

Белоцерковская Снежанна Владимировна

магистр, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

Иютин Денис Александрович

преподаватель

ГБПОУ КК «Пашковский сельскохозяйственный колледж»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151937

**ПРОБЛЕМАТИКА БЕСКОНТРОЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СМАРТФОНОВ У МОЛОДЁЖИ В ВОЗРАСТЕ 16–19 ЛЕТ
И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА ЗАНЯТИЯХ (НА БАЗЕ ГБПОУ КК «ПАШКОВСКИЙ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»)**

Аннотация: в статье представлена работа со студентами среднего профессионального образования с начала учебного года на внимательность, сосредоточенность на парах, понимание материала, а также способность к запоминанию при условии полного запрета со стороны преподавателя использования смартфонов на учебных занятиях и переменах с учётом концепции здоровьесберегающих технологий. Даны актуальные исследования, относящиеся к указанной теме. Для нивелирования негативного воздействия использования смартфонов на базе учебного заведения применялись здоровьесберегающие технологии, а именно: периодические краткие физкультзанятия, «пятиминутки», которые позволяли «перезагрузить» студентов и продолжить обучение. Комплексная и системная работа с учётом концепции здоровьесберегающих технологий привела к положительным сдвигам в их обучении, общем самочувствии и настроении.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье обучающихся, подростковый возраст, культура здоровья, оздоровительная гимнастика, повышение мотивации студентов, цифровая свобода, цифровая

трансформация, неконтролируемое электромагнитное облучение, вред смартфонов, неконтролируемое использование смартфонов, физкультзанятия, пятиминутка, физкультминутка.

После раз渲ала Советского Союза в России начали проходить реформы образования. Были практически ликвидированы наработки старой советской школы, как в плане учебного материала, так и в отношении здоровья обучающихся. Кроме этого, наступление цифровой эры в обучении привело к тому, что современная школа редко обходится без планшетов, смартфонов, экранов проекторов, всё меньше времени оставляя на бумажные книги, отдавая предпочтение аудиокнигам и видеороликам с кратким содержанием учебного материала. Уменьшение уроков физической культуры, нехватка специалистов в школах и колледжах, которые должны формировать осознанное отношение к своему здоровью у подрастающего поколения, постоянные эксперименты с системой образования, общая нервозность общества в связи с неопределенностью своего будущего – всё это не способствует формированию здорового поколения. По данным специалистов, около 90% детей к окончанию школы уже имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. 30–35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в 5 раз вырастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза становится больше детей с заболеванием органов пищеварения [9]. В последнее время, примерно с 2020 года, начиная с «ковидных» времён, доля здоровых детей стремительно уменьшается. В особенности это затронуло детей старшего школьного возраста – подростков и юношей.

С чем связана эта динамика? В качестве предположения, авторами выдвинута версия о связи регулярного использования электронных устройств обучающимися и ухудшением их здоровья, а также отсутствие на занятиях здоровьесберегающих технологий. Так как период бурного развития смартфонов и негативная динамика здоровья детей и подростков происходят в одно и то же время высока вероятность, что эти данные связаны между собой.

С одной стороны, существуют работы российских и зарубежных учёных, которые не видят последствий постоянного использования электронных устройств для здоровья учащихся, а именно смартфонов, в образовательном процессе учебного заведения, констатируя, что «Смартфоны – неотъемлемый элемент школьной повседневности, и это в том числе вызвано требованиями взрослых» [13].

С другой стороны, есть много исследований, которые явно показывают негативный опыт при бесконтрольном использовании смартфонов, и других электронных устройств в образовании, которые после «цифровой эры» уже заменяют бумажные книги.

Так, например, Комиссия по расследованию влияния социальных сетей на детей Французского национального собрания предлагает запретить социальные сети для детей до 15 лет, ввести цифровой комендантский час для подростков от 15 до 18 лет и «навечно запретить» мобильные телефоны в школе [4]. Доклад был представлен 11 сентября 2025 года. Запрет доступа к социальным сетям для несовершеннолетних в возрасте до 15 лет – за исключением простых сообщений – должен быть на уровне Европейского Союза. Цифровой комендантский час с 22:00 до 8:00 должен исключить ночное использование социальных сетей – в этом контексте депутаты Франции упоминали не только детей, но и запрет для пожилых людей... Также рекомендуется тотальный запрет для всех несовершеннолетних к 2028 году, если социальные сети не изменят алгоритмы работы, которые имеют огромную силу и вгоняют детей в «спираль вредного содержания».

