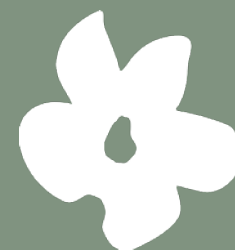


Part B: Mobile Teens

Телефон в жизни подростка: общение, учёба,
безопасность и баланс.



Почему тема Mobile Teens важна

Для девятиклассников смартфон — привычный способ общаться, учиться и искать информацию. Эта тема помогает говорить о повседневной жизни на английском, сравнивать мнения и делать короткие выводы.



Как телефон входит в день подростка

Утро и дорога

Смартфон начинается с будильника, сообщений и быстрого просмотра новостей. По дороге в школу он помогает свериться с расписанием, написать другу и проверить, всё ли на месте.

Время на уроках

Во время школьного дня телефон может пригодиться для заметок, поиска слова в словаре и фотографирования домашнего задания. Иногда он помогает быстро найти нужную информацию.

После уроков

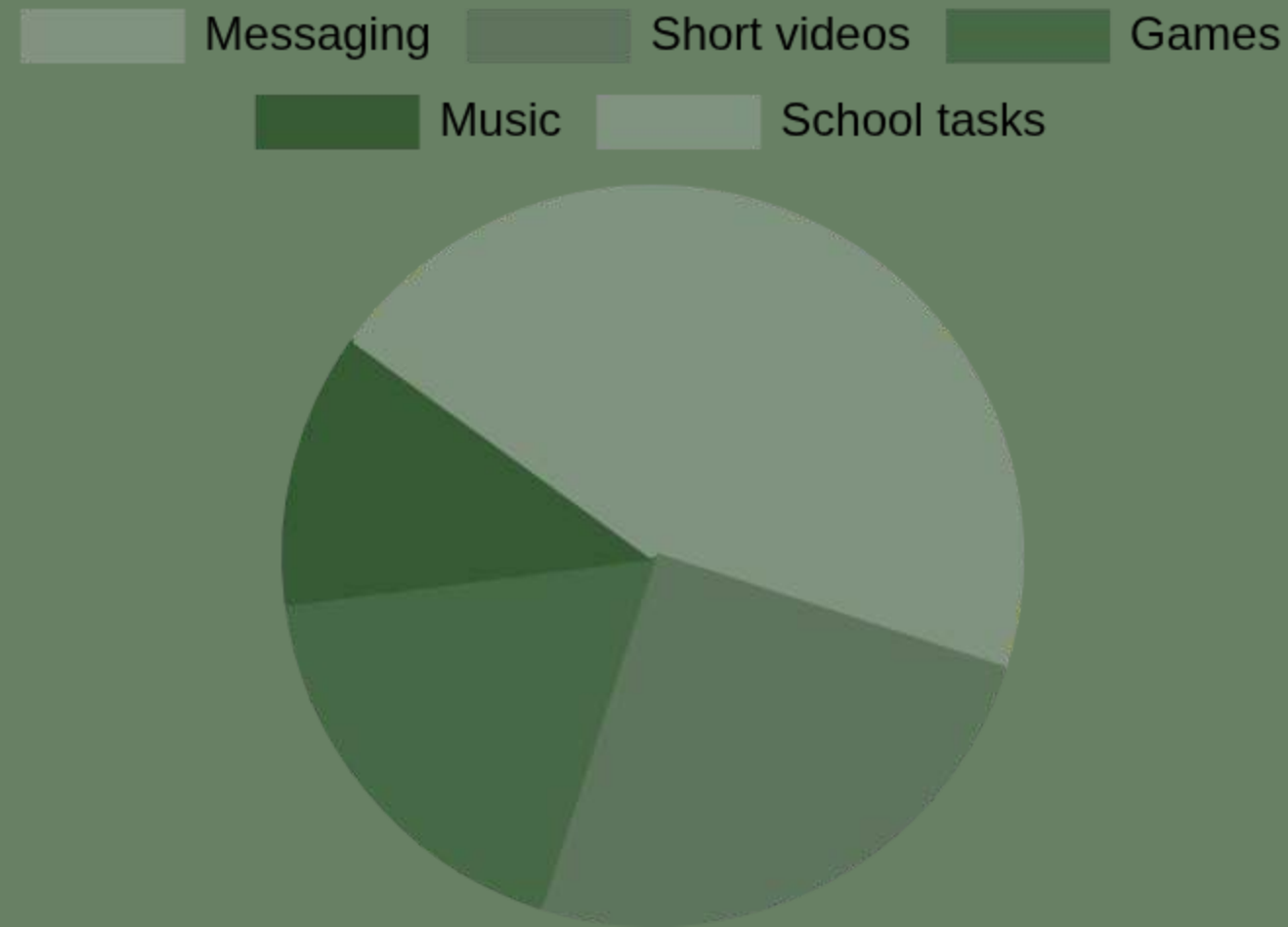
Дома и на улице подростки часто используют телефон для общения, музыки, видео и игр. Он помогает отдыхать, но легко отвлекает, если проводить в нём слишком много времени.

