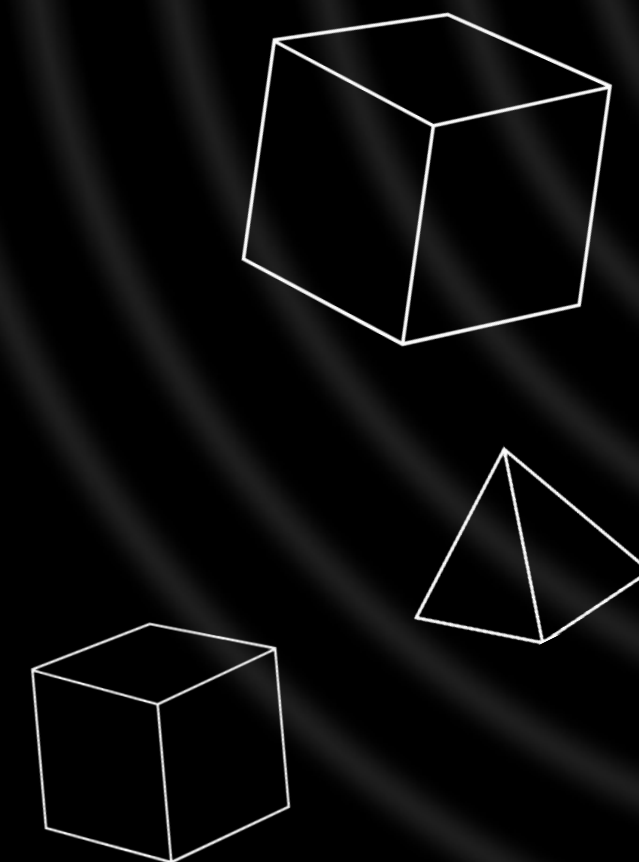


Can the media influence your life? — влияние медиа на жизнь подростка

Медиа влияют на мысли, эмоции и выбор каждый день.



Что такое media и почему это важно

Media — это не только телевизор и интернет, но и соцсети, фильмы, игры, подкасты и реклама. Подростки встречают их ежедневно, поэтому тема напрямую связана с их привычками и мнением.



How media affect everyday choices



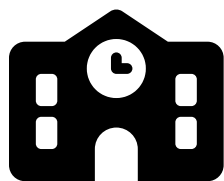
Что слушать и смотреть

Повторяющиеся ролики, клипы и рекомендации помогают быстро запоминать песни, фильмы и каналы. Постепенно они влияют на вкусы и делают некоторые варианты привычными и «правильными».



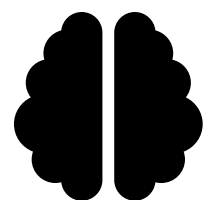
Что носить и покупать

Реклама и популярные образы в медиа показывают, что модно и красиво. Подросток может выбрать вещь не из необходимости, а потому что её часто видит онлайн.



Что считать нормальным

Новости, блогеры и сериалы формируют представления о поведении, дружбе и успехе. Если образ часто повторяется, он начинает казаться обычным, даже если это не так.



Как думать о мире

Медиа помогают узнавать новые идеи, но иногда подают их односторонне. Поэтому важно помнить: media shape our choices, but not everything we see online is real.

Социальные сети и сравнение с другими

Отредактированная реальность

В соцсетях люди чаще показывают лучшие моменты, удачные фото и короткие видео. Из-за этого создаётся впечатление, что у других жизнь проще, ярче и интереснее.

