При этом современные подростки проводят в виртуальной среде до 8–10 часов в день — это превышает допустимые нормы в несколько раз. Угрозу психике и социализации ребёнка представляет не цифровая среда как таковая, а конкретные продукты цифрового контента, не соответствующие возрасту, и неограниченное экранное время. Нормальное развитие ребёнка возможно только при одновременном соблюдении трёх условий: возраст × время за экраном × характер контента, при активном участии взрослых.

Исторический анализ демонстрирует устойчивую закономерность: ограничение доступа к информации (например, запрет книг или фильмов) часто провоцирует подростков на поиск «запретного» контента, усиливая их стремление к автономии. Поэтому защита детей требует не только ограничительных мер, но и стратегий сопровождения, адаптированных к возрастным особенностям.

Данные методические рекомендации подготовлены с привлечением специалистов в области возрастной психологии, психоневрологии, офтальмологии, отоларингологии, педиатрии, педагогики и юриспруденции. Документ предназначен для родителей, педагогов, специалистов в сфере образования и медиабезопасности и может служить методической базой для решений, регулирующих цифровую среду несовершеннолетних.

Содержание:

1. Особенности психологии восприятия информации в разные возрастные периоды
2. Рекомендации психоневрологов по возрастным отрезкам развития ребёнка
3. Медицинские подходы к определению объёма доступа к цифровым ресурсам
4. Рекомендации по регламентации потребления информационных ресурсов
5. Потенциальные риски и мероприятия по их снижению с учётом возрастной периодизации
6. Заключение и сводная таблица норм

Раздел 1. Возрастная психология восприятия информации Периодизация развития и цифровая среда

В отечественной традиции используются периодизации, опирающиеся на ведущую деятельность и возрастные новообразования. Именно они определяют, какой цифровой контент доступен и полезен ребёнку. Опираясь на связь периодов жизни ребенка с посещаемыми массовыми детскими учреждениями, принято выделять:

— Раннее детство (1–3 года) — ведущая деятельность предметно-манипулятивная; новообразования — речь и наглядно-действенное мышление. Перенос знаний из двумерного пространства экрана в трёхмерную реальность затруднён.

— Дошкольный возраст (3–7 лет) — ведущая деятельность ролевая игра; доминирует наглядно-образное мышление, что повышает восприимчивость к визуальному и интерактивному контенту, но избыток стимулов провоцирует когнитивную перегрузку.

— Младший школьный возраст (7–11 лет) — ведущая деятельность учебная; формируются произвольное внимание и теоретическое мышление, возможна структурированная работа с образовательными платформами. Незрелость критического мышления повышает уязвимость к манипуляциям.

— Подростковый период (11–15 лет) — ведущая деятельность общение; развивается абстрактно-логическое мышление и стремление к автономии. Цифровые практики становятся инструментом самоидентификации, но эмоциональная лабильность повышает риск вовлечения в деструктивные сообщества.

— Ранняя юность (15–17 лет) — учебно-профессиональная деятельность; складываются мировоззрение и самосознание, но сохраняется противоречие между интеллектуальной самостоятельностью и социально-правовой незрелостью.

Цифровая среда требует учета возрастных и психофизиологических особенностей несовершеннолетних, что подтверждается принципами педагогической психологии. Как и в традиционных медиа (телевидение, кино), восприятие изображения детьми подчиняется общим закономерностям: соотношение реальности и виртуального образа, понимание размера и формы.

Восприятие и мышление ребенка также эволюционируют от наглядного к абстрактному, что определяет его взаимодействие с цифровым контентом:

Ключевые особенности восприятия

— До 3 лет ребёнок не отличает реальные объекты от изображения на экране — может пытаться «взять» предмет с экрана. Цифровой контент осознаётся лишь к 2,5 годам; более раннее использование гаджетов не способствует развитию.

