

30. Дети, которые уже пошли в школу

В разделе [20](#) речь идёт о первом году после рождения ребёнка. В разделе [18](#) подсчитано, сколько денег и времени нужно на воспитание ребёнка. Годы между 3 и 18 описаны в этом разделе. Пункт о правилах использования экранов по возрасту начинается с 0 лет, потому что официально выделены именно три группы: 0 ~ 3 года, 3 ~ 6 лет и ученики начальной и средней школы. Если разбить этот пункт, пользоваться им будет менее удобно. Этот раздел отвечает на вопрос: что нельзя откладывать, когда «лишь бы не мешало учёбе» вступает в конфликт со здоровьем? Для этих действий есть временные окна. Если их упустить, наверстать уже не получится. Стоит ли учёба такой жёсткой гонки — здесь не обсуждается. Здесь даны только временные окна и цифры.

В первых восьми пунктах, пункте [12](#) (проверка рефракции после расширения зрачков), пункте [13](#) (герметизация фиссур зубов) и пунктах с 15 по 18 речь идёт о смерти и реальном ущербе физическому и психическому здоровью. При этом пункты [16](#) и [17](#) посвящены тому, как воспитывать ребёнка дома: не бить, не ругать, посещать занятия для родителей, где учат конкретным приёмам. В пункте [18](#) говорится о том, что не следует отправлять ребёнка в школы закрытого типа для избавления от интернет-зависимости. Пункт [9](#) (не покупать продукты, которые обещают «вылечить близорукость») — о деньгах. Пункт [10](#) (письменно закреплённые правила о сне, домашних заданиях, физкультуре и рейтингах успеваемости), пункт [11](#) (перерыв в учёбе с сохранением статуса учащегося) и пункт [14](#) (ребёнок любит видеоигры) — о времени. Об утоплении, дорожном движении, шлемах и вакцине против HPV см. раздел [1](#). О младенцах и маленьких детях — раздел [20](#). О том, как детей обманывают, и о платежах в играх — раздел [5](#). О границах, которые самим несовершеннолетним нельзя переступать, — раздел [9](#). О том, как распознать неотложное состояние и вызвать скорую помощь, — раздел [13](#). О детях после смерти родителей — раздел [29](#). Всё это здесь не повторяется.

1. Если ребенок говорит о внезапной сильной боли, которая все усиливается, сразу езжайте в больницу, не заставляйте его терпеть до конца уроков

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При некоторых болезнях счет идет на часы. Внезапная сильная боль с одной стороны мошонки у мальчика — это перекрут яичка. То есть сосуд, соединенный с яичком, перекрутился, и кровоснабжение прекратилось. Если принять меры в течение 6 часов, доля случаев, когда яичко удастся сохранить, составляет 97.2%. Если затянуть до 19–24 часов, остается лишь 42.5%. С такой болью нельзя ждать ни конца уроков, ни конца экзамена.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Возьмите отгул на полдня и отведите ребенка в отделение неотложной помощи.

Выгода

Китай — исходная версия. По установленным правилам собрали все 30 серий описаний клинических случаев, включавших 2116 пациентов с перекрутом яичка, и рассмотрели их вместе. Для 1283 случаев данные были разбиты на интервалы по 6 часов. С момента появления боли доля случаев, когда яичко удалось сохранить, составила: от 0 до 6 часов — 97.2%. От 7 до 12 часов — 79.3%. От 13 до 18 часов — 61.3%. От 19 до 24 часов — 42.5%. От 25 до 48 часов — 24.4%. Более 48 часов — 7.4%. Если объединить данные в более крупные интервалы: в пределах 12 часов — 90.4%, от 13 до 24 часов — 54.0%, более 24 часов — 18.1%. Вывод авторов: время, в течение которого яичко еще можно сохранить, может быть дольше обычно называемых 6–8 часов. Поэтому, даже если боль длится уже долго, все равно нужно обращаться за помощью, а не отказываться от нее потому, что «все равно уже поздно»

Примечания

Китай — исходная версия. Заранее скажите мальчику: если внизу вдруг сильно заболит, сразу скажи, не нужно стесняться. Перекрут яичка чаще встречается у мальчиков в подростковом возрасте. Многие терпят через силу, потому что им трудно об этом говорить. Счет на часы идет также при остром аппендиците (если затянуть, может произойти перфорация), диабетическом кетоацидозе и менингите. Для этих болезней в данном разделе не проверялось по отдельности, «насколько ухудшается состояние за несколько часов промедления». Общие тревожные признаки у них такие: внезапное начало, постоянное ухудшение, ничего похожего раньше не было. Как распознать неотложное состояние и вызвать скорую, см. раздел [13](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Mellick LB, et al. (2019). A Systematic Review of Testicle Survival Time After a Torsion Event. Pediatric Emergency Care. doi.org/10.1097/PEC.0000000000001287

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не откладываете нужное лечение, чтобы «дождаться конца экзаменов»: сроки для некоторых видов лечения

зависят от костного возраста, а не от расписания экзаменов

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сколиоз — это искривление позвоночника вбок. Корсет — это жёсткий жилет, который надевают на тело, чтобы поддерживать позвоночник. Если носить его, пока кости ещё растут, у 75% детей искривление не достигает степени, требующей операции. Среди тех, за кем только наблюдают и кто не носит корсет, таких лишь 42%. Срок, когда можно носить корсет, зависит от завершения роста костей, а не от экзаменов для поступления в старшую школу или вступительных экзаменов в вуз в Китае. Если ждать конца экзаменов, часто остаётся только операция.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется, нужно лишь решить, делать раньше или позже. Отсутствие на занятиях и повторные визиты к врачу займут время, расходы на само лечение считаются отдельно. Трудность в том, что корсет нужно носить не менее 18 часов в день, и ребёнку приходится всё это время терпеть.

Выгода

Китай — исходная версия. В испытании, которое проводили совместно несколько больниц, участвовали 242 пациента с подростковым идиопатическим сколиозом, подходившие для лечения корсетом. Из них 116 распределили по группам по жребию, а 126 сами выбрали, носить корсет или нет. Критерии успеха и неудачи определили заранее: если угол искривления достигает 50 градусов или больше, лечение считается неудачным; если к завершению роста костей угол ещё не достиг этой величины, лечение считается успешным. Результаты считали по первоначальному распределению по группам, независимо от того, носили ли потом корсет действительно достаточно долго. В группе, которой по жребию назначили корсет, доля успешного лечения составила 75%, а в группе, которой по жребию назначили только наблюдение, — 42% (OR 4.11, 95% CI 1.85–9.16). Шансы на успех были примерно в 4 раза выше, чем при одном наблюдении. Если объединить тех, кого распределили по жребию, и тех, кто выбирал сам, получается 72% против 48% (после поправки на исходные различия между этими двумя группами OR 1.93, 1.08–3.46, то есть всё ещё примерно в 1.9 раза). Чем больше часов в день носили корсет, тем выше была доля успешного лечения ($P < 0.001$, такая связь вряд ли случайна). Испытание остановили досрочно, поскольку корсет действительно оказался эффективным

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь сколиоз взят как пример, потому что для него есть испытание с распределением по группам по жребия, есть чёткий срок для лечения, и как раз его проверяют в Китае в числе основных пунктов медосмотра школьников (см. пункт 7). К подобным случаям относятся также косоглазие, амблиопия, кариес и операции при врождённых пороках сердца, для которых можно выбирать время проведения. Общее у них то, что чем позже лечить, тем хуже результат или тем выше затраты. Конкретные сроки уточняйте у профильного врача. В Китае, если есть опасения, что лечение помешает занятиям, на этапе обязательного образования можно оформить перерыв в учёбе максимум на 1 год, сохранив статус учащегося, см. пункт 11 о перерыве в учёбе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Weinstein SL, et al. (2013). Effects of bracing in adolescents with idiopathic scoliosis. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1307337

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если ребёнка травят, нужно в тот же день сообщить в школу и потребовать оформить разбирательство письменно, а если его бьют, отбирают деньги или распространяют слухи — сразу сообщить в полицию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У детей, которых травят сверстники, вероятность появления мыслей о самоубийстве примерно в 2.2 раза выше, чем у тех, кого не травят, а вероятность того, что у них были суицидальные действия, — примерно в 2.6 раза выше. В Китае, получив сообщение, школа должна немедленно провести расследование. Если происходящее признают травлей, нужно применить меры взыскания. Серьёзные случаи нельзя скрывать, о них обязательно нужно сообщать в органы общественной безопасности (公安机关). Поэтому нужно сообщить в тот же

день, потребовать официально установить, является ли происходящее травлей, и сохранить письменную запись.

Россия. В России агрессию, физическое насилие, унижение и издевательства над учеником со стороны других учеников или учителей называют буллингом. При этом отдельного определения буллинга в российском законодательстве нет. Действия, из которых состоит травля, могут подпадать под КоАП РФ или УК РФ.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно обратиться к классному руководителю, а также в школьную группу по противодействию травле учеников. Чтобы сообщить в полицию в Китае, нужно позвонить по номеру 110. Трудность в том, чтобы не поддаться уговорам вроде «не раздувайте эту историю».