Снижение уверенности

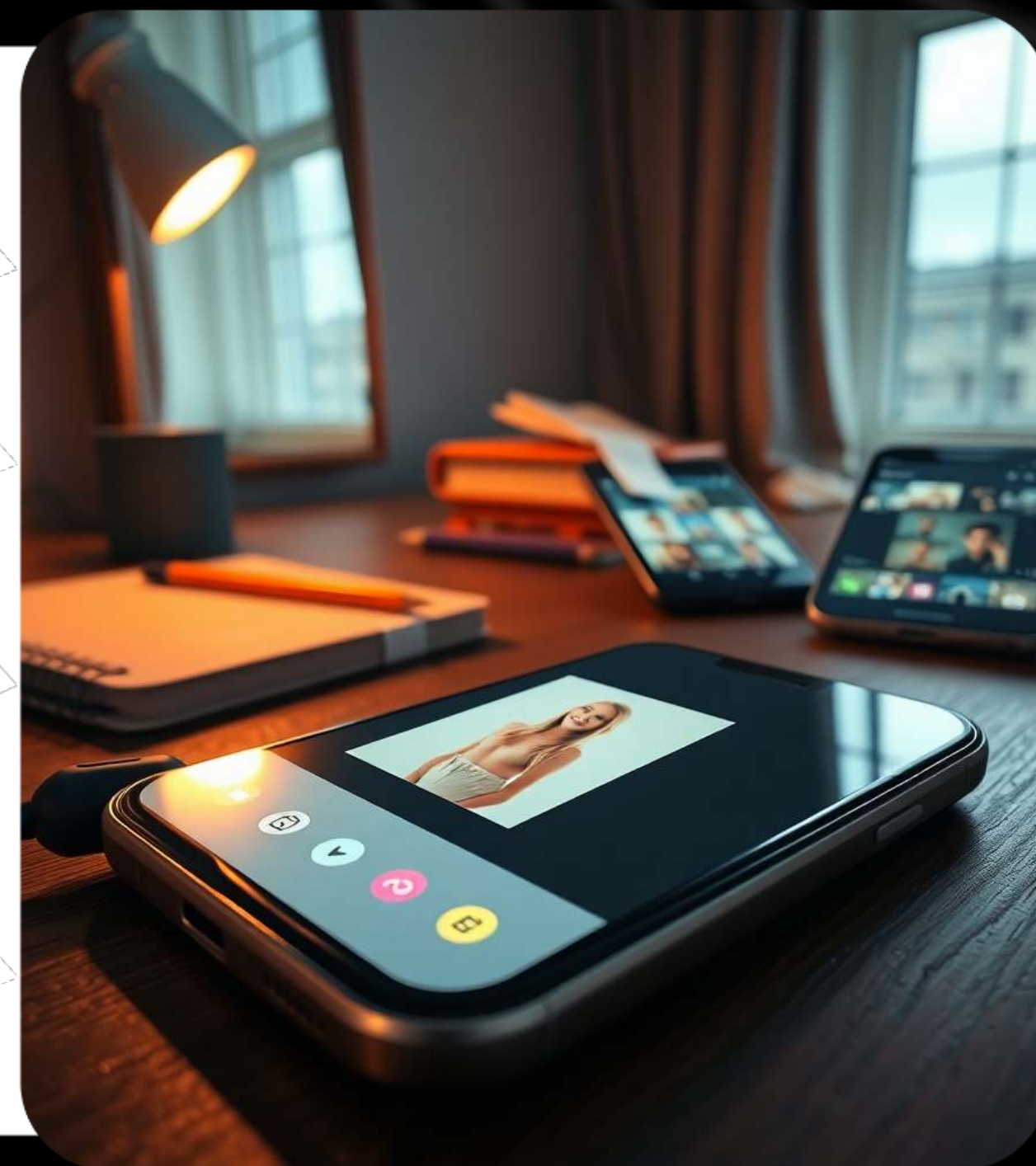
Постоянное сравнение с красивыми картинками может вызвать сомнения в себе. У подростков это особенно заметно, потому что мнение сверстников в этом возрасте очень важно.

Важная лексика

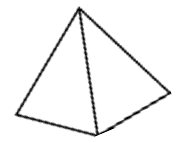
Для этой темы полезно знать слова: filter, likes, followers, comments, post, edit, compare. Они помогают говорить о том, как устроены соцсети и почему они влияют на эмоции.

Что стоит помнить

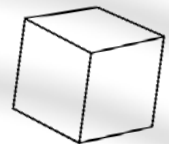
Не каждый пост показывает реальность целиком. Фото можно изменить, а настроение человека по экрану не всегда видно. Поэтому сравнивать себя с чужим профилем не стоит.