В конце доклада депутаты подчёркивают вредное воздействие воздействия экранов на мозг маленьких детей и предлагает термин «преступления цифровой халатности», ответственность за которую несут родители. При этом для родителей предполагается даже штраф, если они не будут соблюдать правила «цифровой гигиены» для своих детей.

Председатель комиссии Лор Миллер (Together for the Republic) считает, что этот доклад имеет два призыва: во-первых, «массовая осведомлённость, чтобы все понимали огромную проблему защиты нашей молодёжи в Интернете»; во-вторых, «преобразование рекомендаций в политические акты как можно быстрее».

Другое исследование говорит о том, что экраны смартфонов и планшетов перед сном являются одним из ведущих факторов роста вероятности сердечных приступов, инсультов и сердечной недостаточности. Крупнейшее в мире исследование опубликовано в JAMA Network Open и связывает воздействие интенсивного света ночью со здоровьем сердечно-сосудистой системы.

Подвергшиеся ночью воздействию яркого источника света люди гораздо чаще имеют проблемы с сердцем: вероятность сердечной недостаточности на 56% выше и вероятность сердечного приступа на 47% выше, чем у тех, кто следует ночным природным привычкам быть в темноте. Женщины особенно уязвимы к воздействию светового воздействия ночью.

Используя наручные датчики, исследователи получали данные 13 миллионов часов световой экспозиции с носимых устройств 89 000 человек в Великобритании в течение 9,5 лет. Это гораздо более точная оценка персональной экспозиции, чем в предыдущих исследованиях, когда оценивали влияние на здоровье только уровня светового загрязнения окружающей среды.

Раньше считалось, что проблема избыточного ночного освещения касается прежде всего людей, живущих в ярко освещённых городах, как Нью-Йорк или Москва, а также работающих в ночную смену. Учёт персональной экспозиции показал, что теперь велика рольочных экранов в спальне и вредных привычек, связанных с их использованием, как прокрутка ленты смартфона в постели или засыпание с включённым телевизором. Следует также исключить привычку засыпать с включённым светом в спальне.

Болезни сердца являются основной причиной смерти во всем мире – несмотря на миллиарды, который тратятся на профилактику, лечение, фитнес и здоровое питание. Опираясь на данные, авторы делают вывод, что необходимо решать проблему ночного света наряду с другими факторами риска для здоровья сердечно-сосудистой системы, как плохое питание, отсутствие физических упражнений или курение [3].

Также в своём наблюдении за студентами на лекциях мы обнаружили, что существуют серьёзные проблемы с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений обучающимися.

Информация об этих проблемах находится под пристальным вниманием учёных, например, по данным журнала *Neurology* [2] распространённость «когнитивной инвалидности» молодых людей в возрасте от 18 до 39 лет в США удвоилась за период между 2013 и 2023 годами. Это серьёзные проблемы с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений, которые осознает сам человек и даёт в самоотчёте для опроса департаментов здравоохранения штатов в сотрудничестве с Минздравом США. Причины роста не были предметом исследования. Однако ведущий автор исследования доктор Ка-Хо Вонг, учёный в области охраны здоровья населения в Университете Юты в Солт-Лейк-Сити, считает, что для молодого поколения причина когнитивных дисфункций – накопление отрицательных эффектов цифровых технологий и «мозговой туман от длительного COVID». На рисунке 1 приведён график когнитивной инвалидности среди людей различного возраста. При этом видно, что наибольшая кривая относится к возрасту 18–39 лет, которая «пробила» кривую людей более 70 лет.

См. рисунок 1.