Россия. Стоимость обращения в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединены данные 34 исследований с участием 284375 детей и подростков. Травля со стороны сверстников связана с появлением мыслей о самоубийстве, OR 2.23 (95% CI 2.10–2.37). Вероятность появления таких мыслей примерно в 2.2 раза выше, чем у тех, кого не травят. Ещё 9 исследований с участием 70102 человек показали связь травли с попытками самоубийства, OR 2.55 (1.95–3.34), — вероятность попыток самоубийства примерно в 2.6 раза выше, чем у тех, кого не травят. При различиях в поле, возрасте и качестве самих исследований результаты были одинаковыми. Связь интернет-травли с мыслями о самоубийстве сильнее, чем связь с травлей вне интернета. Статья 21 «Правил защиты несовершеннолетних в школах (未成年人学校保护规定)» перечисляет пять видов действий: избиение, удары ногами, пощёчины, царапание и укусы, толчки и столкновения, хватание и дёрганье; оскорбления, насмешки, присвоение унижительных прозвищ; отбирание имущества, принуждение к его передаче или намеренное повреждение; злонамеренное исключение из группы и изоляция; выдумывание фактов с целью клеветы или распространение слухов через интернет. Эта статья также устанавливает: если сторона, имеющая преимущество в возрасте, физической силе или численности, совершает такие действия намеренно или злонамеренно и причиняет вред здоровью, имущественный ущерб или душевные страдания, происходящее можно признать травлей. Статья 22 требует, чтобы учителя и другие сотрудники школы, заметив необычное эмоциональное состояние или телесные повреждения у ученика, своевременно выяснили обстоятельства и сообщили об этом. Статья 23 требует, чтобы школа, получив сообщение, немедленно провела расследование, передала дело школьной группе по противодействию травле для установления факта травли и принятия мер, а также уведомила родителей, чтобы они приняли участие. Если происходящее признано травлей, нужно применить меры воспитательного воздействия или дисциплинарного взыскания. Серьёзные случаи травли, нарушающие правила охраны общественного порядка или содержащие признаки преступления, нельзя скрывать. О них нужно своевременно сообщать в органы общественной безопасности (公安机关) и органы управления образованием (教育行政部门) (по всему Китаю, действует с 1 сентября 2021 года)

Россия. Результаты и сроки обращения в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Если у ребёнка появляются травмы непонятного происхождения, он вдруг отказывается идти в школу или у него постоянно пропадают вещи, сначала нужно расспросить его, ориентируясь на эти признаки из статьи 22. Этот анализ, объединяющий

несколько исследований, основан лишь на наблюдении и регистрации данных, без разделения на группы для сравнения. Поэтому он не доказывает, что одна лишь травля приводит к самоубийству, но направление и величина риска ясны. «План усиления комплексного противодействия травле среди учащихся начальных и средних школ (加强中小學生欺凌綜合治理方案)» дополнительно требует строго отличать травлю от шутливой возни и игр между учениками. Поэтому школа обязана установить, является ли происходящее травлей, а не отделяться фразой «дети просто играют».

Россия. В выдержках не указано, что нужно сообщить в школу в тот же день, требовать письменного разбирательства или сразу обращаться в полицию.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. van Geel M, et al. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. JAMA Pediatrics. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143
2. 教育部 (2021). 未成年人学校保护规定 (教育部令第 50 号, 第二十一、二十二、二十三条) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-06/02/content_5614946.htm

Россия — источники

1. Пермский край. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_59/activity/legal-education/explain/e564...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Пусть ребёнок проводит на улице полные 2 часа каждый день: сейчас это единственный способ профилактики близорукости, подтверждённый рандомизированными испытаниями

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в первом классе каждый день добавлять 40 минут занятий на улице, через три года доля детей, у которых появилась близорукость, снижается примерно с 40% до 30%. Комиссия по делам здравоохранения (卫健委) рекомендует проводить на улице в светлое время суток не менее 2 часов ежедневно или суммарно 14 часов в неделю. Пасмурные дни тоже считаются. Просто постоять на улице на перемене тоже считается.

Россия. В России также советуют оставлять между школой и домашними заданиями перерыв. Он должен длиться не меньше двух с половиной часов, а большую часть этого времени рекомендуют отводить прогулкам и играм на воздухе. Однако эти источники не называют прогулки способом профилактики близорукости и не устанавливают ежедневную норму пребывания на улице.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Но каждый день нужно выделять время, скорее всего за счёт домашних заданий и онлайн-занятий. Трудность в том, что это нужно делать ежедневно, а не всего несколько раз.

Россия. Цена в этих источниках не указана. Нужно предусмотреть время на прогулку в перерыве между школой и домашними заданиями.

Выгода

Китай — исходная версия. Первоклассников из 12 начальных школ Гуанчжоу распределили по группам жеребьёвкой, причём распределяли целые школы, а не отдельных учеников (952 ребёнка в школах с вмешательством, 951 ребёнок в контрольных школах, средний возраст 6.6 года). Вмешательство состояло в том, что каждый учебный день добавляли 1 занятие на улице продолжительностью 40 минут, а родителей призывали чаще выводить детей на улицу вне занятий. За 3 года близорукость появилась у 30.4% детей в группе вмешательства: 259 случаев среди 853 детей, соответствовавших критериям; в контрольной группе — у 39.5%: 287 случаев среди 726 детей. Разница между группами составила -9.1 процентного пункта (95% CI от -14.1 до -4.1, $P < 0.001$). Реальная разница — примерно на 4–14 процентных пунктов меньше. Изменение рефракции за 3 года (изменение сферического эквивалента) составило -1.42 D против -1.59 D, разница — 0.17 D ($P = 0.04$). В группе вмешательства близорукость усилилась немного меньше. D — единица измерения рефракции. В увеличении длины оси глаза (расстояния от передней до задней части глазного яблока) различия между группами не выявлены ($P = 0.07$). «Десять ключевых положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» требуют, чтобы дети и подростки проводили на улице в светлое время суток не менее 2 часов ежедневно или суммарно 14 часов в неделю. В документе отмечено, что пребывание на улице имеет защитный эффект даже в пасмурную погоду, и требуется избегать послеполуденных часов с высокой температурой и сильным солнцем

Россия. Польза для зрения и снижение риска близорукости в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Это испытание длилось только 3 года, и все участвовавшие дети начинали с 6-летнего возраста. Разница в доле детей с близорукостью между двумя группами составила 9.1 процентного пункта. Это позволяет предотвратить близорукость лишь у части детей, но не гарантирует, что она не появится. В тех же десяти ключевых положениях приведены ещё несколько рекомендаций. При чтении и письме нужно соблюдать правило «один китайский

фут, один кулак, один китайский дюйм», однако в этом пункте не поясняется, какие расстояния имеются в виду. После 20 минут работы глазами на близком расстоянии нужно смотреть вдаль не менее 20 секунд. Ученикам начальной и средней школы при использовании электронных экранов не для учёбы следует ограничивать время до 15 минут за один раз и до 1 часа суммарно за день. «Находиться на улице» и «заниматься на уроке физкультуры» — не одно и то же. Просто постоять на улице на перемене тоже считается.

Россия. На домашние задания у младших школьников уходит от полутора до двух часов, у учеников средних классов — от двух до трёх часов, у старшеклассников — три-четыре часа.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. He M, et al. (2015). Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2015.10803
2. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条 (国卫办妇幼函〔2023〕278 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

Россия — источники

1. Рекомендации по режиму дня школьника. Проверено 08.10.2026. 44.rosпотребнадзор.ru/osnovnye_napravlenij/sanitarnyj_nadzor/3706

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. В возрасте от 0 до 3 лет не давать пользоваться экранами, от 3 до 6 лет по возможности не давать, школьникам — не больше 1 часа в день не для учёбы (для профилактики близорукости)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственная комиссия по вопросам здравоохранения (国家卫健委) требует не давать детям от 0 до 3 лет пользоваться экранами, от 3 до 6 лет — по возможности избегать их использования. Школьникам, если это не для учёбы, — не больше 15 минут за один раз и не больше 1 часа в день. Причина в том, что длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии способствует более раннему появлению близорукости. Доказательства связи экранов с близорукостью не настолько убедительны. То, что действительно показало эффект в испытаниях, — 2 часа на улице каждый день.

Россия. В России тоже советуют дозировать время с гаджетами, делать гимнастику для глаз и правильно организовать рабочее место. Долгая работа с экраном может вызывать усталость и дискомфорт в глазах, головную боль, напряжение шеи и спины. Но единого обязательного лимита домашнего досугового экранного времени российские требования не устанавливают.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно забрать экран у ребёнка, а родителям — самим меньше смотреть в экран при ребёнке.