— 3–5 лет — период «почемучек»: картина мира строится в диалогах со взрослыми. Замена диалога видеоконтентом снижает качество социального обучения; дошкольник может воспринимать агрессию в мультипликации как норму поведения.

— 5–6 лет — предпочтение отдаётся динамичному контенту с яркими эффектами, однако разграничить вымысел и реальность ребёнок ещё не может: сцены погонь и конфликтов воспринимаются буквально и вызывают тревожность. Одновременно наблюдается кажущаяся «бесстрашность» — дети легко контактируют с незнакомцами онлайн и переходят по подозрительным ссылкам.

— 6–7 лет — переход к активному взаимодействию с контентом (интерактивные приложения, головоломки), но сохраняется уязвимость к мошенничеству (переводы денег за игровые материалы).

— 11–15 лет — формируется понятийное мышление, но опора на житейский опыт делает подростков уязвимыми к манипулятивному контенту и конспирологическим теориям. Алгоритмы формируют «информационные пузыри».

— 15–17 лет — развиваются формально-логические операции; требуется баланс между свободой и обучением цифровой грамотности, защите персональных данных и этике онлайн-коммуникации.

Восприятие цвета и формы

Дети чувствительны к высококонтрастным комбинациям, но избыточная стимуляция яркими оттенками вызывает переутомление. Чрезмерно яркие, «взрывные» краски способны невротизировать ребёнка. Реалистичная цветопередача критически важна для формирования зрительных и эмоциональных навыков. Отдельный риск: деструктивные сообщества используют мягкие пастельные тона, чтобы снижать критичность восприятия подростков. При этом насильственное насаждение одного цвета (например, только бежевого) также вредит сенсорному развитию.

Выводы и рекомендации раздела

Цифровая среда, несмотря на технологическую новизну, подчиняется классическим закономерностям возрастной психологии и педагогики. Основные этапы развития – формирование целостного восприятия, различение цвета, формы, границ между реальностью и изображением – остаются актуальными, но требуют усиленного внимания из-за высокой интенсивности воздействия экранного времени и контента в связи с чем должны соответствовать возрастным особенностям:

1. ***Должны соблюдаться требования возрастной психологии, при создании цифрового контента***, адресованного детям. Желательно получение экспертного заключения психолога, специализирующегося на том возрасте, которому адресован конкретный информационный продукт, в котором будут отражены прогностические оценки воздействия контента на среднестатистического ребенка рассматриваемого возраста, в том числе оценка риска возникновения страхов, неверного истолкования информации.

2. ***Ограничивать использование цифровых технологий*** в соответствии с возрастными рекомендациями:

- **для детей до 2-3 лет:** максимально **исключить гаджеты**. Активно **использовать традиционные формы воспитания**: подвижные игры, творчество, семейное общение, заменить экранное время на сенсорную игру с реальными объектами (игрушки, природные элементы);
- **от 2-3 лет**: не более 20 минут в день;
- **от 3-7 лет:** не более 1 часа в день;
- **от 7 до 11 лет:** не более 1,5 часа в день;
- **от 11 до 16 лет:** не более 2 часов в день.

3. **Чередование экранного времени** с физической активностью, контроль осанки, зрительной и слуховой нагрузки.

3. Технически **фильтровать травмирующий материал (функционал специалистов по отслеживанию и блокировке вредоносного контента) и обучать детей критически оценивать увиденное**; развивать эмоциональную устойчивость и навыки противостояния деструктивному влиянию (функционал законных представителей несовершеннолетнего и педагогов, то есть лиц, с посредничеством которых несовершеннолетний контактирует с цифровым миром).

4. В случае допуска к мобильным и компьютерным играм, **отдавать предпочтение обучающим, спасательным или развивающим сюжетам**, предварительно проверенным на безопасность (см. п.1 и п.4, то есть имеющих заключение специалиста по медиабезопасности и специалиста по возрастной психологии).

5. Стараться обеспечить **сопровождение взрослых при просмотре контента, включая обсуждение сюжетов и социальных норм (**демонстрировать альтернативные решения конфликтов, формируя адекватное восприятие информации).