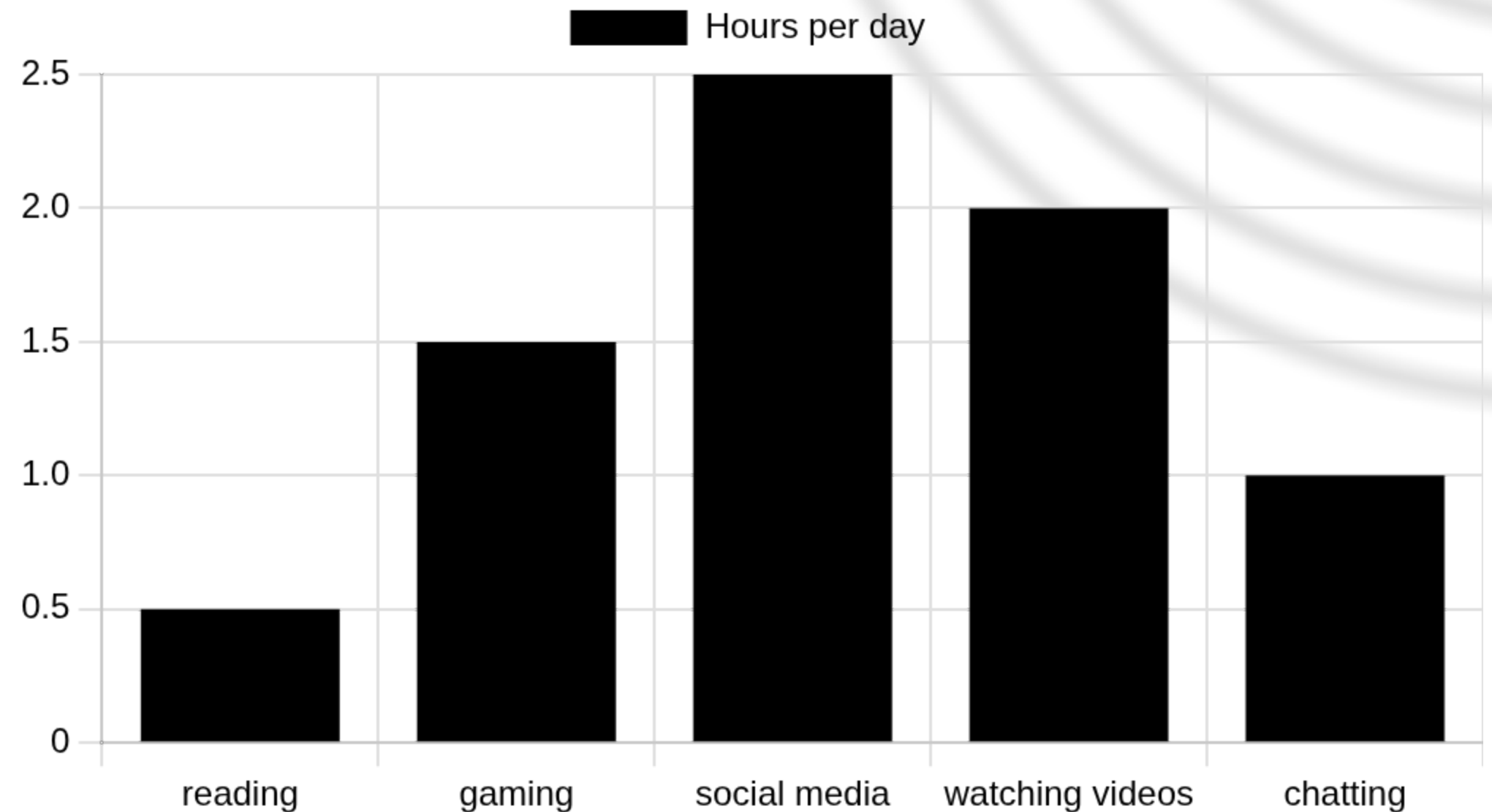
How teenagers spend time online



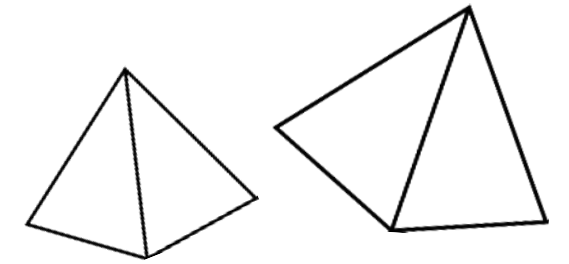
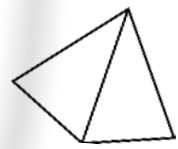
Цифровые занятия занимают заметную часть свободного времени и часто вытесняют прогулки, спорт и отдых без экрана.



Больше всего времени уходит на соцсети и видео, а чтение — меньше всего. Это показывает конкуренцию медиа за внимание подростков.



Условные данные из задания: reading 0.5, gaming 1.5, social media 2.5, watching videos 2, chatting 1 час в день.



Как реклама влияет на покупку

Яркое привлечение

Реклама использует цвет, музыку, короткие слоганы и известные лица, чтобы быстро заметили товар. Она делает продукт запоминающимся ещё до того, как человек подумает о его пользе.

Связь с образом жизни

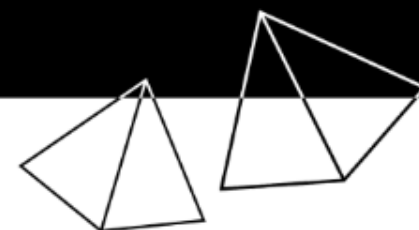
Часто товар показывают рядом с успехом, дружбой или уверенностью. Тогда подросток хочет не только вещь, но и ощущение, которое реклама обещает вместе с ней.

Давление на выбор

Если бренд постоянно мелькает в ленте, он начинает казаться популярным и нужным. Из-за этого покупка может быть импульсивной, а не продуманной.