Россия. Стоимость таких мер в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В пункте 4 документа «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» дословно сказано: «Дети в возрасте 0 ~ 3 лет не должны пользоваться телефонами, планшетами, компьютерами и другими электронными устройствами с экранами; для детей в возрасте 3 ~ 6 лет следует по возможности избегать контакта с телефонами, планшетами, компьютерами и другими электронными устройствами с экранами и их использования; школьникам не рекомендуется пользоваться электронными экранами не для учёбы дольше 15 минут за один раз и в общей сложности дольше 1 часа в день». В том же пункте указано: «Длительное использование электронных устройств с экранами на близком расстоянии легко истощает запас дальности зрения у детей и является важной причиной раннего появления и высокой распространённости близорукости у детей и подростков». В плане реализации, выпущенном в 2018 году восемью ведомствами, включая Министерство образования (教育部), требования к родителям такие же. Там также добавлено: «Чем младше ребёнок, тем короче должно быть время непрерывного использования электронных устройств». Научные доказательства гораздо слабее: в один систематический обзор вошли 33 исследования, из них 11 включили в объединённый расчёт. Возраст участников — от 3 месяцев до 33 лет. Если учитывать только телефоны и планшеты, отношение шансов близорукости составляет 1.26 (95% CI от 1.00 до 1.60, $I^2=77\%$). Если учитывать их вместе с компьютерами — 1.77 (от 1.28 до 2.45, $I^2=87\%$). В выводах авторы написали лишь «возможна связь» и прямо указали, что ни в одном из 33 исследований не было надёжного измерения времени использования экранов

Россия. Снижается нагрузка на зрение; использование гаджетов не должно отнимать время у сна, прогулок, движения, общения и учёбы.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что официальные требования в Китае — это правила по возрастным группам, а не цифры, полученные в испытаниях. Нижняя граница отношения шансов в исследованиях приходится ровно на 1.00, и авторы решились сказать только «возможна связь». Поэтому достаточно воспринимать это как удобное для соблюдения семейное правило, а не как «если не смотреть в экран, близорукости не будет». Испытания со случайным распределением участников действительно подтверждают пункт 4 (2 часа на улице). До школы тоже нужно проверять зрение: в том же китайском документе указано, что в возрасте 1 ~ 3 лет, 4 ~ 6 лет и после 7 лет нужно регулярно проверять рефракцию, чтобы узнать, сколько запаса дальновзоркости осталось. Способ проверки описан в пункте 12 (проверка рефракции с расширением зрачков). Связь экранов с речевыми навыками детей тоже изучали в метаанализе: 42 исследования, 18905 человек. Чем больше времени перед экраном, тем слабее речевые навыки ($r=-0.14$, 95% CI от -0.18 до -0.10). Но совместный просмотр и просмотр передач с образовательным содержанием, наоборот, связаны с ними положительно ($r=0.16$ и 0.13). Это связь, а не причинно-следственная зависимость. Из этого можно сделать лишь вывод, что заменять разговоры с ребёнком экраном невыгодно.

Россия. Для электронных средств обучения действуют возрастные ограничения и требования к непрерывной работе, рабочему месту, освещению и профилактике. Конкретные домашние лимиты по возрастам в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条 (国卫办妇幼函〔2023〕278号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm
2. 教育部等八部门 (2018). 综合防控儿童青少年近视实施方案 (教体艺〔2018〕3号). www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/201808/t20180830_346672.html
3. Foreman J, Salim AT, Praveen A, et al. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Digital Health, 3(12), e806-e818. [doi.org/10.1016/S2589-7500\(21\)00135-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7)
4. Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 174(7), 665-675. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327

Россия — источники

1. Рекомендации Роспотребнадзора по работе с гаджетами для.... Проверено 08.10.2026. www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=...
2. Какое экранное время оптимально для детей и взрослых при.... Проверено 08.10.2026. 41.rosпотребнадзор.ru/content/kakoe-ekrannoe-vremya-optimalno-dlya-...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Считайте близорукость повреждением, которое останется: чем она сильнее, тем чаще в будущем возникают отслойка

сетчатки, поражения макулы и глаукома

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Близорукость не пройдёт сама, и диоптрии обратно не уменьшатся. Это не просто вопрос «носить очки». По сравнению с людьми без близорукости вероятность миопического поражения макулы при слабой близорукости выше в десять с лишним раз, а при близорукости от 6 D — в несколько сотен раз. Вероятность отслойки сетчатки при слабой близорукости выше примерно в 3 раза, а при близорукости от 6 D — примерно в 13 раз. Поэтому чем раньше у ребёнка начинается близорукость и чем быстрее она усиливается, тем больше рисков ему предстоит в будущем.

Затраты

Бесплатно. Само по себе это не требует никаких действий. Что нужно делать, описано в пунктах 4 и 5 (2 часа на улице, контроль времени перед экраном с учётом возраста).

Выгода

Один систематический обзор и метаанализ объединил исследования, проведённые до июня 2019 года. Близорукость разделили по диоптриям на три степени: слабую (от -0.5 до -3.00 D), среднюю (от -3.00 до -6.00 D) и высокую (≤ -6.00 D, близорукость от 6 D). По сравнению с людьми без близорукости отношение шансов миопической дегенерации макулы составило соответственно 13.57 (95% CI от 6.18 до 29.79), 72.74 (от 33.18 до 159.48), 845.08 (от 230.05 до 3104.34). Для отслойки сетчатки — соответственно 3.15 (от 1.92 до 5.17), 8.74 (от 7.28 до 10.50), 12.62 (от 6.65 до 23.94). Для задней субкапсулярной катаракты — соответственно 1.56 (от 1.32 до 1.84), 2.55 (от 1.98 до 3.28), 4.55 (от 2.66 до 7.75). Для открытоугольной глаукомы при слабой близорукости — 1.59 (от 1.33 до 1.91), а при средней и высокой вместе — 2.92 (от 1.89 до 4.52). Отношение шансов нарушения зрения в возрасте старше 60 лет для трёх степеней составило соответственно 1.71 (от 1.07 до 2.74), 5.54 (от 3.12 до 9.85), 87.63 (от 34.50 до 222.58). В документе «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» говорится то же самое: близорукость от 6 D считается высокой. В этой группе заболеваемость катарактой, открытоугольной глаукомой, миопическим поражением макулы, отслойкой сетчатки, миопическим поражением зрительного нерва и другими глазными болезнями, ведущими к слепоте, заметно выше, чем в других группах. При этом «близорукость можно предотвращать и контролировать, но она необратима»

Примечания

Все включённые исследования были наблюдательными, а отношения шансов необычно велики. Для дегенерации макулы при высокой близорукости доверительный интервал составляет от 230 до 3104. Это говорит о больших различиях между отдельными исследованиями. Эти числа показывают лишь порядок величины, их нельзя использовать как точные значения. Большинство этих осложнений проявляется только в среднем и пожилом возрасте. Сама по себе близорукость — не инвалидность. У подавляющего большинства людей после коррекции очками зрение нормальное. Но при близорукости недостаточно просто подобрать очки. Стоит приложить усилия, чтобы отсрочить её появление и контролировать её. Как проходить повторные обследования после установления диагноза — см. пункт [12](#) (проверка рефракции с расширением зрачков). Не покупайте средства, которые якобы могут её вылечить, — см. пункт [9](#) (излечение близорукости).

Источники

Источники исходной версии

1. Haarman AEG, Enthoven CA, Tideman JWL, Tedja MS, Verhoeven VJM, Klaver CCW (2020). The complications of myopia: a review and meta-analysis. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 61(4), 49. doi.org/10.1167/iops.61.4.49
2. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条 (国卫办妇幼函〔2023〕278号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Каждый год сами просматривайте отчёт о школьном медосмотре, а при отклонениях в том же году отведите ребёнка в больницу на проверку

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Начальные и средние школы в Китае каждый год организуют медосмотр учеников. В отчёте главное — избыточный вес, ожирение, недостаточное питание, нарушения изгиба позвоночника, сниженное зрение и кариес. Именно эти проблемы легче всего оставить без внимания. Не убирайте отчёт, лишь мельком взглянув на рост и вес. Если по этим

пунктам есть отклонения, в том же году отведите ребёнка к профильному специалисту, чтобы разобраться.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. На этапе обязательного образования медосмотры оплачиваются из средств школы на текущие расходы, родителям не нужно платить отдельно.

Выгода

Китай — исходная версия. «Правила проведения медицинских осмотров учащихся начальных и средних школ (редакция 2021 года) (中小学生健康体检管理办法 (2021 年版))» предусматривают, что начальные и средние школы ежегодно организуют 1 медосмотр своих учеников. Хирургический осмотр включает голову, шею, грудную клетку, позвоночник, конечности, кожу и лимфоузлы. Офтальмологический осмотр включает внешний осмотр глаз, проверку остроты зрения вдаль и рефракции (степени близорукости или дальнозоркости). Индивидуальный отчёт должен включать результаты обследования, общую оценку и рекомендации по здоровью. Особое внимание в рекомендациях должно уделяться избыточному весу, ожирению, недостаточному питанию, нарушениям изгиба позвоночника, снижению зрения и кариесу (разрушению зубов). Органы управления образованием должны заводить дела на учеников, у которых выявлены проблемы со здоровьем, и вести последующее наблюдение (записывать, а затем отслеживать). На этапе обязательного образования медосмотры учеников оплачиваются из средств школы на текущие расходы, родители отдельно не платят (на всей территории Китая, документ издан в сентябре 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В дан потому, что это документ, предписывающий школам порядок действий, а не исследование эффективности. Он гарантирует «проверять каждый год, проверять эти показатели, при выявлении отклонений вести дальнейшее наблюдение», но не гарантирует, что выявленной проблемой кто-то займётся. Медосмотр — лишь первичная проверка, а не окончательный диагноз. При сниженном зрении нужно обратиться к офтальмологу для проверки рефракции с расширением зрачка (пункт 12). При нарушениях изгиба позвоночника нужно обратиться к ортопеду или хирургу по заболеваниям позвоночника (пункт 2, не откладываете лечение ради ожидания окончания экзаменов). В обоих случаях родителям нужно самим отвести ребёнка к специалисту.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委、教育部 (2021). 中小学生健康体检管理办法 (2021 年版) (国卫医发〔2021〕29 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/21/content_5644100.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Детям от 12 до 18 лет нужно один раз пройти скрининг на депрессию; не принимайте школьное психологическое

тестирование за диагноз

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Американские рекомендации по профилактике советуют проводить детям от 12 до 18 лет скрининг на большую депрессию. Для детей 11 лет и младше доказательств недостаточно. Самоубийство — вторая по частоте причина смерти среди детей от 10 до 19 лет. Ежегодное психологическое тестирование в школе в Китае — лишь массовое обследование, а не диагноз. Если ребёнок говорит, что ему плохо, или у него резко меняются питание, сон, интересы, успеваемость, сразу запишитесь к психиатру или в отделение клинической психологии.