6. Для детей 2-7 лет ключевыми остаются принципы дозированности и сопровождения. Цифровой контент должен быть адаптирован к уровню развития наглядно-образного мышления, с акцентом на реалистичную цветопередачу, простые формы и четкую структуру заданий. Особое внимание необходимо уделить предотвращению случайного контакта с деструктивным контентом (насилие, манипулятивная цветовая палитра), который, как показывают исследования, может искажать ценности и модели поведения.

В младшем школьном возрасте (7-11 лет) возрастает роль цифровых технологий в развитии логического мышления и метапредметных компетенций. Однако здесь актуализируется риск поверхностного усвоения информации, если контент ориентирован на «зубрежку», а не на анализ противоречий. Образовательные задания должны строиться с опорой на зону ближайшего и перспективного развития, сочетая элементы игры с задачами на синтез, сравнение и обобщение.

Для подростков (11-15 лет) и старших школьников (15-17 лет) цифровая среда становится пространством формирования абстрактного мышления и идентичности. Однако недостаточная зрелость критического анализа делает их уязвимыми перед манипуляциями в различных деструктивных сообществах, поэтому важно сочетание свободы и сопровождения, чтобы обеспечить баланс между самостоятельным анализом информации и защитой от дезинформации.

Риски цифровой среды усиливаются на фоне недостаточной осведомленности родителей и педагогов. Самостоятельный доступ детей к контенту, включая деструктивные ролики или манипулятивные сообщества, увеличивает вероятность искажения картины мира. Например, сцены насилия, шок-контент, иные материалы в которые может погрузиться несовершеннолетний, в том числе посредством имеющихся алгоритмов рекомендаций, создающих

«информационные пузыри». Рекомендации по регулированию этих вопросов включают обучение распознаванию манипуляций, развитие навыков проверки источников и формирование цифровой грамотности.

Раздел 2. Рекомендации психоневрологов

Основная угроза несовершеннолетнему в цифровом мире – это контент, не соответствующий его возрастным нормам: сцены насилия, жестокости или мистических сюжетов в цифровом контенте могут стать триггерами для формирования агрессивного поведения, снижения уровня социального взаимодействия, развития тревожности и замкнутости. Особенно уязвимы в этом контексте дети школьного и подросткового возрастов, чье мышление еще не обладает устойчивыми критическими навыками, а эмоциональная регуляция находится в стадии становления (факт сочетания пугающей идеи и активного воображения ребенка известен давно, и книги, а затем и фильмы точно также провоцировали детские страхи и неврозы, а также неврозоподобные состояния).

Деструктивное воздействие содержания, может склонять их к участию в противоправной деятельности (от т.н. «челленджей», то есть эстафете странных, порой нелепых и даже опасных действий, распространяемых через интернет, в том числе «Потеряйся на сутки», «Перебеги дорогу перед идущей машиной», до аутодеструктивных явлений, вовлечения в экстремистские движения и террористические организации).

Ключевые положения

— Произвольность деятельности. Исследование 2023 года на детях 5–6 лет: чем больше ребёнок проводит времени у экрана, тем медленнее формируется произвольность деятельности. За экраном ребёнок теряет ключевые для возраста виды деятельности — живую игру, общение, экспериментирование — и получает только визуальный опыт.

— Сон. Экраны подавляют выработку мелатонина (голубой свет), нарушают циркадные ритмы. Цифровые устройства нельзя использовать за 1–2 часа до сна.

— Пищевое поведение. Еда перед экраном нарушает распознавание сигналов насыщения. Контент и реклама навязывают детям неприемлемые образы и продуктовые предпочтения.

— Ранний возраст. До 2–2,5 лет цифровой контент не способствует развитию и может затруднять переход от двумерного восприятия к трёхмерному, замедляя формирование наглядно-действенного мышления, моторики и речи. Электронная озвучка мультфильмов не заменяет живого общения.