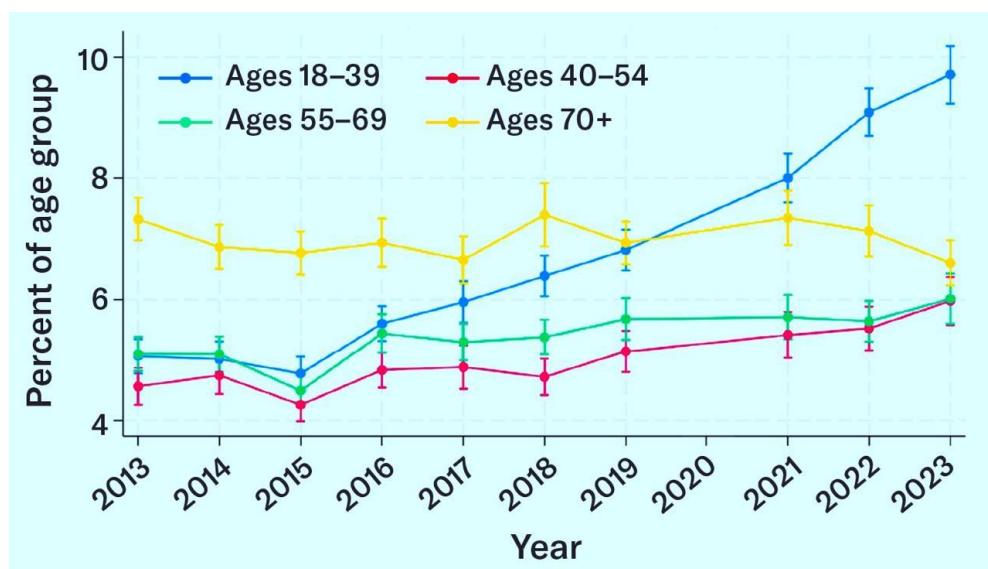


Рис. 1. Когнитивная инвалидность в зависимости от возраста исследуемых

Интересно, что женщины (девушки), как правило, более сильно зависят от мобильных телефонов по сравнению с мужчинами (юношами), преимущественно используя смартфоны для общения, чаще посвящая больше времени социальным сетям и приложениям для покупок. Анализ моделей использования смартфонов в различных демографических группах, проведён исследователями в Германии. В годичном наблюдении принимали участие 1074 человек, классифицированных по полу, возрасту, степени образования, статусу занятости и цели использования смартфона.

Женщины, молодые люди, люди с более низкой квалификацией и безработные продемонстрировали более интенсивное использование смартфонов. Лица, не занятые полный рабочий день и домохозяйки часто использовали свои смартфоны более интенсивно, особенно ночью, в основном для таких мероприятий, как игры, потоковое видео и взаимодействие в социальных сетях.

Люди, которые в основном использовали смартфоны в рабочих целях, продемонстрировали значительное сокращение использования смартфонов в нерабочее время: чем больше времени посвящается получению информации в течение дня, тем дольше они воздерживаются от использования своих смартфонов ночью.

Участники младшего возраста использовали смартфоны в основном для игры, просмотра видео и общения с друзьями. Молодые люди преимущественно взаимодействуют со своими смартфонами для общения, игр, просмотра видео и прослушивания музыки. Примечательно, что значительной проблемой среди многих молодых людей является постоянное ночное использование смартфонов, что приводит к нарушению сна.

Отмечено, что чем в более раннем возрасте люди начинают пользоваться смартфонами, тем больше их зависимость от этих устройств. Дети более образованных родителей, как правило, демонстрировали умеренное отношение к использованию смартфона.

Пожилые люди показали более низкий уровень вовлеченности в смартфоны, в первую очередь фокусируясь на чтении новостей, использовании телефона в

качестве часов для напоминаний и общении со сверстниками традиционным телефонным способом.

Участники, которые часто использовали приложения для социальных сетей, чаще взаимодействуют со своими телефонами ночью. Чрезмерное взаимодействие с социальными сетями было связано со значительными психологическими рисками, включая повышенную тревогу, повышенную уязвимость к депрессии и снижением общего благосостояния.

Использование смартфона поздно ночью, перед сном, может привести к нарушениям сна, что приводит к снижению качества сна и усталости в дневное время. Неблагоприятный для ночного сна эффект использования смартфона обусловлен задержкой быстрого сна, повышением мощность спектра электроэнцефалограммы, задержкой начала секреции мелатонина из-за радиочастот и экранного излучения (синий свет).

Тщательное изучение моделей использования мобильных телефонов и выявление их детерминантов имеют значение для содействия сознательному и безвредному для здоровья взаимодействию с этой технологией. Исследование «Модели использования смартфонов и поведение во сне в демографических группах: ретроспективное наблюдательное исследование» показало, что модели использования смартфонов в значительной степени связаны с демографическими факторами, такими как пол, уровень образования, статус занятости и цель использования [5].