Затраты

Китай — исходная версия. От 0 до нескольких десятков юаней: заполнить скрининговую анкету в местном медицинском центре или на амбулаторном приёме в больнице. В Китае звонки на обе горячие линии, 12355 и 12356, бесплатны.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа США по профилактическим услугам в 2022 году опубликовала заявление с рекомендациями. В нём рекомендуется проводить подросткам от 12 до 18 лет скрининг на большое депрессивное расстройство (рекомендация категории В). Категория В означает умеренную уверенность в доказательствах и умеренную пользу с учётом вреда: это стоит делать. Для скрининга на большую депрессию у детей 11 лет и младше доказательств недостаточно (заявление I: доказательств не хватает, поэтому дать рекомендацию нельзя). Для отдельного скрининга риска самоубийства у детей и подростков недостаточно доказательств как пользы, так и вреда (заявление I). В документе указано, что самоубийство — вторая по частоте причина смерти среди людей от 10 до 19 лет. Также в нём отмечается, что большая депрессия у детей и подростков тесно связана со многими последующими проблемами. Среди них — повторные эпизоды депрессии во взрослом возрасте, другие психические расстройства, а также повышенный риск суицидальных мыслей, попыток самоубийства и смерти в результате самоубийства. Документ «Десять мер по дальнейшему усилению работы в области психического здоровья учащихся начальной и средней школы (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» требует создать трёхуровневую систему помощи: классные руководители, преподаватели по вопросам психического здоровья, работающие на полной ставке или по совместительству, и психиатры. Каждый учащийся проходит психологическое тестирование каждый учебный год, как

правило, не более 1 раза. Документ также требует развивать механизмы направления за медицинской помощью при психических заболеваниях и возвращения к учёбе после выздоровления. Он требует задействовать службу помощи молодёжи 12355 (12355 青少年服务台) и горячую линию психологической помощи 12356 (12356 心理援助热线) (по всей стране, опубликован в октябре 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка В дана потому, что в исходном документе оценивается сила рекомендации, а не эффект, который можно выразить числом. Это всё же американская рекомендация; в Китае соответствующей официальной рекомендации по скринингу нет. Положительный результат скрининга означает лишь, что нужна ещё одна оценка, а не то, что диагноз подтверждён. Что делать при суицидальных мыслях — см. раздел 1, пункт [25](#). Как действовать дома — см. раздел [29](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2022). Screening for Depression and Suicide Risk in Children and Adolescents: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2022.16946
2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施 (教基厅〔2025〕2号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [Эпилепсия и эпилептический статус у взрослых](http://apicr.minzdrav.gov.ru) — apicr.minzdrav.gov.ru
- [Клинические рекомендации Когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста Кодирование по...](http://static-0.minzdrav.gov.ru) — static-0.minzdrav.gov.ru

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не покупать продукты и услуги, которые якобы могут «вылечить близорукость» или «снизить диоптрии»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственное управление по регулированию рынка (市场监管总局) прямо заявляет: «При нынешнем уровне медицинских технологий близорукость нельзя вылечить». Рекламу с формулировками вроде «восстановление», «снижение диоптрий», «излечение близорукости», «восстановление диоптрий» нужно строго пресекать. Увидев такие слова, сразу исключайте этот вариант, даже не сравнивайте цены. Аппараты для защиты зрения в Китае относятся к медицинским изделиям, и торговые интернет-платформы обязаны проверять, имеет ли продавец право их продавать.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не тратите и, наоборот, экономите эти деньги.

Выгода

Китай — исходная версия. В уведомлении Канцелярии Государственного управления по регулированию рынка (市场监管总局办公厅) о специальной кампании по пресечению нарушений с ноября 2021 года по март 2022 года прямо сказано: «При нынешнем уровне медицинских технологий близорукость нельзя вылечить». Уведомление требует в соответствии с законом строго пресекать продвижение продуктов для профилактики и контроля близорукости у детей и подростков с использованием вводящих в заблуждение формулировок: «реабилитация», «восстановление», «снижение диоптрий», «излечение близорукости», «гроза близорукости», «восстановление диоптрий» и других. Уведомление требует усилить борьбу с нарушениями. Речь идёт об обмане потребителей в маркетинге и рекламе под неправомерным прикрытием традиционной китайской медицины либо под предлогом использования её теории и методов. Уведомление также требует строго пресекать два вида ложной и незаконной рекламы: использование имени или изображения пациента для сравнения результатов до и после диагностики и лечения, а также обещания, гарантирующие безопасность или эффективность диагностики и лечения. Уведомление требует от торговых интернет-платформ строго выполнять обязанность по проверке права продавцов торговать медицинскими изделиями, в том числе аппаратами для защиты зрения, и соответствующими товарами особых категорий (проверять, имеет ли продавец право их продавать) (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В присвоен потому, что основанием служат критерии, которыми китайские регулирующие органы руководствуются при выявлении и пресечении нарушений, а не результаты сравнительных испытаний продуктов. Но в отношении утверждения «близорукость нельзя вылечить» органы здравоохранения и регулирующие органы единодушны: в документе «Десять основных сведений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» сказано: «Близорукость можно предотвращать и контролировать, но она необратима». Две меры, для которых действительно есть доказательства, приведены в пункте [4](#) (на свежем воздухе) и пункте [12](#) (проверка рефракции, подбор очков и повторные осмотры по стандартам). Об очках с фильтром синего света см. раздел [6](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 市场监管总局办公厅 (2021). 关于开展儿童青少年近视防控产品违法违规商业营销宣传专项整治行动的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/12/content_5650400.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Сон, домашние задания, физическая активность и рейтинги — всё прописано в документах в Китае; если школа не соблюдает правила, об этом можно сообщить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В документах Китая указано: ученики начальной школы должны спать 10 часов в сутки, средней школы — 9 часов, старшей школы — 8 часов. Уроки в начальной школе обычно должны начинаться не раньше 8:20, в средней и старшей школе — не раньше 8:00. В 2025 году также установили, что физическая активность должна занимать не менее 2 часов в день, а ранжировать учеников по результатам экзаменов нельзя. Если ребёнок постоянно недосыпает, сначала проверьте соблюдение этих правил, а не обвиняйте его сразу в медлительности.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Достаточно знать положения документов и при необходимости сообщить о проблеме школе или местному органу управления образованием в Китае. Трудность в том, чтобы решиться заговорить об этом.

Выгода

Китай — исходная версия. «Уведомление о дальнейшем усилении работы по обеспечению сна учащихся начальной и средней школы (关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知)» устанавливает: ученики начальной школы должны спать 10 часов в сутки, средней школы — 9 часов, старшей школы — 8 часов. Утренние занятия в начальной школе обычно должны

начинаться не раньше 8:20, в средней и старшей школе — обычно не раньше 8:00. Школам запрещено требовать, чтобы ученики приходили раньше для участия в общих учебных и воспитательных мероприятиях. Ученики начальной школы обычно должны ложиться спать не позже 21:20, средней школы — не позже 22:00, старшей школы — не позже 23:00. Занятия в организациях дополнительного обучения вне школы должны заканчиваться не позже 20:30, онлайн-занятия в прямом эфире — не позже 21:00. Ежедневно с 22:00 до 8:00 следующего дня запрещено предоставлять несовершеннолетним доступ к игровым сервисам (по всему Китаю, документ выпущен в марте 2021 года). В документе «Десять мер по дальнейшему усилению работы в области психического здоровья учащихся начальной и средней школы (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» есть ещё несколько положений: повсеместно обеспечить учащимся начальной, средней и старшей школы суммарно не менее 2 часов физической активности в день, поощрять введение «15-минутных перемен». Он также запрещает ранжировать учеников по результатам экзаменов, строго запрещает задавать механически повторяющиеся задания и задания в качестве наказания, поощряет введение одного «дня без домашних заданий» в неделю (по всему Китаю, документ выпущен в октябре 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оба документа выпущены профильными ведомствами Китая. Степень их соблюдения сильно различается между регионами и школами, поэтому этому пункту присвоен уровень В. Их польза в том, что вы будете знать, что школа и так обязана делать, и сможете опираться на документы при разговоре. О сне взрослых см. разделы [2](#), [3](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部办公厅 (2021). 关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知 (教基厅函〔2021〕11号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/02/content_5597443.htm
2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施 (教基厅〔2025〕2号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если ребёнок больше не справляется, в Китае можно оформить перерыв в учёбе: школа обязана сохранить за ним статус учащегося, максимум на 1 год

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Для перерыва в учёбе в Китае есть официальная процедура. Родители или другие опекуны подают заявление, школа подтверждает его и передаёт на утверждение вышестоящему органу. Один перерыв — максимум 1 год. Если после окончания срока нужен ещё один перерыв, заявление подают заново. На время перерыва школа должна сохранить за ребёнком статус учащегося, а при возвращении он продолжает учиться. Конкретные правила устанавливает каждая провинция. Уточните их в учебной части школы или местном управлении образования (教育局).