Ключевые рекомендации по возрастным этапам:

1. ***Младенчество и раннее детство (0-3 года):*** цифровой контент не способствует развитию когнитивных и сенсорных функций, так как дети этого возраста не могут адекватно интерпретировать изображение как символ реального объекта. Рекомендуется ограничить использование устройств до 2 лет, обеспечить сопровождение взрослых при необходимости, исключить яркие и «химические» оттенки, вызывающие зрительное утомление.

2. ***Дошкольный возраст (3-7 лет):*** наглядно-образное мышление делает детей уязвимыми к буквальному восприятию виртуальных сюжетов. Просмотр травмирующего контента (включая «мягкие» формы насилия в классических мультфильмах) может искажать социальные нормы и провоцировать страхи, неврозы, неврозоподобные состояния. Рекомендуется совместный просмотр с объяснением границ между вымыслом и реальностью; ограничение экранного времени до 1 часа в день с чередованием с физической активностью; техническая фильтрация травмирующего материала.

3. ***Младший школьный возраст (7-11 лет):*** формирование теоретического мышления сочетается с недостаточной зрелостью критических навыков, что усиливает риски вовлечения в «челленджи» и манипулятивную рекламу. Потребление контента во время еды нарушает распознавание сигналов насыщения, что подтверждается различными исследованиями. Рекомендуется интеграция цифровой грамотности в образовательные программы (внеурочные занятия/консультации); запрет использования устройств за столом; направление интереса к играм в образовательные практики с контролем родителей.

4. ***Подростковый возраст (11-15 лет):*** абстрактное мышление и поиск идентичности увеличивают вероятность вовлечения в деструктивные сообщества, где мягкие цветовые тона и манипулятивные стратегии снижают критичность восприятия. Социальное сравнение через

метрики (лайки, подписчики) усиливает стресс и зависимость от одобрения. Рекомендуется обучение распознаванию манипуляций в социальных сетях; обсуждение связи между цифровой активностью и самооценкой; ограничение времени в «информационных пузырях» через офлайн-альтернативы. Избыточная стимуляция яркими или неестественными оттенками усиливает эмоциональную перегрузку. Для снижения рисков необходимы технические меры регулировки цветовой палитры в детских режимах устройств, синхронизация с биоритмами: запрет на использование устройств за 1-2 часа до сна из-за подавления мелатонина синим светом экранов.

5. Старший школьный возраст (15-17 лет): относительная зрелость когнитивных функций не исключает риски воздействия дезинформации и деструктивных идеологий. Сохраняется зависимость от визуального контента и метрик социального успеха. Рекомендуется проведение профилактических мероприятий, направленных на самостоятельный анализ алгоритмов рекомендаций собственных социальных сетей несовершеннолетнего; обсуждение границ между виртуальной и реальной идентичностью.

Работа с цифровым устройством провоцирует нарушение базовых потребностей растущего организма в сне, движении и получении питательных веществ в соответствии с возрастными нормами. Поскольку нормы для каждого возраста прогулок на свежем воздухе, получения белков, жиров, витаминов, калорий (стандартное детское меню) очень хорошо проработаны в отечественной педиатрии и валеологии, обращаться к ним в рамках данных рекомендаций нет целесообразности.

Раздел 3. Медицинские подходы к объёму доступа

Медицинские риски длительного взаимодействия с цифровыми устройствами:

— Зрение: компьютерный зрительный синдром (сухость роговицы, утомление глазных мышц, нарушение фокусировки), «сухой глаз» (редкое моргание ухудшает увлажнение роговицы), спазм аккомодации («ложная близорукость», способная перейти в миопию). Глазное яблоко интенсивно формируется к 6–7 годам — поэтому контроль времени максимально важен в раннем возрасте.

— Осанка: статическое напряжение мышц шеи, спины, плечевого пояса и кистей рук; патологизация осанки и сколиоз от вынужденной позы с наклонённой головой; нарушения кровоснабжения головного мозга. Опасен и просмотр лёжа

— вред позвоночнику, внутренним органам и зрению.