Социальное и психологическое воздействие на детей из-за бесконтрольного использования смартфонов ещё как-то можно сгладить, но воздействие из-за влияния электромагнитного поля радиочастот нетепловой интенсивности уже может привести к повреждению ДНК.

Так, в новой статье «Экспрессия генов, индуцированная радиочастотным излучением» [1] профессор Генри Лай анализирует базу данных более 500 статей о генетических эффектах радиочастотного излучения и приходит к выводу о повреждении ДНК радиочастотами нетепловой интенсивности, что относится к мобильной связи на частотах 4G и особенно 5G.

Почётный профессор биоинженерии в Вашингтонском университете Генри Лай известен тем, что в 1995 году сделал открытие что импульсное микроволновое излучение низкого уровня от РЛС повреждает ДНК в мозгу подопытных крыс. А потом стало известно, что это излучение похоже на излучение «мобильников» и это привлекло внимание к теме влияния радиочастот на возникновение опухолей мозга.

Более 40 лет остаётся вопрос вопросов: каким образом низкоинтенсивные электромагнитные поля повреждают ДНК, ломая генетический аппарат? Согласно классической физике, радиочастоты не имеет достаточной квантовой энергии для прямого разрыва ковалентных связей структуры ДНК. Однако Генри Лай констатирует, что экспериментальные работы не согласуются с физической теорией и обнаруживают в различных условиях облучения повреждения ДНК, в том числе при моделировании обучения радиочастотами сотовой связи.

Профессор Лай подчёркивает, что исследования недостаточно систематизированы, хотя тема крайне важна в определении условий возникновения рака при электромагнитном облучении, особенно головного мозга. Он выделяет два приоритетных направления исследований: это участие «клеточных стрессовых реакций» и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, и, в частности, влияние на лимбическую систему. Второе направление – клеточные окислительные процессы и механизм индукции свободных радикалов под действием радиочастот.

Так как тема повреждения ДНК радиочастотами опасна для промышленности беспроводной связи, то исследование не получило широкого развития. Тем не менее, необходимость более детального исследования на данный предмет, очевидна.

Наша современная наука также говорит о прямом вреде использования смартфонов обучающимися. Результатом этого стал закон о запрете для учащихся пользоваться средствами связи во время проведения учебных занятий [12]. Использовать средства связи во время проведения учебных занятий допускается только в случае возникновения угрозы жизни или здоровью обучающихся, работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, иных экстренных случаях.

Законодатель понимает современные проблемы, относящиеся к качеству образования и на постоянной основе пытается улучшить ситуацию, вводя новые требования к образовательному и воспитательному процессу через санитарно-гигиенические нормы и правила, таких как Федеральные стандарты (в т.ч. ФГОС), СанПиН и т.д [11]. Но современный мир меняется так быстро, что законы быстро устаревают, не успевая принести положительные изменения.

Например, по рекомендации Роспотребнадзора [10] следует:

- ограничить использования мобильных устройств связи во время учебной деятельности;
- обучать детей правилам безопасности в современной цифровой среде;
- напоминать детям о целесообразно переводить телефоны в режим «без звука» при входе в образовательную организацию (в том числе с исключением использования режима вибрации из-за возникновения фантомных вибраций);
- по возможности не брать телефон в школу или предусмотреть места хранения во время образовательного процесса;
- проводить мероприятия, направленные на воспитание культуры использования устройств мобильной связи у всех участников образовательного процесса, с использованием воспитательного потенциала совместной работы (педагогического коллектива с детьми, старшеклассников с младшими детьми) в части воспитания культуры использования устройств мобильной связи;
- использовать время перемен для общения, активного отдыха, а телефон использовать только по мере необходимости;
- исключить ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье;
- максимально удалить телефон и другие гаджеты от головы в момент соединения и разговора, лучше использовать громкую связь и гарнитуру;
- ограничить звонки в условиях неустойчивого приёма сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль);
- размещать устройства мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.

Так как это рекомендации, то в обществе их соблюдают вольно, в отличие от использования смартфонов на занятиях, так как это уже запрещено в учебном процессе и регулируется не нормативными документами школы или колледжа, а федеральным законом.