Полезные выражения

Для этой темы подходят слова и фразы: text a friend, check notifications, search for information, take a photo, use a learning app, spend time online.



На что подростки тратят время в телефоне



Учебная иллюстративная диаграмма на основе типичных сценариев использования смартфона подростками

Телефон одновременно служит для общения, отдыха и школьных дел, но эти занятия занимают разное место в день.

Больше всего времени уходит на сообщения и развлечения; учёба занимает меньшую долю.

Словарь по теме Mobile Teens



Устройство

Слова smartphone, device, screen и app помогают назвать сам телефон и его основные части. Эта лексика нужна, чтобы говорить о привычках подростков и повседневных действиях.



Уведомления

Notification, message, scroll и post describe то, что подросток видит и делает на экране. Эти слова часто встречаются, когда говорят о переписке, ленте и быстрых проверках телефона.



Безопасность

Account, password, privacy и online safety связаны с защитой личных данных. Они важны, когда нужно объяснить, как сохранить информацию и не открыть доступ чужим людям.



Время онлайн

Выражения screen time, be always online, check messages и spend time online показывают, как часто человек пользуется телефоном. Они помогают описывать режим дня и цифровые привычки.

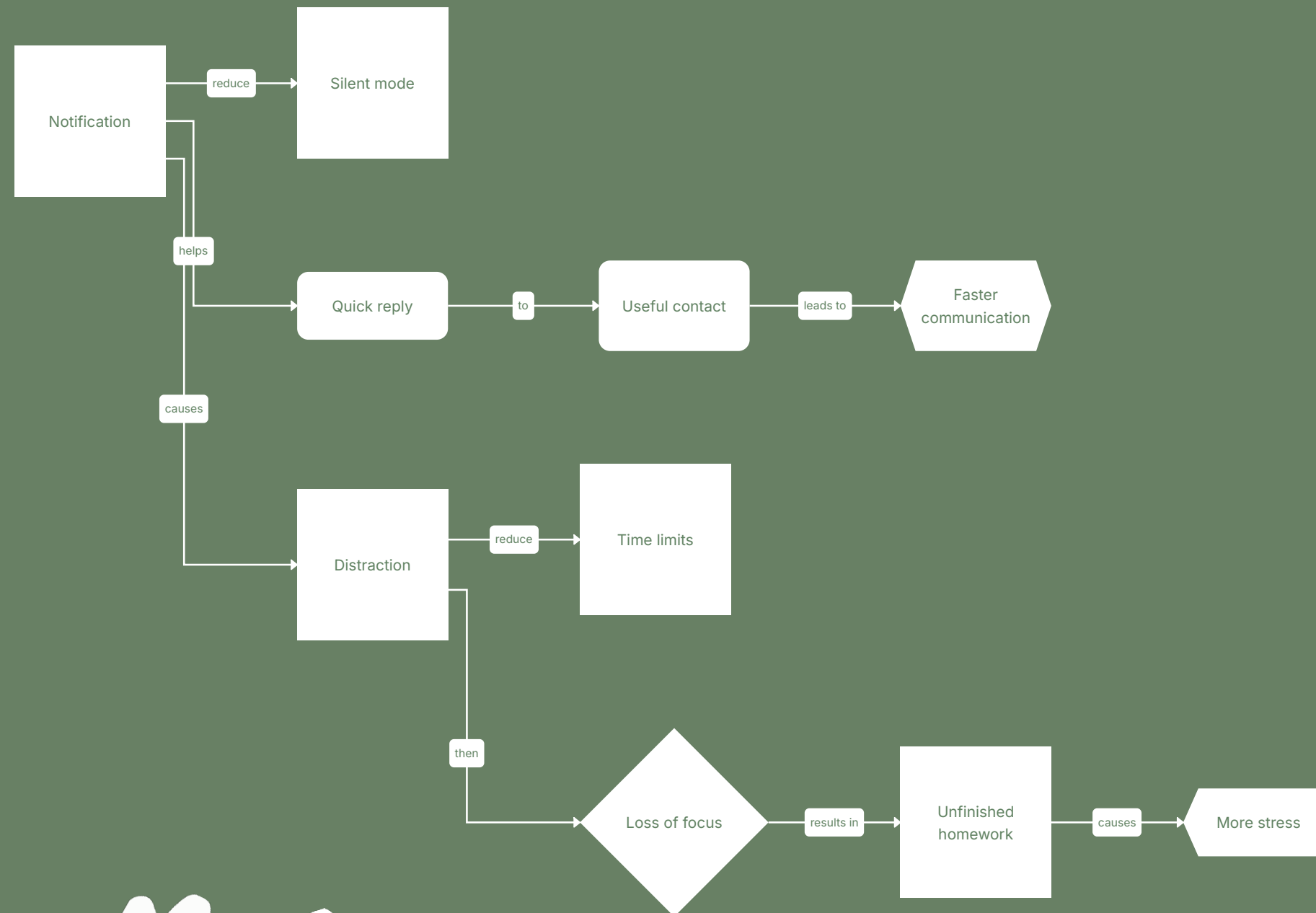


Оценка привычек

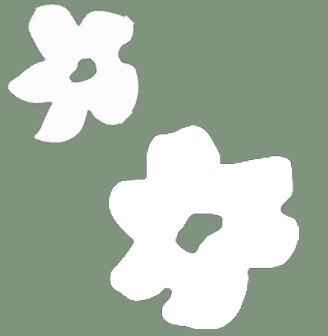
Слова useful, convenient, distracting, private, risky, addictive и helpful позволяют оценить телефон и его влияние. С их помощью легко сравнивать полезное и вредное использование устройства.

Как телефон помогает и как он отвлекает

Схема показывает, что один и тот же телефон может вести к разным результатам.



Phone use before bedtime



Поздний экран

Вечером подросток берёт телефон «на минуту» и незаметно задерживается. Яркий экран и короткие видео не дают мозгу успокоиться, поэтому он goes to bed late и потом чувствует усталость утром.



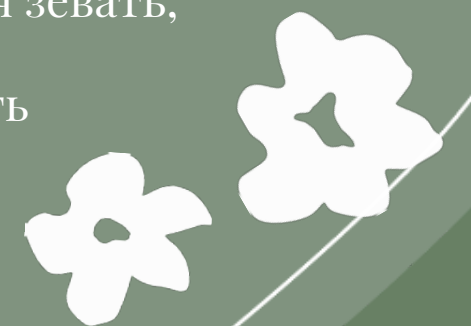
Тихая спальня

В тёмной комнате слышны только часы и короткие звуки уведомлений. Подросток лежит в кровати, снова проверяет телефон и остаётся awake longer than planned, хотя уже пора отдыхать и готовиться ко сну.



Утро после экрана

После позднего просмотра сообщений и видео сон становится короче и менее спокойным. Утром трудно проснуться, хочется зевать, а на уроках тяжело сосредоточиться и работать в обычном темпе.



Физические последствия долгого использования смартфона

Таблица показывает, какие признаки появляются при длительном использовании телефона и как это влияет на подростка.

