

## Безопасность цифровой среды в условиях дистанционного обучения детей до 18 лет

Рекомендации по организации дистанционного обучения в домашних условиях при временном ограничении посещения школы предназначены для детей и их родителей, для бабушек и дедушек и всех, кто помогает детям учиться дома с использованием цифровых технологий в период вынужденного ограничения обучения в школе и других образовательных учреждениях.

1. Для работы детей до 18 лет дома в режиме дистанционного обучения рекомендуется преимущественно использовать персональные компьютеры и ноутбуки, подключенные к интернету по проводной сети. При использовании беспроводной сети расстояние от точки WiFi до рабочего места должно быть не менее 5 метров.
2. Клавиатуру компьютера (ноутбука) необходимо дезинфицировать антисептиком ежедневно перед началом работы. Монитор также необходимо обрабатывать антисептическим средством со стороны рабочего места.
3. Перед использованием клавиатуры необходимо вымыть руки как ребенку, так и взрослому, который оказывает ему помощь.
4. Для снижения риска нарушений зрения и расстройств костно-мышечной системы необходимо обеспечить работающего за компьютером (ноутбуком) ребенка удобным рабочим местом (высота стола и стула должны соответствовать ростовым показателям ребенка), исключить засветку экрана монитора.
5. Основной источник света на рабочем месте ребенка должен располагаться сбоку от экрана (не сзади экрана и не со стороны спины работающего с экраном). Яркость источника должна примерно соответствовать яркости экрана.
6. Использование планшетов для дистанционного обучения в домашних условиях допустимо подростками старше 15 лет. Перед использованием планшета необходимо вымыть руки и протереть экран дезинфицирующим средством (влажной салфеткой). Расположение точки WiFi должно быть на расстоянии не менее 5 м от рабочего места ученика. Планшет размещают на столе на подставке под углом 30°, расстояние от экрана до глаз ученика не менее 50см. Необходимо исключить работу с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках, лежа и тому подобное.
7. Для всех возрастных групп до 18 лет необходимо полностью исключить использование смартфонов для образовательных целей (чтение, поиск информации)
8. Для всех возрастных категорий для чтения, выполнения заданий рекомендуется использовать преимущественно обычные книги, тетради.
9. Детям до 6 лет **необходимо полностью исключить** использование любой компьютерной техники в образовательных целях в домашних условиях.

10. Детям в возрасте от 6 до 12 лет **рекомендуется минимизировать** использование компьютерной техники в образовательных целях в домашних условиях. При необходимости ее использования суммарная продолжительность всех видов экранной деятельности для детей этой возрастной группы не должна превышать 2 часов в день (включая просмотр телевизора). Режим занятий должен строиться по графику «один к трем» для возрастов от 6 до 8 лет (на каждые 10 минут работы 30 минут отдыха) и «один к двум» для возрастов старше 8 и до 12 лет (на каждые 10 минут работы – 20 минут отдыха).
11. Детям в возрасте от 12 до 18 лет рекомендован следующий режим использования компьютерной техники: «один к двум» для возрастов старше 12 лет и до 15 лет (на каждые 30 минут работы – 60 минут отдыха) и «один к одному» для детей старше 15 лет и до 18 лет (на каждые 45 минут работы – 45 минут отдыха). Суммарная продолжительность всех видов экранной деятельности для детей этой возрастной группы, включая просмотр телевизора, не должна превышать 3,5–4 часов в день.
12. Для профилактики зрительного утомления необходимо во время перерыва выполнять гимнастику для глаз, для профилактики общего утомления – разминку (наклоны, повороты тела, приседания и др.)
13. При необходимости использовать наушники следует ограничить их непрерывное использование: не более часа на громкости не больше 60%.
14. Необходимо проветривать комнату, где проводятся занятия, перед началом занятий (не менее 15 минут) и через каждый час работы.
15. Не использовать планшеты и смартфоны для образовательных целей вне помещения (в парке, на игровой площадке и подобных местах).

Рекомендации разработаны на основе данных программы многоцентровых исследований по обеспечению безопасных для здоровья детей цифровых образовательных технологий, материалов НИИ гигиены и охраны здоровья детей «НМИЦ здоровья детей» и Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений, а также с использованием рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и лучших мировых практик по гигиене цифровой образовательной среды для детей.

В.Р. Кучма  
член-корреспондент РАН,  
руководитель программы многоцентровых исследований по обеспечению безопасных для здоровья детей цифровых образовательных технологий, директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации

О.А. Григорьев  
доктор биологических наук,  
Председатель Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений, член научно-консультативного комитета по неионизирующим излучениям Всемирной организации здравоохранения