— Слух: риск акустических травм при использовании наушников.

— Нейрофизиология: влияние на формирование нейронных связей и циркадных ритмов; обсуждаемый, но подтверждаемый исследованиями вред электромагнитного излучения.

Нормы экранного времени по источникам

Возраст	Медицинские рекомендации	ВОЗ	Дополнительно
0–1 год	Гаджеты исключить	Экран не рекомендуется	—
1–3 года	Исключить или свести к минимуму; 4–5 лет — до 10 минут в день (есть мнение — до 60 минут)	2 года — не более 1 часа в день, чем меньше, тем лучше	Использование до 2–2,5 лет не способствует развитию
3–7 лет	До 1 часа в день (есть мнение — до 20 минут), контент образовательный	3–4 года — не более 1 часа в день при соблюдении двигательной активности и сна	Телевизор в 3–7 лет — до 30 минут в день

7–11 лет	До 1,5 часа в день; сеанс до 30 минут с перерывами каждые 20 минут	—	Телевизор — около 1 часа в день; Роспотребнадзор: 20 минут непрерывно для первоклассников
11–16 лет	До 2 часов в день; непрерывно не более 45 минут с перерывами	—	Телевизор 11–14 лет — 1,5–2 часа; есть более «щедрые» нормы: до 3 часов в день для 15–16 лет
15–17 лет	1–2 часа в день с чередованием офлайн-деятельности	—	Роспотребнадзор: 35 минут непрерывно для старшеклассников; школьникам — не более 1 часа за компьютером в день

Разброс в нормах велик и связан с различиями методологий: современные экраны существенно безопаснее мониторов первых поколений. Однако все нормы охватывают главным образом образовательную деятельность, оставляя вне внимания досуг — соцсети, игры, медиапотребление. С учётом кумулятивного эффекта реальная нагрузка подростков (до 8–10 часов в день) превышает допустимые значения в 2–3 раза.

Биомеханические правила

— Сидеть прямо с опорой на спинку стула; экран на уровне или ниже горизонта взгляда.

— Расстояние от глаз до экрана — не менее 50–70 см; равномерное освещение помещения, компенсирующее яркость дисплея.

— Правило 20-20-20: каждые 20 минут отводить взгляд на 20 секунд на расстояние примерно 20 метров (6 метров).

— Регулярная смена поз, зрительная гимнастика, физкультминутки; при болезни или чрезмерной школьной нагрузке за компьютер не садиться, а обязательное школьное задание выполнять за вдвое меньшее время.

— Учебная нагрузка (электронный дневник, платформы) входит в общий объём экранного времени — школьные программы и домашний контроль должны быть синхронизированы.

Раздел 4. Регламентация потребления информационных ресурсов

Центральный критерий допустимой вовлечённости в цифровую среду — содержательное соответствие контента возрастным характеристикам восприятия и когнитивным возможностям ребёнка, включая возрастную классификацию информационной продукции по Федеральному закону от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Требование едино для всех форматов: аудиокниги, видеоконтент, сетевые публикации, обучающие материалы.

Регламентация должна строиться не на простом ограничении доступа, а на сопровождении и осмыслении цифрового опыта родителями и педагогами: контент требует не только фильтрации, но и интерпретации, развивающей критическое мышление и эмоциональную устойчивость. Особую осторожность требует шок-контент — сцены насилия, сексуализированные образы и паранормальная тематика, вызывающие когнитивную дезориентацию и эмоциональную перегрузку.

Практические правила

— Внимательно наблюдать за ребёнком: изменения настроения, необычные вопросы, страхи и тревоги; при необходимости привлекать психолога или психоневролога.

— Отбор контента опираться на целостность восприятия: понимание сюжетных взаимосвязей и адекватное соотнесение размеров объектов с реальностью.