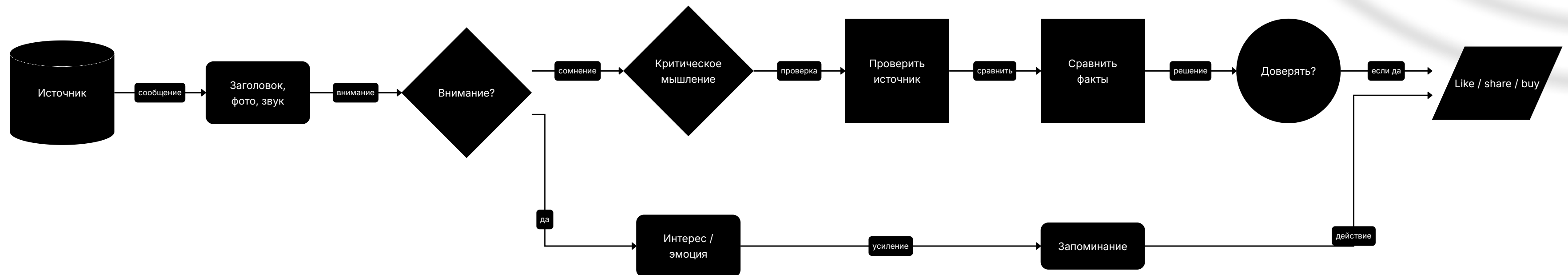
Полезная лексика

Слова advertisement, brand, slogan, promote, attract, persuade и consumer помогают описать, как реклама убеждает человека и почему её нужно воспринимать внимательно.



Как работает влияние медиа

Схема показывает путь сообщения от источника до действия и возможной проверки фактов.



Positive effects of media in teenagers' lives



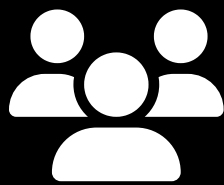
Быстрое обучение

Медиа помогают находить объяснения, уроки и примеры за несколько минут. С их помощью легче повторять темы, узнавать новое и готовиться к школьным заданиям.



Практика английского

Видео, песни и короткие тексты дают удобную возможность слышать живой язык. Подростки могут запоминать новые слова и фразы в естественном контексте.



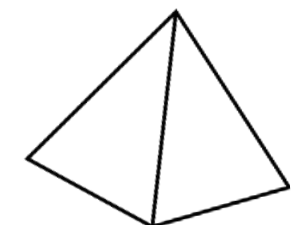
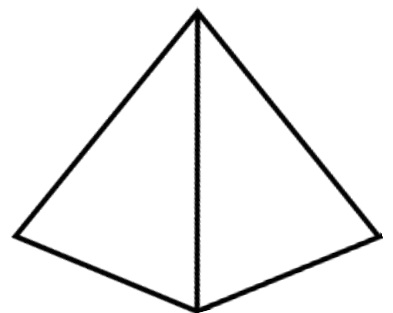
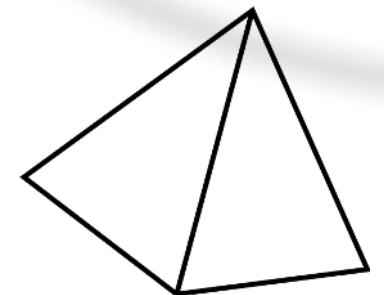
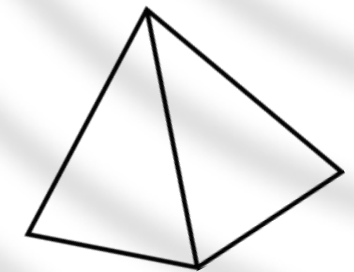
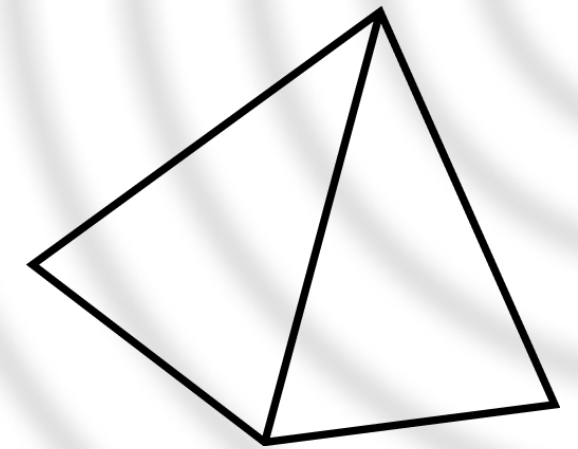
Общение по интересам

Сообщества в сети помогают находить друзей по увлечениям: спорту, музыке, рисованию или науке. Это делает общение шире и удобнее, чем только в классе.



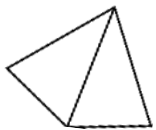
Идеи и творчество

Фильмы, блоги и ролики могут вдохновлять на рисунки, проекты и собственные идеи. Media can be useful learning tools when they are used wisely.

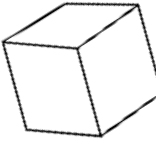


Benefits and risks of different media

type of media	benefit	risk	example
Television	news, docs	stereotypes	space documentary
Social media	communication	comparison, gossip	influencer posts
Video games	reaction, strategy	too much screen time	online friends
Advertising	product awareness	pressure to buy	celebrity snack ad



Краткое сравнение показывает, что один и тот же вид медиа может помогать или мешать — всё зависит от использования.



Польза и риск зависят не только от типа медиа, но и от времени, цели и критичности пользователя.

Примеры из повседневного медиапотребления подростков; данные иллюстративные.