Россия. В России академический отпуск оформляют по заявлению обучающегося или законного представителя несовершеннолетнего. К заявлению нужны документы, подтверждающие основание. Один отпуск обычно длится не больше 12 календарных месяцев, но оформлять его можно неограниченное число раз.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заявление в школу подают родители или другие законные опекуны. Трудность в том, чтобы сначала принять, что ребёнок на какое-то время перестанет учиться.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 16 «Правил учёта статуса учащихся начальных и средних школ (中小学生学籍管理办法)» устанавливает порядок оформления перерыва в учёбе. Заявление подают родители учащегося или другие законные опекуны. После подтверждения школа передаёт его на утверждение вышестоящему органу, отвечающему за учёт статуса учащихся. При возвращении к учёбе школа должна своевременно оформить необходимые документы. Срок перерыва по одному заявлению не превышает 1 года. Если по окончании срока действительно необходимо продолжить перерыв, нужно заново подать заявление и оформить его. На время перерыва школа должна сохранить за учащимся его статус (сохранить статус учащегося и место). Конкретные правила перерыва в учёбе и возвращения к ней устанавливают органы управления образованием провинциального уровня (по всему Китаю, документ выпущен в январе 2025 года). «Десять мер по дальнейшему усилению работы по охране психического здоровья учащихся начальных и средних школ (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» требуют развивать механизмы направления за медицинской помощью при психических заболеваниях и возвращения к учёбе после выздоровления, помогать школам разрабатывать планы действий при внезапных психологических кризисах на территории школы

Россия. Можно официально прервать обучение на срок до 12 календарных месяцев. Для отпуска по медицинским показаниям или из-за военной службы срок может достигать 2 лет.

Примечания

Китай — исходная версия. Прежде чем оформлять перерыв, уточните три вещи: какая медицинская справка нужна, как статус учащегося будет отмечен в системе на время перерыва, вернётся ли ребёнок в прежний класс или в класс на год ниже. Уровень В дан потому, что

условия перерыва, перечень документов и порядок возвращения к учёбе самостоятельно устанавливают органы образования провинциального уровня Китая. На общенациональном уровне заданы только общие рамки. «Правила защиты несовершеннолетних в школах (未成年人学校保护规定)» также требуют от школ обязательного образования регистрировать и ставить на учёт учащихся, бросивших учёбу, оформивших перерыв или получивших длительное разрешение на отсутствие. Поэтому перерыв в учёбе — процедура, которую школы уже проводили, а не исключение лично для вас.

Россия. В отличие от описанного порядка в Китае, в выдержках не сказано, сохраняются ли в России статус учащегося и место. Также не указано, кто и как оформляет возвращение к учёбе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部 (2025). 中小学生学籍管理办法 (教基〔2025〕1号, 第十六条) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002620.htm
2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施 (教基厅〔2025〕2号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm

Россия — источники

1. Студентам. Проверено 08.10.2026. iatirk.gosuslugi.ru/studentam

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Если выявлено снижение зрения, обратитесь в больницу для проверки рефракции с расширением зрачков, затем проходите повторные проверки с интервалом, назначенным врачом

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При проверке рефракции с расширением зрачков сначала закапывают глазные капли, которые расслабляют мышцу, отвечающую за фокусировку, а затем

определяют нужное число диоптрий. Это делают в больнице. Это самый точный способ диагностики близорукости. Комитет по вопросам здравоохранения (卫健委) прямо указывает, что такие капли не повреждают здоровые глаза, а после прекращения их применения всё возвращается к норме. Не считайте однократную компьютерную проверку зрения в магазине оптики диагнозом и не отказывайте ребёнку в очках из-за «страха, что число диоптрий вырастет».

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких десятков до нескольких сотен юаней за обследование и подбор очков. После расширения зрачков у ребёнка появится чувствительность к свету, а вблизи он будет видеть нечётко. Это пройдёт за время от половины дня до одного-двух дней.

Цена в России (ориентир)

Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков (за обследование и подбор очков): от 900 до 3 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В документе «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» объясняется, что такое проверка рефракции с расширением зрачков. Сначала применяют средство, временно парализующее ресничную мышцу, затем проверяют рефракцию. Такое средство — это глазные капли, расслабляющие мышцу внутри глаза, которая отвечает за фокусировку. Проверка рефракции с расширением зрачков — это медицинское обследование, которое проводят в больнице. Оно считается «золотым стандартом» диагностики близорукости (самым точным способом). Препараты для расширения зрачков не повреждают здоровые глаза. После их применения на короткое время могут появиться чувствительность к свету и нечёткость зрения вблизи. После прекращения применения зрения может вернуться к норме. Как только близорукость подтверждена, нужно своевременно принимать научно обоснованные меры и корректировать зрение с помощью очков и других средств. Правильно подобранные очки позволяют эффективно устранить нечёткость зрения и замедлить прогрессирование близорукости. Если зрение в очках нормальное, дошкольникам и ученикам начальной школы нужно проходить повторную проверку раз в 3–6 месяцев, ученикам средней и старшей школы — раз в 6–12 месяцев. Необходимость замены очков определяют с учётом конкретной ситуации. Детям в возрасте от 1 до 3 лет, от 4 до 6 лет и после 7 лет следует регулярно проходить скрининг рефракции (проверку числа диоптрий), чтобы отслеживать запас дальнорукости (по всему Китаю, выпущено в июле 2023 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В присвоен потому, что это рекомендации из официального научно-популярного документа, а не первичное исследование с конкретными числовыми данными. Высокая степень близорукости может привести к таким проблемам, как отслойка сетчатки, поэтому повторные проверки нужны не только для замены очков. «Снижение зрения», выявленное при медицинском осмотре школьников, — лишь результат предварительного скрининга. После этого ещё нужно пройти полное обследование глаз в больнице, см. пункт 7.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条 (国卫办妇幼函〔2023〕278号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

Россия — источники цен

1. novoezrenie.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 900 Р. Проверено 06.10.2026. www.novoezrenie.ru/prays-list
2. Цены в России: glazakyshtym.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 1 700 Р. Проверено 06.10.2026. glazakyshtym.ru/price
3. Цены в России: optika-m.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 2 500 Р. Проверено 06.10.2026. www.optika-m.ru/prays
4. Цены в России: eyenur.riamed.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 3 000 Р. Проверено 06.10.2026. eyenur.riamed.ru/clinic/price

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [При объективном измерении рефракции выявляется миопическая рефракция в естественных условиях и в условиях...](#) — apicr.minzdrav.gov.ru

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Герметизация фиссур после прорезывания постоянных коренных зубов

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Герметизация фиссур — это заполнение бороздок на жевательной поверхности коренных зубов смолой, чтобы туда не забивались остатки пищи. Через два года после процедуры вероятность кариеса составляет примерно одну восьмую от вероятности без

герметизации. Без герметизации кариес появляется на 16% поверхностей зубов, а после неё — только примерно на 5%. Через четыре года эффект всё ещё сохраняется.

Россия. В России герметизацию фиссур тоже используют для профилактики кариеса у детей. Фиссуры запечатывают герметиком при необходимости. Процедуру проводит стоматолог после уточнения диагноза.

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких десятков до 100–200 юаней за зуб. Без обезболивающего укола и без обтачивания зуба, процедура занимает несколько минут. Во многих местах Китая есть бесплатные программы для детей подходящего возраста.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

герметизация фиссур постоянного зуба (за зуб): от 1 500 до 3 350 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. 38 испытаний, 7924 ребёнка в возрасте от 5 до 16 лет. Cochrane собрал все испытания по установленным правилам и объединил их результаты. Сравнивали герметики на основе смолы с отсутствием герметизации. Для первых постоянных коренных зубов у детей от 5 до 10 лет через 24 месяца после процедуры ОР развития кариеса составило 0.12 (95% CI 0.08–0.19). Вероятность кариеса была примерно в восемь раз ниже, чем без герметизации. Этот результат получен из 7 испытаний: 1548 детей распределили по группам случайным образом, 1322 прошли итоговый осмотр. Качество доказательств среднее. Если в контрольной группе за 24 месяца кариес появлялся на 16% поверхностей зубов, то после герметизации — на 5.2% (3.13%–7.37%). При 40% в контрольной группе — на 6.25% (3.84%–9.63%). При 70% в контрольной группе — на 19% (12.3%–27.2%). Через 48–54 месяца после процедуры ОР составило 0.21 (0.16–0.28): вероятность по-прежнему была примерно в пять раз ниже, чем без герметизации. Авторы пришли к выводу, что через 24 месяца при использовании герметиков на основе смолы кариеса было на 11%–51% меньше, чем без герметизации. В 4 испытаниях, где регистрировали нежелательные реакции, таких реакций не было. Доказательств недостаточно, чтобы сказать, какие из других материалов для герметизации, например стеклоиономерных, лучше

Россия. Насколько герметизация снижает риск кариеса, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Первый постоянный коренной зуб (тот большой зуб, который больше не сменится) обычно прорезывается примерно в 6 лет, второй — примерно в 12 лет. Герметизацию нужно делать, когда зуб только прорезался и ещё не повреждён. Если кариес уже появился, остаётся только поставить пломбу. Во многих районах Китая герметизация фиссур для детей подходящего возраста включена в бесплатные программы. Спросите в местном центре профилактики и контроля заболеваний (疾控中心) или центре медицинского обслуживания населения по месту жительства (社区卫生服务中心). Для этого раздела не удалось найти общенациональный документ КНР, который можно было бы сверить слово в слово, поэтому здесь не указаны охват программы и возрастные группы. Кариес также входит в число вопросов,

которым уделяется особое внимание в китайских рекомендациях по медицинским осмотрам учащихся, см. пункт 7.