— Для детей 2,5–10 лет важны эстетическое развитие и формирование достоверной картины мира; «скроллинг» ленты коротких видео этому не способствует.

— Недопустимо использовать гаджет и цифровой контент как поощрение: это формирует отношение к устройству как к явлению повышенной жизненной ценности и патологизирует мотивацию.

— Недопустимо использовать цифровые продукты во время приёма пищи, гигиенических процедур и отхода ко сну — это распыляет внимание, затягивает естественные процессы и формирует привычку есть перед экраном.

— Максимально использовать традиционные формы воспитания: прогулки, живое общение со значимыми взрослыми и сверстниками, творчество, подвижные и настольные игры.

Раздел 5. Риски и мероприятия по их снижению

Классификация рисков

Риски цифровой среды динамичны: ещё десять лет назад кибербуллинг и «скроллинг» не входили в фокус отечественных исследований, а сегодня к ним добавляются угрозы, связанные с применением искусственного интеллекта — генерация реалистичного фейкового контента, автоматизация манипуляций, персонализированные алгоритмы, продвигающие деструктивные идеологии. Специалисты выделяют четыре основных типа рисков — контентные, коммуникационные, технические и потребительские; их дополняют репутационные риски с долгосрочными последствиями для личности и статуса.

Исследования выделяют восемь наиболее частых категорий деструктивного контента, с которым сталкиваются молодые пользователи:

— 1. контент о насилии и самоповреждении;
— 2. сексуализированный материал;
— 3. пропаганда наркотиков и психоактивных веществ;
— 4. идеологии и движения, противоречащие законодательству;
— 5. информация, влияющая на психическое состояние (триггер-контент);
— 6. нарушение моральных и этических норм;
— 7. недобросовестные рекламные практики;
— 8. ложные и манипулятивные сообщения (дезинформация).

Риски по возрастам и меры защиты

— Раннее детство (0–2,5 года) — категорическое «нет». Вовлечение в медиадеятельность неприемлемо; замещение живого взаимодействия с предметами экранным контентом нарушает развитие координации, пространственного восприятия и эмоциональной выразительности речи. Мера: полное исключение гаджетов, живое общение, сенсорная игра, речевая практика в семье.

— Дошкольный возраст (2,5–7 лет). Основные риски: зависимость от гаджета и малоподвижный образ жизни; несоответствующий возрасту контент (нервозность, нарушение сна, страхи); снижение качества социально-коммуникативного развития. Меры: строгий родительский контроль, совместный просмотр с объяснением границ между вымыслом и реальностью, экспертиза контента, дозированность просмотра.

— Младший школьный возраст (6–11 лет). Риски: маркетинговое давление; контакт с вредоносным контентом, пропагандирующим асоциальное поведение; нарастающее превышение экранного времени (школа + досуг, суммарно не более 60 минут в день, по другим нормам — 20 минут); интерес к сюжетным интернет-играм с агрессивным контентом, порождающий зависимость; заражение гаджета вредоносным ПО и экономические риски; правовые риски при беспечном обращении с персональными данными и переписке с нежелательными контактами. Меры: соблюдение гигиенических норм экранного времени, родительский контроль с техническими средствами, обучение цифровой гигиене и финансовой грамотности, расширение внеэкранной активности (театр, спорт, волонтёрство), доверительный диалог без страха осуждения.

— Подростковый возраст (11–17 лет) — период наибольшей уязвимости. Риски:

вовлечение в противоправную деятельность (экстремизм, терроризм, финансовое мошенничество, «дроппинг», распространение наркотиков);

погружённость в сетевое общение с несуществующими личностями (риск сексуальных домогательств, газлайтинга, абьюза); вовлечение в аутодеструктивные сообщества; финансовый ущерб при покупках в интернете; утрата контроля за персональными данными при регистрации на сомнительных сайтах. Технические ограничения к этому возрасту уже не работают (подростки используют Wi-Fi в общественных местах), а жёсткие запреты дают крайне негативные последствия. Меры: плановое воспитание с усвоением традиционных ценностей и навыков цифровой гигиены; укрепление внутрисемейных связей и психологическая грамотность родителей; обучение распознаванию манипуляций в соцсетях; понимание условной анонимности интернета (собеседник может быть иным человеком по полу, возрасту, целям); обсуждение связи цифровой активности и самооценки; офлайн-альтернативы «информационным пузырям»; вовлечение в общественно полезную деятельность.