Fake news and how to notice it

● Появляется сообщение

- Новость может выглядеть убедительно, но это ещё не значит, что она правдива.
- Часто фейк начинается с громкого заголовка или неполной информации.

● Есть тревожные признаки

- Обратить внимание стоит на отсутствие автора и даты, слишком эмоциональный текст, старые фото и просьбу срочно переслать сообщение другим.

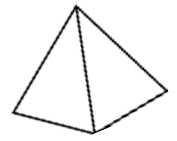
● Проверка фактов

- Лучше открыть материал полностью и сравнить его с 2–3 надёжными источниками. Если данные расходятся, вывод делать рано.

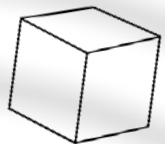
● Решение

- Только после проверки можно доверять сообщению или отказаться от него.
- Полезная фраза: check the facts before you believe them.

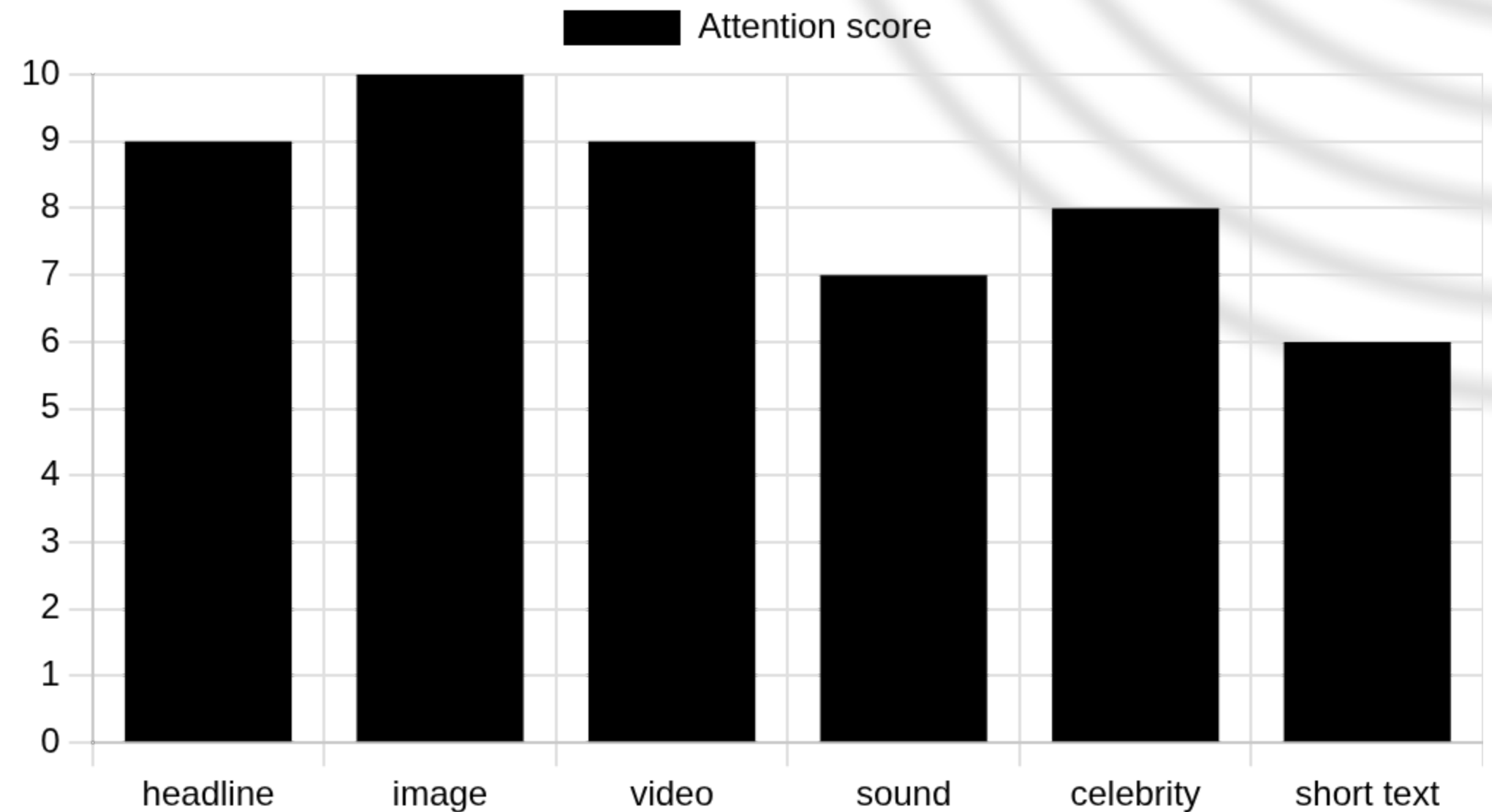
What attracts attention most in media



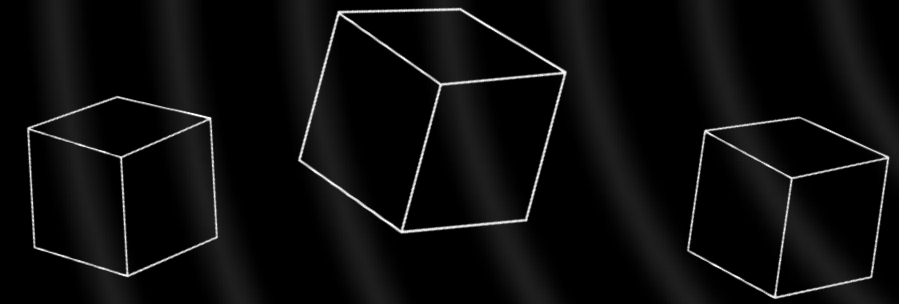
Яркие визуальные элементы и известные лица быстрее всего привлекают взгляд подростков и удерживают его дольше.



Самые заметные элементы — image, headline и celebrity; короткие эмоциональные сообщения запоминаются легче нейтральных.



Influencers and peer opinion



A review that changes a plan

Masha wanted new headphones only after seeing a short review from a favorite blogger. The video looked honest and friendly, so she trusted it more than a store ad. Later she compared prices and realized that the online opinion had strongly shaped her first choice.



When comments feel like advice