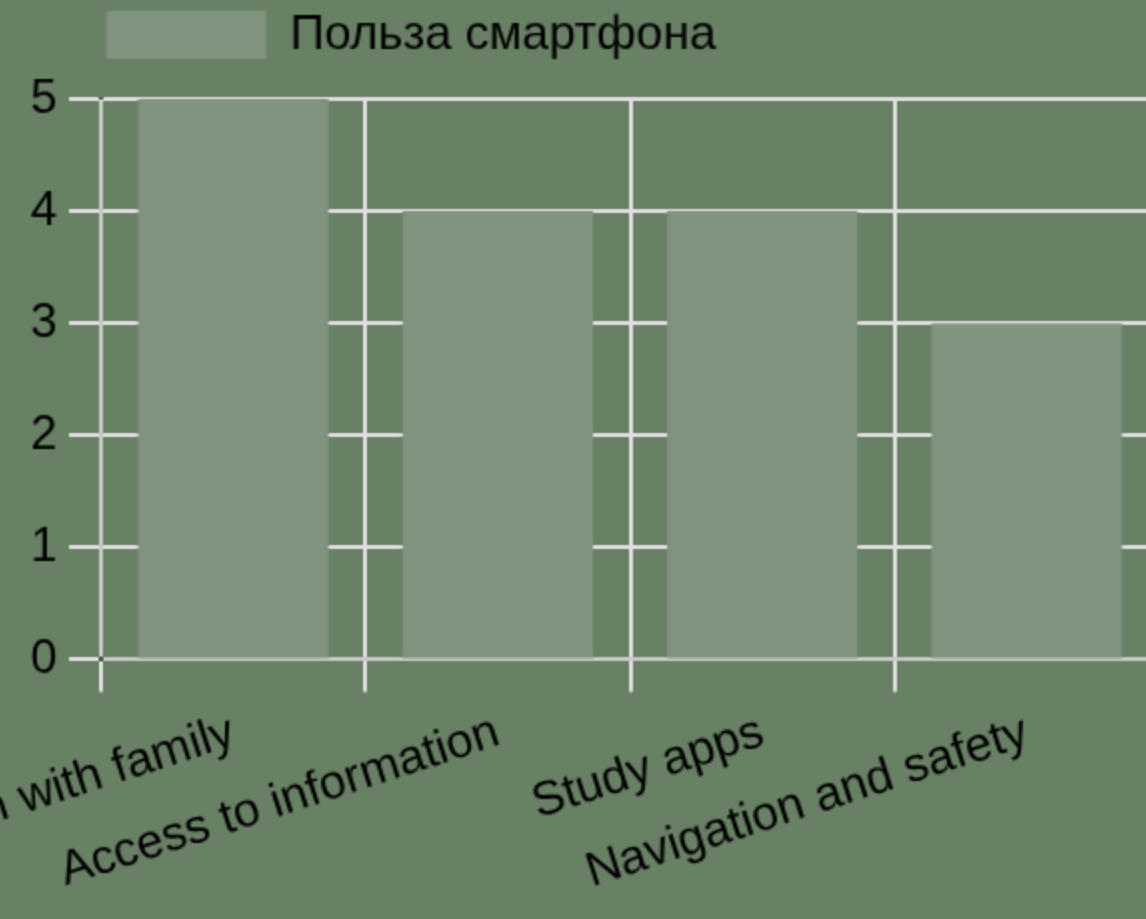
Проблемы связаны не только с глазами, но и с осанкой, руками и малой подвижностью; помогают перерывы и правильная поза.

problem	sign	result
tired eyes	dry, blurred	hard to read
neck strain	bent posture	pain after use
hand strain	tense wrists	slower scrolling
low activity	sitting long	less movement

Учебная обобщающая таблица по типичным последствиям длительного экранного времени



Плюсы смартфона для школьника



Учебная иллюстративная диаграмма на основе типичных школьных сценариев использования смартфона

Телефон помогает быстро связаться с близкими, найти нужные сведения и использовать учебные приложения в повседневных задачах.

Самые сильные преимущества связаны с общением и быстрым доступом к информации.

Социальное общение подростков в онлайн-среде

1. Связь с друзьями

Мессенджеры помогают keep in touch, быстро отвечать и договариваться о встречах. Подростки могут join a group chat класса или кружка и не пропускать важные новости.