Россия. В детской стоматологии основной упор делают на предотвращение кариеса, герметизацию фиссур и обучение гигиене.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ahovuo-Saloranta A, et al. (2017). Pit and fissure sealants for preventing dental decay in permanent teeth. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD001830.pub5

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 08.10.2026. alstoma.gosuslugi.ru/netcat_files/8/9/Karies.pdf
2. Стоматология детская. Проверено 08.10.2026. med-b-rajonnaya-irkutsk-r138.gosweb.gosuslugi.ru/informatsiya-dlya-...

Россия — источники цен

1. niso-dental.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. niso-dental.ru/services/germetizatsiya-fissur
2. Цены в России: rinisodent.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 2 800 ₽. Проверено 06.10.2026. rinisodent.ru/services/terapiya/germetizatsiya-fissur
3. Цены в России: prior-m.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 3 030 ₽. Проверено 06.10.2026. www.prior-m.ru/germetizacii_fissur
4. Цены в России: velskstom.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 3 350 ₽. Проверено 06.10.2026. www.velskstom.ru/services/germetizaciya-fissur

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Ребёнок любит видеоигры: сначала проверьте, не вытесняют ли они сон, домашние задания и занятия на улице, а не следите только за временем игры

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Примерно у двух-трёх человек из ста действительно есть «расстройство, связанное с видеоиграми». Если в анкете задан низкий порог и для опроса специально выбирают подростков, доля окажется завышенной. Реальные записи игровых компаний показывают: сколько человек играет, почти не связано с тем, хорошее у него настроение или плохое. По правилам в Китае несовершеннолетним можно играть только по пятницам, субботам, воскресеньям и в праздники с 8 до 9 вечера.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Раз в неделю обращайтесь внимание, во сколько ребёнок ложится спать, сданы ли домашние задания и занимается ли он чем-нибудь на улице.

Выгода

Китай — исходная версия. Один метаанализ объединил 53 исследования из 17 стран с участием 226247 человек. Распространённость расстройства, связанного с видеоиграми, составила 3.05% (95% CI 2.38–3.91 — это доверительный интервал). Если учитывать только исследования с более строгим отбором участников, показатель составляет 1.96%. Результаты исследований сильно различаются, и 77% этих различий связаны с тем, какая анкета использовалась. Выборка из подростков, низкий пороговый балл и небольшая выборка — всё это завышает долю. В другом исследовании получили данные 7 игровых компаний и сопоставили реальное время игры 38935 игроков за шесть недель с их собственными оценками ощущения счастья в анкетах.

Доказательств того, что время игры влияет на ощущение счастья, почти не нашли.

Государственное управление по делам печати и публикаций Китая (国家新闻出版署) установило, что игровые компании могут предоставлять несовершеннолетним услуги только по пятницам, субботам, воскресеньям и в официальные праздничные дни, по 1 часу в день, с 20 до 21 часа (по Китаю / международные данные, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка В дана потому, что распространённость слишком сильно меняется в зависимости от анкеты, а исследование ощущения счастья длилось всего шесть недель. Самая частая цена игр — вытеснение сна и времени на улице. Чётко сформулированные китайские требования ко сну см. в пункте 10 этого раздела (сон, домашние задания, физкультура), к времени на улице — в пункте 4 этого раздела (ежедневно 2 часа на улице), к экранному времени — в пункте 5 этого раздела (не более 1 часа в день для целей, не связанных с учёбой). О пополнении счёта и возврате денег см. пункт 9 раздела 5 (ребёнок пополняет счёт и отправляет денежные подарки с телефона). Если одновременно ухудшаются оценки, сон и отношения с семьёй, а уговоры не помогают прекратить играть, отведите ребёнка к психиатру или специалисту по детской психологии. Не отправляйте его в школы закрытого типа для избавления от интернет-зависимости, см. пункт 18 этого раздела (школы для избавления от интернет-зависимости). Кому это выгодно: детям.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Australian and New Zealand Journal of

- Psychiatry, 55(6), 553–568. doi.org/10.1177/0004867420962851
2. Vuorre M, Johannes N, Magnusson K, Przybylski AK. (2022). Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. Royal Society Open Science, 9(7), 220411. doi.org/10.1098/rsos.220411
3. 国家新闻出版署 (2021). 关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知 (国新出发〔2021〕14号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/01/content_5634661.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [Министерство здравоохранения российской федерации](http://static-0.minzdrav.gov.ru) — static-0.minzdrav.gov.ru

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Ребёнок говорит, что ему нравятся люди своего пола: не ругайте, не выгоняйте из дома, не отправляйте на «исправление». Отношение семьи связано с тем, совершит ли он самоубийство

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди школьников средних и старших классов в Китае дети, которым нравятся люди своего пола или обоих полов, за год пытались покончить с собой примерно в 3–5.5 раза чаще остальных. Зарубежные исследования показали: дети, чья семья сильно отвергала в подростковом возрасте, впоследствии гораздо чаще пытались покончить с собой. Чаще всего такие попытки были у тех, кого родители отправляли на «исправление».

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, что родителям нужно сначала справиться со своими эмоциями и не говорить жестоких слов в этот момент.

Выгода

Китай — исходная версия. Один опрос в Китае охватил 506 средних школ в 7 провинциях, всего 150822 учащихся — от первого года средней школы до третьего года старшей школы. За последний год пытались покончить с собой 2.2% мальчиков, которым нравился только противоположный пол, 6.9% тех, которым нравился только свой пол, и 12.2% тех, которым нравились оба пола. У девочек соответствующие показатели — 3.1%, 8.9%, 10.9%. Получается примерно в 3–5.5 раза чаще, чем у учащихся, которым нравился только противоположный пол. Исследователи учли влияние возраста, учебного стресса, материального положения семьи и травли. После этого у двух этих групп мальчиков OR составили 3.13 (95% CI 2.28–4.28) и 3.83 (2.85–5.14), то есть примерно в два-три раза выше. Метаанализ, объединивший 35 исследований, показал, что у подростков из сексуальных меньшинств OR попыток самоубийства составляло 3.50 (2.98–4.12). В одном американском исследовании опросили 224 молодых людей с гомосексуальной и бисексуальной ориентацией в возрасте от 21 до 25 лет и попросили их вспомнить реакцию семьи в подростковом возрасте. По сравнению с ровесниками, чья семья почти не отвергала, у тех, чья семья сильно отвергала, OR попыток самоубийства составляло 8.4. В другом исследовании, если родители сами пытались изменить сексуальную ориентацию ребёнка, OR попыток самоубийства у ребёнка составляло 3.08 (1.39–6.83). Если родители ещё и отправляли ребёнка к терапевтам или религиозным деятелям, оно составляло 5.07 (2.38–10.79) (Китай / несколько стран / США)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В дан потому, что всё это разовые опросы, а степень отвержения семьёй оценивалась по воспоминаниям уже взрослых людей. Это позволяет говорить только о связи, но не о том, что было причиной чего. Родителям не обязательно сразу соглашаться. Для начала не делайте того, что вредит ребёнку. По закону в Китае родители не вправе жестоко обращаться с ребёнком, оставлять его без попечения или применять к нему домашнее насилие. Постоянные оскорбления и угрозы тоже считаются домашним насилием. Если ребёнок подавлен и говорит, что не хочет жить, в Китае сначала позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт [25](#) (при мыслях о самоубийстве звоните 12356). Можно также обратиться к психиатру, как указано в пункте 8 этого раздела (один раз пройти скрининг на депрессию в возрасте от 12 до 18 лет). Почему не стоит прибегать к «исправлению», см. раздел 6, пункт [28](#) (не прибегайте к коррекции сексуальной ориентации). Кому это выгодно: ребёнку и вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Huang Y, Li P, Guo L, et al. (2018). Sexual minority status and suicidal behaviour among Chinese adolescents: a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*, 8(8), e020969. doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020969
2. di Giacomo E, Krausz M, Colmegna F, Aspesi F, Clerici M. (2018). Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 172(12), 1145–1152. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.2731
3. Ryan C, Huebner D, Diaz RM, Sanchez J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. *Pediatrics*, 123(1), 346–352. doi.org/10.1542/peds.2007-3524
4. Ryan C, Toomey RB, Diaz RM, Russell ST. (2020). Parent-Initiated Sexual Orientation Change Efforts With LGBT Adolescents: Implications for Young Adult Mental Health and Adjustment. *Journal of Homosexuality*, 67(2), 159–173. doi.org/10.1080/00918369.2018.1538407

5. 全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法 (第十七条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0
6. 全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法 (第二条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Воспитывая детей, не бейте их, не кричите, не ругайте и не называйте глупыми: у детей, которых часто бьют и ругают, больше проблем с поведением и эмоциями

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У детей, которых часто бьют, больше агрессии и психологических проблем. Они дальше от родителей и чаще подвергаются более сильным ударам. Данные не позволяют ясно сказать, заставляют ли удары ребёнка слушаться сразу. У детей, на которых в 13 лет часто кричат и которых называют глупыми, потом больше проступков и депрессии. Даже обычная теплота родителей этого не компенсирует.

Россия. В России родители обязаны заботиться о физическом и психическом развитии ребёнка и обеспечивать его безопасность. Побои и систематическое унижение достоинства относятся к жестокому обращению. За неисполнение обязанностей по воспитанию, соединённое с жестоким обращением, предусмотрена ответственность.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, чтобы остановить руки и сдержать слова в тот миг, когда закипает злость. Ещё нужно перейти на воспитание без ударов и ругани. Чем их заменить, см. пункт 17 этого раздела (курсы для родителей, где учат конкретным приёмам).