Anton follows a sports creator who posts training clips every week. After reading supportive comments and seeing many likes, he decided that fitness was becoming normal for people his age. He did not buy anything, but he started thinking differently about exercise and routines.



A style shared by everyone

Two classmates saw the same fashion post and wanted the same jacket the next day. The image looked simple, but the comments made it seem popular and approved by the audience. This is how influencer content can quietly turn into peer pressure.



How media affect emotions

1

Новости и тревога

Сообщения о происшествиях или конфликтах могут быстро вызвать тревогу, особенно если заголовок звучит слишком резко. Подросток начинает переживать ещё до того, как узнает подробности.

2

Позитивный контент

Смешные ролики, добрые истории и удачные новости часто улучшают mood и помогают почувствовать себя спокойнее. После такого контента легче переключиться на учебу или отдых.

3

Негативные комментарии

Грубые отзывы, cyberbullying и постоянные уведомления повышают stress и делают человека более раздражённым. В таком состоянии труднее сосредоточиться и сохранять хорошее настроение.

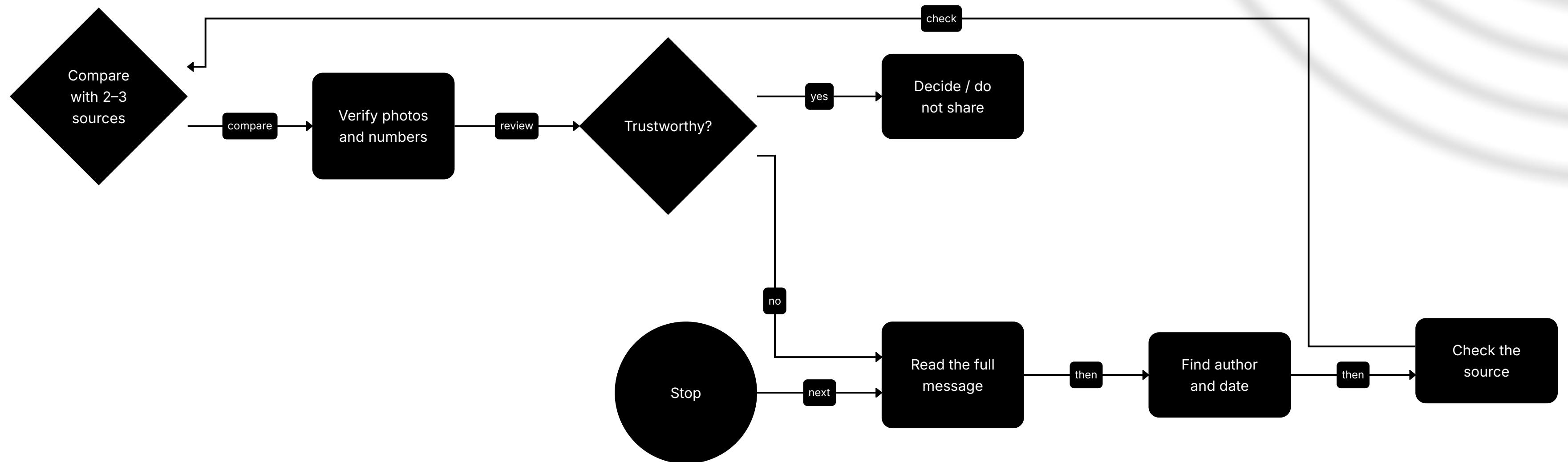
4

Сильные эмоции распространяются быстрее

Контент с яркими чувствами — excitement, anger or fear — чаще пересылают и обсуждают. Поэтому эмоциональные сообщения запоминаются лучше, чем спокойные и нейтральные.