2. Быстрые реакции

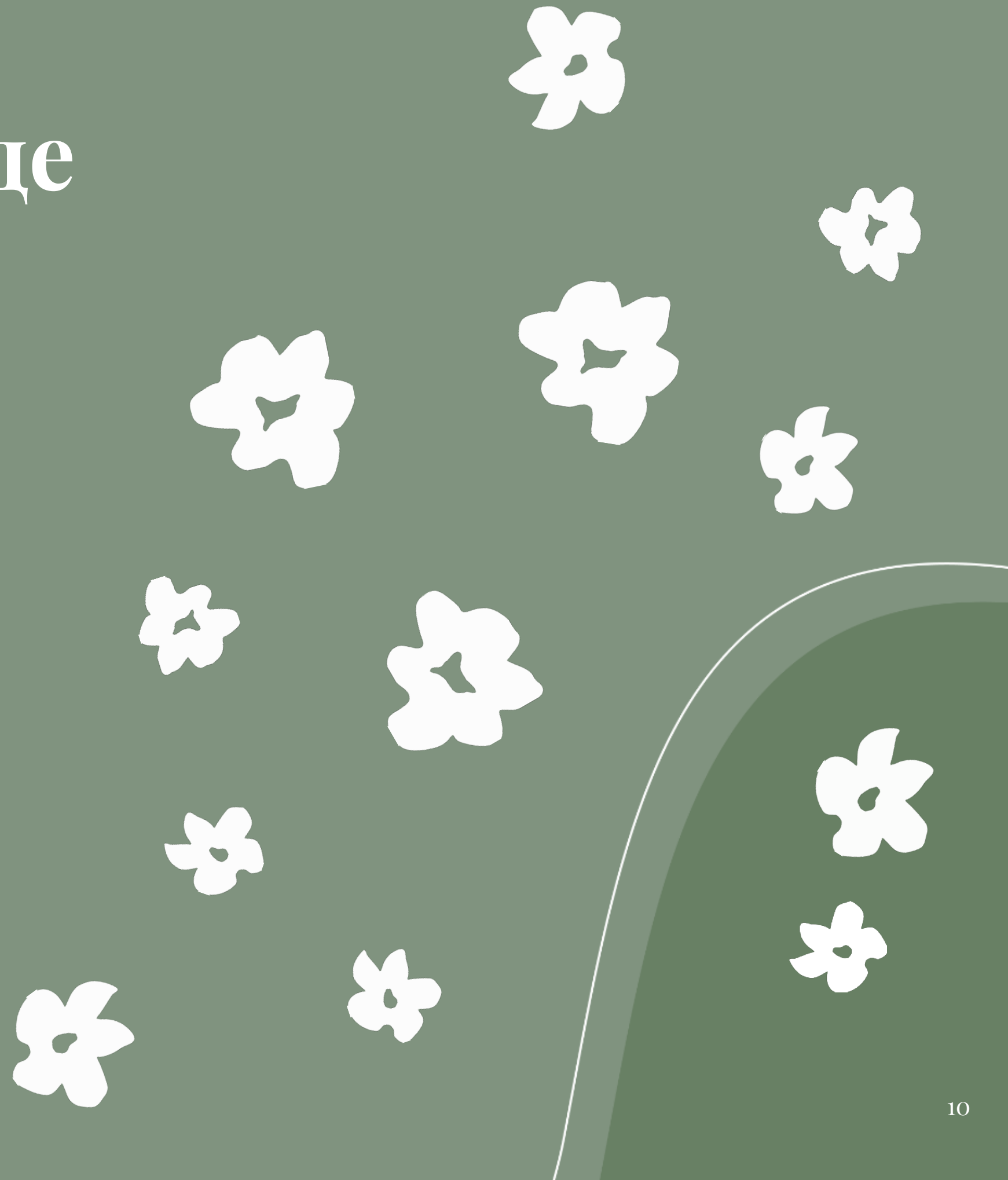
Likes, comments and fast replies can affect mood. Если ответа нет долго, человек может начать переживать, хотя в реальной жизни общение не всегда происходит так быстро.

3. Общение через экран

Экран делает разговор удобным, но не передаёт голос, жесты и настроение так ясно, как личная встреча. Поэтому важно уметь общаться и онлайн, и face to face.

4. Что важно уметь

Для этой темы полезны фразы: share news, reply quickly, make plans. Они помогают описать, как подростки поддерживают дружбу и организуют общие дела.