Россия. Затраты на воспитание без ударов и унижений в этих источниках не указаны. За ненадлежащее исполнение родительских обязанностей предусмотрены предупреждение или штраф от 100 до 500 рублей.

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала об ударах. Один метаанализ учитывал только «удары открытой ладонью по ягодицам, рукам или ногам». Он объединил 75 исследований и 111 величин эффекта, всего 160927 детей. Из 17 показателей 13 были явно связаны с ударами, и все связи были в неблагоприятную сторону. d — величина эффекта: 0.2 считается малой, 0.5 — средней. Агрессивность в детстве: $d = 0.37$ (95% CI 0.13–0.61, доверительный диапазон). Внешне проявляющиеся проблемы — 0.41: например, ребёнок бьёт других или нарушает правила. Внутренние проблемы — 0.24: например, тревога и депрессия. Проблемы с психическим здоровьем — 0.53, плохие отношения с родителями — 0.51, низкая самооценка — 0.15, сниженные познавательные способности — 0.17. Физическое насилие со стороны родителей — 0.64. Антисоциальное поведение во взрослом возрасте — 0.36, проблемы с психическим здоровьем — 0.24. Все 111 величин эффекта вместе дали $d = 0.33$ (0.29–0.38). Выраженной связи между ударами и тем, слушается ли ребёнок сразу, не было ($d = 0.14$, –0.19–0.47). По этому показателю было только 5 величин эффекта. Другой обзор рассматривал только исследования с наблюдением во времени, всего 69. Телесные наказания устойчиво предсказывали рост последующих проблем с поведением у детей. Связи с какими-либо хорошими долгосрочными результатами не обнаружили. В 7 из этих исследований учитывали частоту ударов. В 5 выяснилось: чем чаще били, тем серьёзнее были проблемы. Теперь о криках и ругани. В одном исследовании в США наблюдали за 976 семьями с обоими родителями. Если в 13 лет родители часто кричали, употребляли бранные слова, называли ребёнка глупым или ленивым, то между 13 и 14 годами у ребёнка становилось больше проступков и симптомов депрессии. Теплота родителей в обычной жизни не компенсировала эту связь. Обратное тоже было верно: детей, у которых в 13 лет было больше проступков, потом чаще ругали. По закону КНР родители не вправе совершать домашнее насилие в отношении детей. Статья 2 Закона о противодействии домашнему насилию (反家庭暴力法) перечисляет его формы: избиение, связывание, причинение увечий, ограничение личной свободы, а также регулярные оскорбления и запугивание. Статья 12 этого закона требует, чтобы опекуны воспитывали детей в семье цивилизованными способами. Если родители нарушают права и интересы ребёнка, комитеты жителей (居委会) и сельские комитеты (村委会) должны увещевать их и пресекать нарушения, а в серьёзных случаях сообщать в полицию Китая — органы общественной безопасности (公安). Если это обнаруживают органы общественной безопасности (公安), прокуратура (检察院) или суд (法院), они должны сделать родителям официальное предупреждение и могут обязать их получить наставления по семейному воспитанию (по всей стране)

Россия. Польза для поведения, эмоционального состояния и отношений с родителями в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Почти все эти исследования лишь наблюдали и фиксировали происходящее, без сравнения отдельных групп. Они не позволяют установить, что было причиной, а что следствием. В метаанализе об ударах по ягодицам 72% исследований лишь проверяли, встречаются ли два явления вместе, или опирались на воспоминания задним числом. Другой метаанализ включал только исследования с наблюдением во времени. После учёта исходного поведения ребёнка связь ударов по ягодицам с внешне проявляющимися проблемами составила всего 0.07, а с внутренними проблемами — всего 0.10. Авторы того анализа считали влияние очень небольшим. Ещё один метаанализ показал, что «удары при определённых условиях» лучше снижали непослушание и антисоциальное поведение, чем 10 из 13 других способов воспитания. Он также показал: если удары слишком сильные или становятся основным способом воспитания, результат хуже, чем при других способах. Поэтому противоположная сторона может обосновать следующее: редкие удары при определённых условиях не обязательно хуже других способов воспитания. Сильные удары, частое битьё и ругань обе стороны считают

худшим вариантом. Закон КНР прямо не говорит, что если иногда ударить или окрикнуть, это уже является домашним насилием. Он прямо называет избиение и регулярные оскорбления и запугивание. Кому это выгодно: прежде всего детям. Если ребёнка бьёт кто-то другой в семье, обращении в полицию и подаче заявления на защитное предписание в Китае см. пункт [43](#) раздела 8 (предписание о защите личной безопасности). Если видно, что в другой семье ребёнка бьют длительное время, любой человек вправе попытаться остановить это или сообщить в органы общественной безопасности (公安), органы гражданской администрации (民政) или органы образования (教育部门). В Китае, если речь о семье незнакомых людей, достаточно позвонить по номеру 110 или сообщить в комитет жителей (居委会). Не идите сами к ним домой разнимать.

Россия. Российские выдержки дополняют исходный совет правовой стороной: родители обязаны защищать ребёнка, а побои и систематическое унижение могут считаться жестоким обращением.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Gershoff ET, Grogan-Kaylor A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 453–469. doi.org/10.1037/fam0000191
2. Heilmann A, Mehay A, Watt RG, et al. (2021). Physical punishment and child outcomes: a narrative review of prospective studies. *Lancet*, 398(10297), 355–364. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00582-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00582-1)
3. Wang MT, Kenny S. (2014). Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms. *Child Development*, 85(3), 908–923. doi.org/10.1111/cdev.12143
4. Ferguson CJ. (2013). Spanking, corporal punishment and negative long-term outcomes: a meta-analytic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 196–208. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.11.002
5. Larzelere RE, Kuhn BR. (2005). Comparing child outcomes of physical punishment and alternative disciplinary tactics: a meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(1), 1–37. doi.org/10.1007/s10567-005-2340-z
- 6.全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法 (第二、十二条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889
- 7.全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法 (第十一、十七、一百一十八条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0
- 8.全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法 (第二十三、五十三条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109

Россия — источники

1. Оренбургская область. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_56/activity/legal-education/explain/e558594

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Если с ребёнком трудно справиться и вы постоянно не можете удержаться от побоев и ругани, пройдите курс для родителей, где учат конкретным приёмам

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия

- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В испытаниях, где участников распределяли по группам по жребью, после курсов, обучающих родителей конкретным приёмам воспитания, дети реже дрались и нарушали правила. Эмоциональное состояние родителей тоже улучшалось. Родители реже били и ругали детей. Сразу после курса это было заметнее всего. Через год-два эффект сохранялся, но становился намного меньше. В Шанхае такие курсы тоже испытывали, они оказались эффективными.

Россия. В России можно обратиться за бесплатной консультацией психолога и других специалистов для родителей. Поддержка бывает очной, онлайн, в виде домашних визитов и индивидуальных консультаций. Если в семье ребёнка бьют или подвергают психологическому насилию, нужно обращаться в муниципальные или краевые службы помощи.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае школы для родителей при школах, детских садах и местных сообществах работают на общественно полезной основе и не берут плату. Курсы, для которых есть доказательства эффективности, проходят раз в неделю или раз в две недели, по одному-два часа. Их продолжительность — от четырёх до двадцати четырёх недель. Дома нужно применять изученное на практике. Самое трудное — пройти курс до конца и практиковаться каждый день.

Россия. Бесплатными названы консультации специалистов в Омске. Стоимость и условия курсов для родителей в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane обобщил 13 испытаний, в 10 из них участников распределяли по группам по жребью. Всего участвовали 1078 родителей. Детям было от 3 до 12 лет, у всех были поведенческие проблемы. У детей родителей, прошедших курс, поведенческих проблем стало меньше. По оценкам самих родителей SMD составила -0.53 (95% CI от -0.72 до -0.34 , доверительный диапазон), по независимым оценкам других людей — -0.44 (от -0.77 до -0.11). SMD и d — одна и та же шкала, 0.5 считается средней величиной. Психическое здоровье родителей улучшилось: -0.36 (от -0.52 до -0.20). Негативные или жёсткие приёмы воспитания стали применяться реже: по оценкам самих родителей -0.77 (от -0.96 до -0.59), по оценкам других людей -0.42 (от -0.67 до -0.16). Авторы говорят, что это краткосрочные эффекты. Для другого метаанализа отобрали 346 испытаний с распределением по группам по жребью. В 60 из них измеряли такие действия, как побои и ругань в адрес детей; эти испытания проводились в 22 странах. Сразу после курса родители реже били и ругали детей: $d = -0.46$ (от -0.59 до -0.33). Через 1–6 месяцев показатель составлял -0.24 (от -0.37 до -0.11). Через 7–24 месяца — -0.18