— Юношеский возраст (17–18 лет). Растущая самостоятельность и доступ к финансовым ресурсам повышают риски мошенничества. Меры: формирование финансовой и цифровой грамотности, устойчивость к противоправному контенту, навыки противодействия ему.

Заключение

Данные методические рекомендации объединяют знания из юриспруденции, педагогики, психологии и медицины и формулирует научно-практические рекомендации по объёму цифровых технологий для несовершеннолетних с учётом рисков и мер их снижения. Главные выводы:

— Классические закономерности возрастной психологии и педагогики (формирования целостного восприятия, различения цвета, формы, границ между реальностью и изображением) применимы и к цифровой среде — но с усилением внимания из-за высокой интенсивности воздействия.

— Нормальное психическое и физическое развитие ребёнка в условиях цифровизации возможно только при строгом соблюдении рекомендаций, основанных на корреляции возраста, продолжительности взаимодействия с устройствами и характера потребляемого контента.

— До 2 лет цифровой контент не способствует развитию: ребёнок не способен интерпретировать изображение как символ реального объекта, что замедляет формирование наглядно-действенного мышления и нарушает развитие моторики и речи.

— Для детей 2–7 лет контент должен быть адаптирован к наглядно-образному мышлению: реалистичная цветопередача, простые формы, чёткая структура. Ключевое — дозированность и избирательность потребления при родительском и педагогическом контроле; совместный просмотр исключает неврозоподобные состояния и позволяет вовремя объяснить границы между вымыслом и реальностью.

— Для подростков 11–17 лет необходимо балансировать между свободой действий и контролем характера контента, чтобы исключить вовлечение в деструктивные сетевые сообщества, искажающие традиционные ценности и раздвигающие границы между виртуальной и реальной идентичностью; развивать эмоциональную устойчивость и нетерпимость к противоправному контенту.

— Регламентация не должна сводиться к ограничению доступа: она предполагает сопровождение цифрового опыта взрослыми, нацеленное на развитие критического мышления и эмоциональной устойчивости.

Приложение. Сводная памятка

Возраст	Экранное время	Главные риски	Ключевые действия взрослых
0–2 (2,5) года	Полное исключение	Задержка развития мышления, моторики и речи; невозможность отличить экран от реальности	Живое общение, сенсорные игры, речевая практика
2,5–7 лет	До 20 мин (2–3 года) — до 1 часа (3–7 лет)	Страхи, неврозы, зависимость, искажение картины мира	Совместный просмотр, объяснение вымысла, экспертиза контента, отказ от гаджета-«поощрения»
7–11 лет	До 1,5 часа; перерывы каждые 20 минут	Манипулятивный и шок-контент, маркетинг, превышение времени, вредоносное ПО	Родительский контроль, цифровая и финансовая грамотность, офлайн-активность
11–16 лет	До 2 часов; непрерывно не более 45 минут	Деструктивные сообщества, мошенничество, зависимость от одобрения	Доверие вместо запретов, распознавание манипуляций, офлайн-альтернативы
15–18 лет	1–2 часа с офлайн-чередованием	Финансовые риски, утечка данных, противоправный контент	Автономия с сопровождением, защита данных, этика онлайн-общения

Универсальные правила для всех возрастов: экраны недоступны за 1–2 часа до сна; за столом устройства запрещены; гаджет не используется как поощрение; действует правило 20-20-20; расстояние до экрана — 50–70 см; учебная нагрузка включается в общий объём экранного времени.