How to check a message before believing it

Практический алгоритм проверки информации перед тем, как поверить или поделиться ею

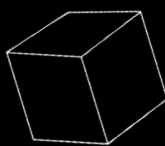


Media influence in everyday situations

situation	influence	result
fast food ad	urge to buy	impulse purchase
sports video	motivation	more training
trending outfit	peer pressure	follow trend
news headline	first opinion	quick judgment

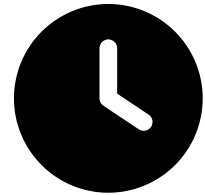


Примеры показывают, как один и тот же медиа-сигнал может менять поведение, мнение или выбор в обычной жизни подростка.



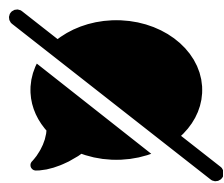
Медиа влияют не только на знания, но и на решения. Эффект зависит от того, как быстро человек реагирует и проверяет ли он информацию.

When media become harmful



Too much screen time

Если экран занимает почти весь день, снижается сон, появляется усталость и становится труднее переключиться на учебу, спорт или обычное общение с друзьями.



Cyberbullying

Оскорбления в сети могут ранить не меньше, чем слова вживую. Они портят настроение, вызывают stress и заставляют человека избегать общения.



Fake news pressure

Ложные сообщения создают тревогу и заставляют верить в то, что не проверено. Чем чаще человек сталкивается с таким контентом, тем выше риск ошибок.



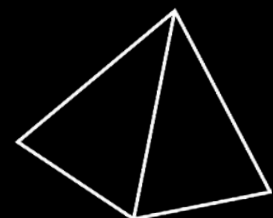
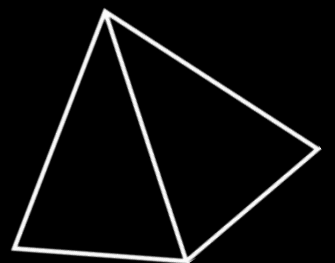
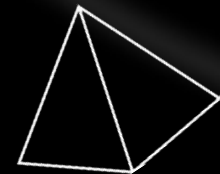
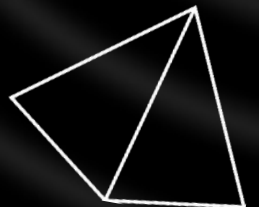
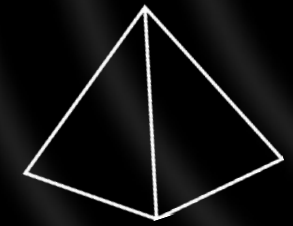
Buy more, buy now

Реклама может подталкивать к покупкам даже тогда, когда вещь не нужна. Так формируется pressure, привычка к лишним тратам и недовольство своими решениями.

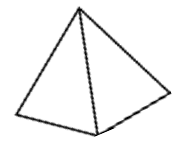


Losing balance

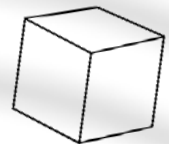
Когда media use становится слишком частым, человек хуже отдыхает и меньше общается в реальной жизни. Это происходит постепенно и не всегда сразу заметно.