(от -0.34 до -0.02). Чем больше времени проходило, тем меньше становился эффект. Большинство этих данных получено из сообщений самих родителей. В Китае тоже проводились испытания. В Шанхае 81 родителя распределили по группам по жребию. Часть из них посещала групповой курс Triple P. После курса у детей было меньше проблем адаптации, а приёмы воспитания и эмоциональное состояние родителей были лучше, чем в группе родителей, ожидавших начала курса. Через 6 месяцев эффект сохранялся. В одном сельском детском саду участвовал 191 взрослый, ухаживающий за детьми. Часть участников самостоятельно проходила онлайн-курс и дополнительно участвовала в двух групповых обсуждениях. После двух недель занятий они сообщали о жестоком обращении с детьми примерно на 33% реже, чем участники, которым только выдали книгу для чтения (IRR 0.67). Через три месяца поведенческих проблем у детей тоже стало меньше ($d = -0.40$). «Закон о содействии семейному воспитанию (家庭教育促进法)» требует, чтобы родители по собственной инициативе изучали вопросы семейного воспитания. Начальные и средние школы, а также детские сады могут создавать школы для родителей и регулярно организовывать общественно полезные консультации по семейному воспитанию. Комитеты жителей (居委会) и комитеты сельских жителей (村委会) могут создавать школы для родителей в местных сообществах. Органы власти провинциального уровня и выше должны создавать общественно полезные онлайн-школы для родителей и телефонные линии помощи. Организациям, консультирующим по семейному воспитанию, запрещено проводить обучение с целью получения прибыли (на всей территории Китая, действует с 1 января 2022 года)

Россия. Источники описывают психологическую поддержку и повышение родительской компетенции, но не приводят данных об эффективности курсов для родителей.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень А присвоен потому, что есть обзор Cochrane и объединённые численные результаты нескольких испытаний с распределением по жребию. У курсов в этих испытаниях есть несколько общих черт. Ведущие учат конкретным приёмам: например, играть с ребёнком, хвалить, поощрять и приучать к дисциплине. Родители практикуются и отрабатывают приёмы на занятиях, а дома выполняют задания. Курсы, где только раздают материалы или только обсуждают вопросы, были исключены. Поэтому эти доказательства не распространяются на формат, в котором просто слушают одну лекцию. Содержание и способы преподавания в общественно полезных школах для родителей в Китае различаются от места к месту. Это не обязательно курсы такого типа. Выбирая курс, смотрите, идут ли занятия несколько недель подряд и дают ли вам практиковать конкретные приёмы. Среди названий курсов часто встречаются Triple P, Incredible Years и терапия взаимодействия родителей и ребёнка (亲子互动治疗, PCIT). Эта книга не рекомендует конкретные организации и платные продукты. Эффект снижения побоев и ругани через год-два становится меньше, поэтому после курса нужно продолжать практиковаться. Кому это выгодно: детям и вам самим. Если у ребёнка уже есть серьёзные эмоциональные проблемы, отведите его к психиатру или в отделение детской психологии, см. пункт 8 этого раздела (скрининг депрессии).

Россия. В отличие от китайского примера, выдержки не подтверждают, что в России есть общедоступный бесплатный курс с конкретными приёмами воспитания и установленным расписанием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Furlong M, McGilloway S, Bywater T, Hutchings J, Smith SM, Donnelly M. (2012). Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset

- conduct problems in children aged 3 to 12 years. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD008225. doi.org/10.1002/14651858.CD008225.pub2
2. Backhaus S, Leijten P, Jochim J, Melendez-Torres GJ, Gardner F. (2023). Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: a systematic review and meta-analysis. eClinicalMedicine, 60, 102003. doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102003
 3. Guo M, Morawska A, Sanders MR. (2016). A Randomized Controlled Trial of Group Triple P With Chinese Parents in Mainland China. Behavior Modification, 40(6), 825–851. doi.org/10.1177/0145445516644221
 4. Wang W, Zhang H. (2026). A self-directed parenting program to reduce the risk of child maltreatment in rural China: A cluster randomized controlled trial. Child Abuse & Neglect, 173, 107937. doi.org/10.1016/j.chiabu.2026.107937
 5. 全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法（第十八、二十五、三十一、三十八、四十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109

Россия — источники

1. Психологическая служба. Проверено 08.10.2026. 112omsk.gosuslugi.ru/psihologicheskaya-sluzhba
2. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=105
3. Экстренная психологическая помощь. Проверено 08.10.2026. dou52-kansk.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/informatsiya-dlya-roditel...
4. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=36

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Не отправляйте детей в закрытые «школы избавления от интернет-зависимости» и «лагеря специальной подготовки»: закон Китая запрещает избавлять от интернет-зависимости методами, вредящими телу и психике, уже были дети, умершие в заточении

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон Китая прямо запрещает избавлять детей от интернет-зависимости методами, вредящими их физическому и психическому здоровью. В одной школе специальной подготовки в Хэфэе только что привезённого мальчика заковали в наручники в комнате для одиночного заключения. Примерно через 44 часа он умер. В академии (豫章书院) в Наньчане учеников держали в одиночном заключении. Несколько руководителей осудили. Родители потребовали вернуть плату за обучение, но суд не поддержал это требование.

Россия. В России детский отдых должны организовывать только организации и предприниматели, включённые в специальный реестр. Это касается услуг по отдыху и оздоровлению детей. В выдержках нет отдельного правила о закрытых школах для лечения интернет-зависимости.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не потратите, а ещё сэкономите на плате за обучение. Труднее всего родителям удержаться и не передать ребёнка чужим людям на «воспитание в закрытом учреждении», когда он ведёт себя особенно буйно.

Россия. Цена для родителей в источниках не указана. За несанкционированный детский отдых предпринимателя оштрафовали на 500 тыс. рублей.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 68 «Закона о защите несовершеннолетних (未成年人保护法)» устанавливает, что никакие организации и отдельные лица не вправе вмешиваться в интернет-зависимость несовершеннолетних методами, нарушающими их физическое и психическое здоровье. По обоим описанным ниже делам есть судебные решения. Первое дело произошло в Хэфэе, провинция Аньхой. В августе 2017 года родители 18-летнего юноши заключили договор со школой специальной подготовки, чтобы отправить его избавляться от интернет-зависимости. Сотрудники школы насильно увезли его, заперли в комнате для одиночного заключения и приковали обе его руки наручниками к оконной решётке. Они ограничивали ему еду, воду и отдых, а также били его. Примерно через 44 часа юноша умер. По заключению экспертизы, высокая температура, ограничение положения тела, недостаток еды и питья и травмы вызвали нарушение водно-электролитного баланса, приведшее к смерти. 31 октября 2018 года Народный суд средней ступени города Хэфэй (合肥市中级人民法院) вынес приговор первой инстанции. Руководителя школы признали виновным в умышленном причинении телесных повреждений и незаконном лишении свободы и приговорили к 16 годам. Четверых инструкторов приговорили к срокам от 1 года до 8 лет 6 месяцев. 28 декабря 2018 года Народный суд высшей ступени провинции Аньхой (安徽省高级人民法院) во второй инстанции оставил приговор без изменения. В определении второй инстанции указано, что школа не получила разрешения соответствующих ведомств, а у всех этих подсудимых не было квалификации преподавателя. Второе дело произошло в Наньчане, провинция Цзянси. Академия (豫章书院) открылась в 2013 году, а в ноябре 2017 года была снята с регистрации и прекратила работу. Во время её работы некоторых учеников помещали в «комнату избавления от тоски» для одиночного заключения и назначали специальных охранников. Каждый раз их держали там от трёх до десяти дней. 28 апреля 2023 года Народный суд района Аньюань города Пинсян (萍乡市安源区法院) при повторном рассмотрении дела в первой инстанции огласил приговор: пятеро подсудимых признаны виновными в незаконном лишении свободы. Четверых приговорили к срокам от двух лет десяти месяцев до одиннадцати месяцев, а также на определённый срок запретили им заниматься профессиями, связанными с образованием. Одного освободили от

уголовного наказания. Родители потребовали возместить плату за обучение и расходы на дорогу туда и обратно, но суд не поддержал эти требования (весь Китай / Аньхой / Цзянси)

Россия. В этих источниках выгода или результат для ребёнка не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C дан потому, что есть только отдельные случаи, а статистики о том, как часто в таких школах происходят подобные происшествия, нет. По делу в Хэфэе есть только сообщения СМИ, в которых цитируются приговор первой инстанции и определение второй инстанции. На официальном сайте суда исходный текст решения найти не удалось. О приговоре по делу академии (豫章书院) сообщило информационное агентство «Новый Китай» (新华社). Если ребёнок любит играть в компьютерные игры, сначала по пункту 14 этого раздела (ребёнок любит играть в компьютерные игры) проверьте, не вытеснили ли игры сон, домашние задания и занятия вне дома. Если одновременно ухудшились успеваемость, сон и отношения в семье, а уговоры не помогают остановиться, отведите ребёнка в психиатрическое или детское психологическое отделение: сначала врач должен поставить диагноз, затем можно начинать лечение. Если ребёнка уже отправили туда, заберите его. Если ребёнок говорит, что его запирали или били, обращайтесь в полицию Китая. Кому это выгодно: ребёнку.

Россия. Как и в Китае, безопасность детей контролируют государственные органы. Иначе то, что российские выдержки говорят об организации детского отдыха, но не подтверждают запрет методов лечения интернет-зависимости, вредящих телу или психике.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法 (第六十八条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0
2. 红星新闻 (2019-02-20). 追热点·18岁少年被铐着关禁闭两天死亡，戒网瘾学校5人获刑. static.cdsb.com/micropub/Articles/201902/5b98283216ea5d2e8eef7f8cb7... (网页存档 web.archive.org/web/20261005013030/https://static.cdsb.com/micropub...)
3. 新华社 (2023-04-28). 江西“豫章书院案”宣判 5名被告均服判不上诉. www.news.cn/2023-04/28/c_1129579126.htm (网页存档 web.archive.org/web/20230428212544/http://www.news.cn/2023-04/28/c_...)

Россия — источники

1. Приморский край. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_25/mass-media/news/main/e8547861
2. Генеральная прокуратура Российской Федерации. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/gprf/activity/protecting_children/faq/fed/e81360

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.