Online safety: главные риски и способы защиты

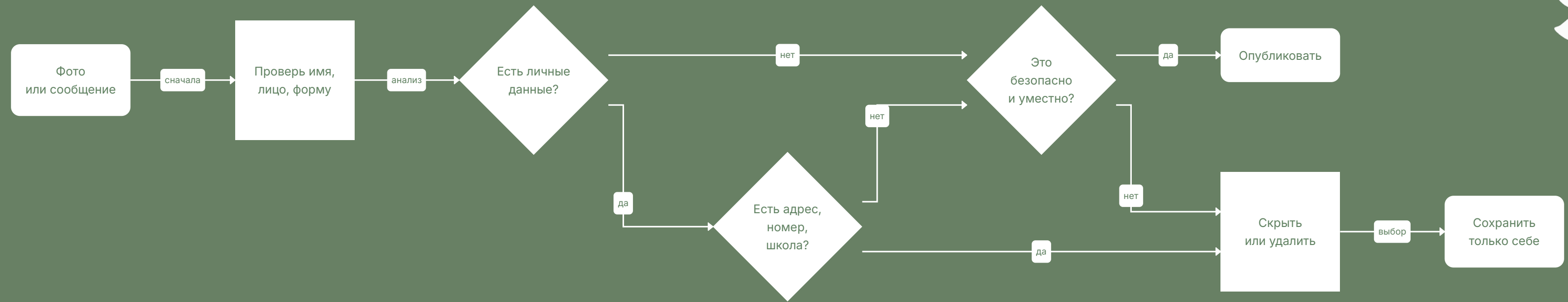
Таблица показывает типичные риски при использовании смартфона и простые правила, которые помогают защитить личные данные, аккаунты и переписку.

Безопасность зависит от настроек приватности и осторожного поведения: чем меньше личной информации раскрыто, тем ниже риск для аккаунта и данных.

Риск	Пример	Защита
stranger in chat	личные вопросы	не делиться данными
phishing link	поддельное сообщение	проверить адрес
weak password	доступ к аккаунту	сложный пароль
location sharing	видно местоположение	выключить геолокацию

Что делать перед публикацией фото или сообщения

Последовательность действий перед размещением контента в сети: проверка видимых деталей, оценка приватности и выбор безопасного решения.





Cyberbullying: признаки проблемы и её последствия



Что это такое

Кибербуллинг — это не только грубые сообщения. Сюда входят насмешки в чатах, слухи, чужие фото без согласия и намеренное исключение из онлайн-групп.

Полезные слова

Для этой темы важны слова bullying, harassment, rude comments, screenshot, block, report и trusted adult. Они помогают говорить о проблеме спокойно и точно.



Как это выглядит

Проблему легко заметить по обидным комментариям, повторяющимся сообщениям, скриншотам с насмешками и давлению со стороны других пользователей, которое не прекращается.

Как действовать

Нужно сохранить доказательства, заблокировать обидчика и как можно раньше обратиться к взрослому. Чем быстрее сообщить о проблеме, тем легче защитить себя.