В связи с этими рекомендациями на базе учебно-спортивного комплекса ГБПОУ КК «Пашковский сельскохозяйственный колледж» с начала учебного 2025 года начат эксперимент по полному запрету смартфонов не только на занятиях, но и на переменах.

В ходе работы применялась концепция здоровьесберегающих технологий в системе среднего профессионального образования (далее – СПО), призванная стандартизировать необходимые процессы и условия для возникновения психолого-педагогических условий для формирования культуры здоровья учащихся [6].

Так как, необходимые условия предполагают наличие оздоровительной инфраструктуры (зал для ЛФК, желательно бассейн, медицинский кабинет, наличие столовой или буфета), а также проведение минимума занятий, касательно здоровьесберегающей деятельности (диспансеризация, проведение дней здоровья, спортивных праздников и мероприятий, организация сдачи норм ГТО на систематической основе, приглашение родителей в качестве наблюдателей и участников, коррекция осанки и физкультперерывы во время учебных занятий), то на лекциях мы проводили минимум занятий.

Главной задачей стало вовлечение обучающихся именно в систематические занятия, как на лекциях, так и в свободное время. Основной акцент делался на готовности учащихся чаще и самостоятельно отвлекаться от смартфона вне занятий, и сконцентрироваться на учёбе без использования смартфона на парах.

Стандартизованные процессы были следующие: периодические краткие физкультзанятия, «пятиминутки» каждые 30–40 минут непрерывных занятий с комплексами упражнений для глаз, правильной осанки и для снятия напряжений с мышц плечевого пояса и рук. Также запрет на пользование смартфоном во время самих занятий и перерывов.

Нами введены в системные занятия три комплекса упражнений по пять упражнений в каждом. Это комплекс упражнений для глаз, комплекс упражнений для правильной осанки и для снятия напряжения с мышц плечевого пояса и рук. Ниже покажем структуру данных комплексов, которые были введены нами на занятиях.

Комплекс упражнений для глаз. Для сохранения зрения мы предлагали следующие упражнения.

1. Быстро поморгать глазами, затем закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Так повторить 5 раз.

2. Далее крепко зажмурить глаза, считать до трёх, затем открыть глаза посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 5 раз.

3. Не поворачивая головы медленно посмотреть влево, вправо, вверх и вниз 5 раз.

4. Вытянуть вперёд любую руку, посмотреть на указательный палец вытянутой руки и медленно приблизить палец к носу, при этом не отводя глаз. Так повторить 5 раз.

5. В среднем темпе проделать круговые вращательные движения глаз сначала по часовой стрелке, затем в обратном порядке. Повторить движения 5 раз. После этого посмотреть вдаль, не фокусируясь на чём-либо.

«Пятиминутка» окончена.

Следующая пятиминутка будет в виде комплекса упражнений для правильной осанки.

1. Исходное положение сидя, руки опущены вниз. В медленном темпе на счёт 1–2 наклоняем голову вперёд. На счёт 3–4 плавно наклоняем голову назад. Так повторяем 5 раз.

2. Теперь встаём рядами. Руки на пояссе и в медленном темпе начинаем поворачиваться на счёт 1–2 влево, на счёт 3–4 вправо. Повторяем 6 раз.

3. Руки на пояссе, поднимаем на носочках 5 раз.

4. Руками пробуем дотянуться до носочков на счёт 1–2 тянемся, 3–4 руки на пояссе. Делаем 5 раз.

5. Руки на пояс. На счёт 1–2 туловище наклоняем назад, 3–4 возвращаем обратно.

Чтобы разрядить обстановку в коллективе, можно предложить учащимся покрутить бёдрами. Обычно это воспринимается всеми, как весёлое времяпрепровождение, сопровождается шутками и с хорошим настроением студенты готовы снова к обучению.

После 30–40 минут непрерывных занятий мы применяем комплекс для снятия напряжения с мышц плечевого пояса и рук.

1. Руки вытянуть вперёд, голову опустить и расслабить. Потрясти кистями рук, стараясь не задевать своих соседей. При этом медленно про себя считая до пяти.

2. Обнять себя руками, закрыть глаза и медленно считать до пяти.