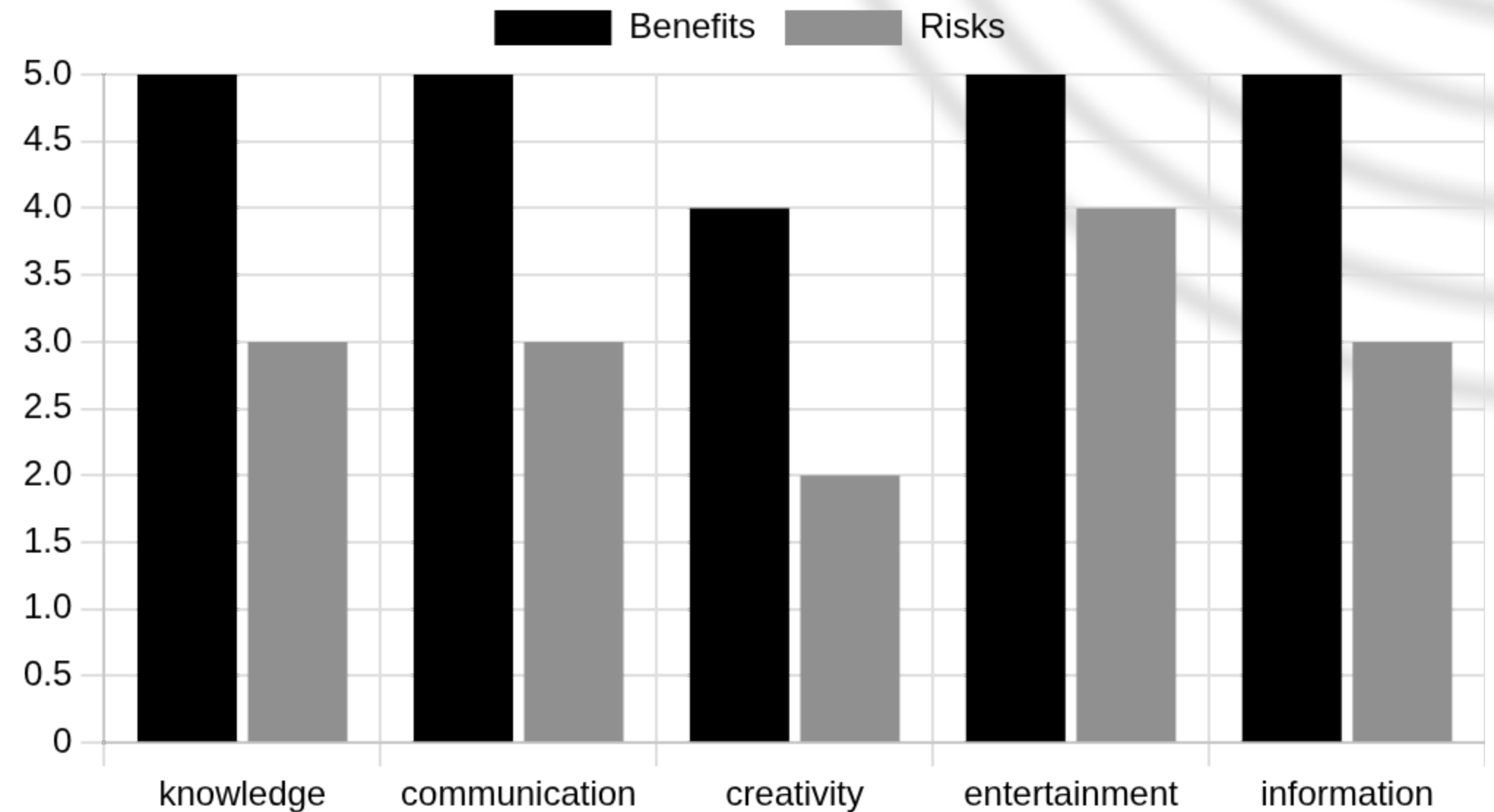
Balancing the good and the bad



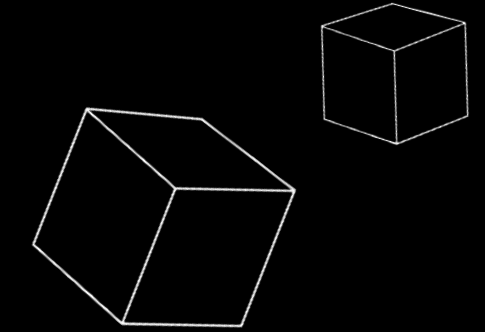
Media can support learning and creativity, but the same tools may also distract, pressure or confuse when used without control.



The result is not only in the media itself. It depends on purpose, frequency and the ability to think critically.



Media literacy skills for teenagers



1

Check who made it

Первый шаг — понять, кто создал сообщение и зачем. Если автор неизвестен или цель неясна, trust should be lower, and the information needs extra checking.

2

Separate fact and opinion

Факт можно проверить, а opinion показывает чьё-то мнение или оценку. Эта разница помогает не путать доказательства с эмоциями и не делать поспешных выводов.

3

Notice advertising

Реклама часто выглядит как обычный пост или совет. Если сообщение что-то продаёт, важно заметить скрытую цель и не принимать его как нейтральную информацию.

4

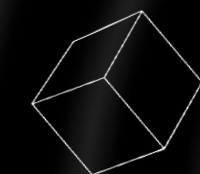
Look for proof

Надёжное сообщение содержит даты, ссылки, цифры или другие доказательства. Без proof материал выглядит слабее, даже если он написан уверенно и красиво.

5

Stay independent

Critical thinking helps us stay independent. Если подросток задаёт вопросы и сравнивает источники, ему легче делать собственный выбор в учёбе, покупках и общении.



How to stay in control of media use

Set time limits

Ограничение времени в приложениях помогает не проводить в телефоне больше, чем нужно. Такой limit особенно полезен вечером, когда важно успеть отдохнуть и выспаться.

Turn off unnecessary notifications

Лишние уведомления постоянно отвлекают и мешают сосредоточиться. Если оставить только важные alerts, будет легче читать, учиться и не проверять экран каждые несколько минут.

Take screen-free breaks

Короткий break без телефона помогает глазам, памяти и настроению. Даже десять минут без экрана уже дают ощущение баланса и снижают усталость.

Use media with a purpose

Если открывать приложения не из привычки, а ради конкретной задачи, scrolling становится меньше. Тогда media помогают, а не управляют временем подростка.



Media influence is real, but choice remains personal

Медиа действительно влияют на мысли, эмоции и привычки подростков, но критическое мышление, проверка фактов и разумные цифровые правила помогают сохранять самостоятельность и делать свой выбор.