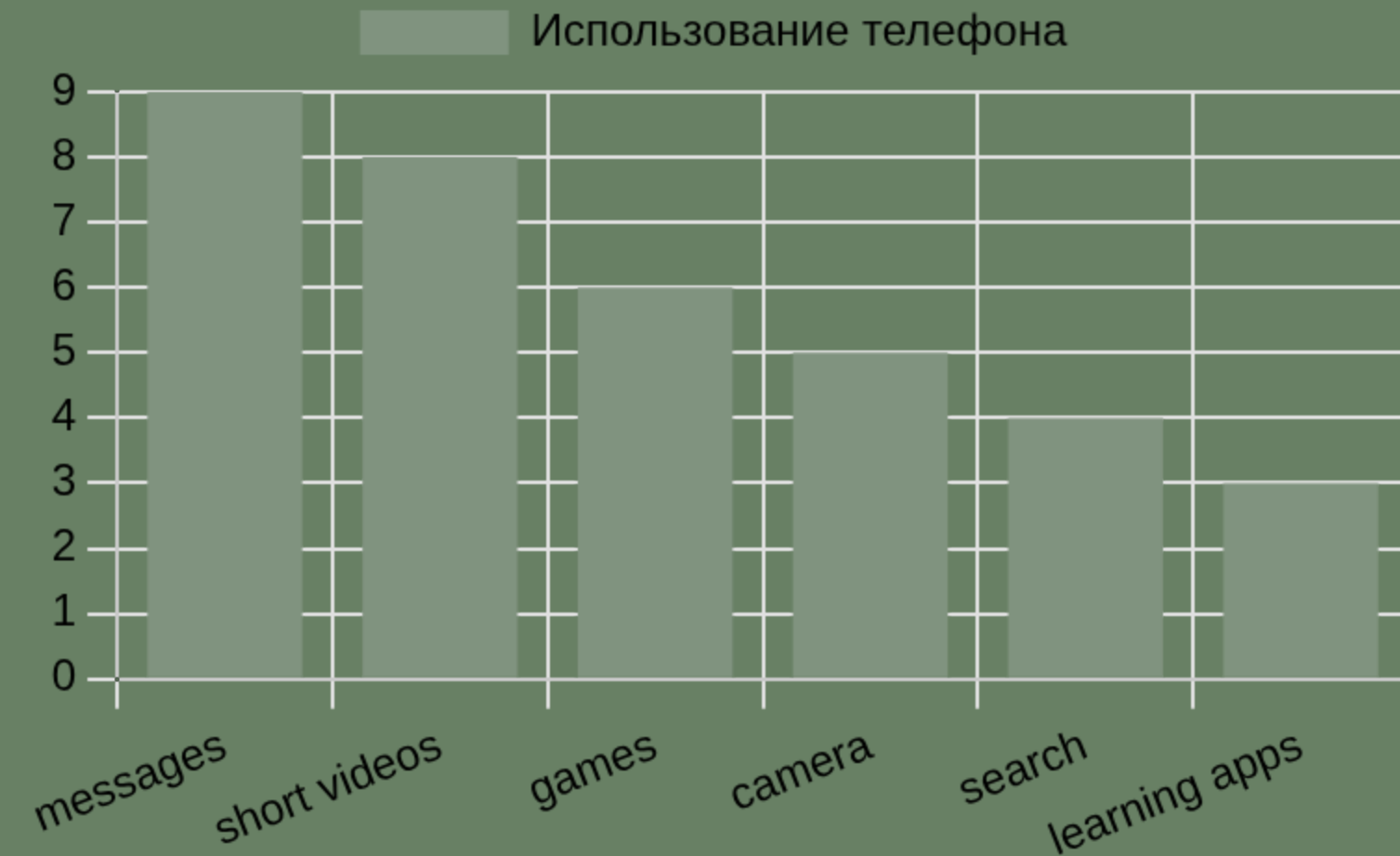


Что чувствует подросток

У школьника могут появиться тревога, стыд, злость, страх открыть телефон и желание никому не рассказывать о случившемся, даже если ситуация уже мешает учёбе.



Какие функции телефона используются чаще всего

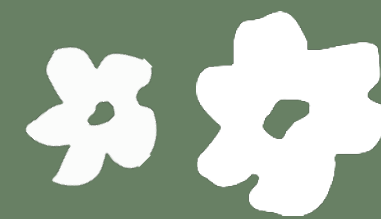


Обобщённая учебная модель распределения времени подростков в смартфоне; иллюстративные данные для урока.

Сравнение показывает повседневные привычки подростков: быстрые действия и развлекательный контент занимают больше времени, чем учебные приложения и поиск информации.

Телефон чаще используют для общения и коротких развлечений, чем для учёбы. Значит, полезные функции требуют отдельного внимания и привычки.

Правила healthy phone use для подростков и семьи



Семейное соглашение

Сначала семья договаривается о простых правилах: когда телефон можно использовать, где он лежит вечером и какие действия недопустимы за столом и перед сном.

Учёба и домашние дела

Перед играми и видео ставят правило homework first. После выполнения уроков ребёнок может пользоваться устройством без спешки, но в пределах оговорённого времени.

Вечер без экранов

Ночью телефон заряжают вне спальни, а уведомления выключают заранее. Так легче сохранить спокойный режим, заснуть вовремя и не отвлекаться ночью.