3. Положение сидя, постараться свести локти рук сзади, зафиксировать в таком положении, считая медленно до пяти.

4. Сделать «лес рук», подняв все руки максимально вверх из положения сидя. Считаем до пяти.

5. Повторяем все упражнения пять раз по очереди.

Физкультминутка окончена.

Так как сейчас учебный год ещё продолжается, итоговые результаты можно будет зафиксировать лишь в конце учебного года. Но на текущий момент уже можно констатировать, что принципы выбраны верно: учащиеся всё больше привыкают к отсутствию смартфонов, меньше отвлекаются, качественнее проходят занятия.

Тем самым доказано, что большую роль в профилактике нарушений в здоровье, необходимо отводить практическим занятиям, проходящим на системной основе, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Совокупность методов, реализуемых в учебном заведении, заинтересованность преподавателей в сохранении здоровья студентов, должны идти рука об руку с администрацией учебного заведения, а также с родителями подростков. Недостаточно одного желания ребят поддерживать здоровый образ жизни, занимать активную позицию. Необходима помочь старшего поколения, которое

своим примером, советом, созданием современной инфраструктуры способствует формированию правильного здоровьесберегающего мышления [8].

Таким образом, условие и составная часть практической реализации такого мышления является формирование культуры здоровья обучающихся, как одной из важных задач всех образовательных учреждений для повышения качества образования в целом, что уменьшит вред от бесконтрольного использования смартфонов у молодёжи в возрасте 16–19 лет.

Список литературы

1. Lai H. Radiofrequency radiation-induced gene expression / H. Lai, B.B. Levitt // Reviews on Environmental Health. – 2025 [Electronic resource]. – Access mode: <https://doi.org/10.1515/reveh-2025-0104> (date of application: 18.11.2025).
2. Wong K. Rising Cognitive Disability as a Public Health Concern Among US Adults / K. Wong, C.D. Anderson // Neurology. – 2025 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000214226> (date of application: 22.11.2025).
3. Light Exposure at Night and Cardiovascular Disease Incidence // JAMA Network Open. – 2025 [Electronic resource]. – Access mode: <https://dx.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.39031> (date of application: 20.11.2025).
4. Marchal R. Commission d'enquête TikTok: le rapport préconise l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans / R. Marchal, A.-Ch. Dusseaulx // La Chaîne Parlementaire. – 2025 [Electronic resource]. – Access mode: <https://lcp.fr/actualites/commission-d-enquete-tiktok-le-rapport-preconise-l-interdiction-des-reseaux-sociaux-aux> (date of application: 15.11.2025).
5. Smartphone Usage Patterns and Sleep Behavior in Demographic Groups: Retrospective Observational Study / T. Wang, A. N. Seiger, A. Markowitz [et al.] // JMIR. – 2025 [Electronic resource]. – Access mode: <https://colab.ws/articles/10.2196%2F60423> (date of application: 22.11.2025).

6. Белоцерковская С.В. Здоровьесберегающие технологии в системе среднего профессионального образования (на базе государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Пашковский сельскохозяйственный колледж») / С.В. Белоцерковская, Д.А. Иютин // Научно-практический журнал «Заметки учёного». – 2023. – №8. – С. 10–25.

7. Белоцерковская С.В. Повышение качества образования через изменение отношения к физической культуре и спорту студентов среднего профессионального образования (на базе ГБПОУ КК «Пашковский сельскохозяйственный колледж») / С.В. Белоцерковская, Д.А. Иютин // Сормовские чтения – 2025: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 102–104. EDN VESVAG

8. Казакова Т.А. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении / Т.А. Казакова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 217 с.

9. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 22.11.2025).

10. Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях МР 2.4.0150-19, 01-230/13-01 // Роспотребнадзор. – 2025 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cgon.rosпотребnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ispolzovanie-mobilnykh-telefonov-v-shkole/> (дата обращения: 22.11.2025).

11. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 22.11.2025).

12. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 22.11.2025).

13. Ярошевская С.В. Смартфоны в школьной повседневности подростков: исследование при помощи включенного наблюдения / С.В. Ярошевская, Т.А. Сысоева // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 18. №4. – С. 177–187 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.11621/npj.2023.0415> (дата обращения: 25.01.2025). EDN ZTVECF