Ежедневный баланс

В течение дня полезно чередовать экранное время, отдых, движение и общение вживую. Такой распорядок помогает не перегружать внимание и сохранять хорошее самочувствие.



Полезные привычки для цифрового здоровья

Таблица показывает простые ежедневные привычки и их эффект. Эти действия помогают снизить утомление, лучше сосредоточиться и использовать телефон без лишнего напряжения.

Небольшие регулярные привычки заметно улучшают концентрацию и самочувствие, если применять их каждый день, а не только иногда.

Привычка	Эффект	Пример
Do Not Disturb	меньше отвлечений	во время homework
short breaks	меньше усталости глаз	каждые 20–30 мин
lower brightness	глазам легче отдыхать	вечером
check at set times	лучше focus	после уроков

Обобщение рекомендаций по цифровой гигиене для подростков; учебный материал.



Мобильный телефон на уроке английского языка



Словарь всегда под рукой

На уроке английского языка смартфон помогает быстро проверить значение слова, услышать правильное произношение и записать новое выражение. Ученик может работать в паре и сразу использовать найденный вариант в ответе или мини-диалоге.



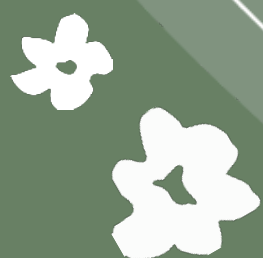
Домашнее задание без ошибок

Если нужно сфотографировать задание, проверить расписание или открыть электронный дневник, телефон экономит время и снижает путаницу. Но важно пользоваться им только по просьбе учителя и не отвлекаться на лишние уведомления.



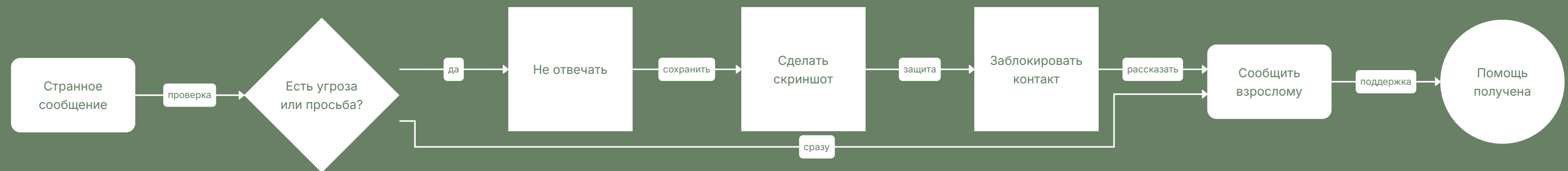
Цифровые задания и проекты

Во время проекта телефон полезен для аудиозаписи, сканирования QR-кода и выполнения онлайн-заданий. Он становится учебным инструментом, когда ученик соблюдает правила класса и использует устройство только для работы.



Когда подростку нужна помощь взрослого

Схема действий при тревожных сообщениях, угрозах, просьбах о деньгах и других ситуациях, где важно быстро защитить себя и не скрывать проблему.



Личный чек-лист цифрового баланса



1. Телефон не у кровати

Положи телефон на зарядку подальше от кровати, чтобы ночью меньше тянуться к экрану. Это помогает лучше спать и легче начинать утро.

2. Уведомления под контролем

Проверяй уведомления в определённое время, а не каждый раз сразу. Так проще сохранить внимание во время уроков, чтения и домашних дел.

3. Паузы для глаз и тела

Делай короткие перерывы, вставай, разминайся и смотри вдаль. Небольшое движение снижает усталость и помогает дольше сохранять концентрацию.

4. Время без экрана

Оставляй в расписании часы для прогулки, спорта, разговора с семьёй и чтения. Это помогает balance online and offline life.

5. Осознанный выбор

Перед тем как открыть ленту, спроси себя, действительно ли это нужно. Такой привычный вопрос помогает spend less time scrolling и stay healthy.





Итог: смартфон как полезный инструмент и зона ответственности

Раздел показывает, что смартфон помогает подростку общаться, учиться и быть на связи, если пользоваться им разумно. Без чётких правил он мешает сну, вниманию и хорошему самочувствию.