

Richtlinien der Russischen Föderation

Sicherheit der digitalen Umgebung beim Fernunterricht für Kinder unter 18 Jahren

Die Richtlinien für den Fernunterricht zu Hause aufgrund der vorübergehenden Aufhebung des Schulbesuchs sind für Kinder und ihre Eltern, Großeltern und all jene gedacht, die Kindern während einer Zeit der erzwungenen Schließung von Schulen und anderen Bildungseinrichtungen helfen, zu Hause digital zu lernen.

Herausgeber Russische Föderation:

FORSCHUNGSINSTITUT FÜR HYGIENE UND GESUNDHEITSPFLEGE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN – „Wissenschaftliches Forschungszentrum für Kindergesundheit“ des russischen Gesundheitsministeriums. Russisches Nationales Komitee zum Schutz vor nichtionisierender Strahlung (RNCNIRP)

1. Kindern unter 18 Jahren, die zu Hause im Fernlernmodus arbeiten, wird empfohlen, hauptsächlich Personalcomputer und Notebooks zu verwenden, die über ein verkabeltes Netzwerk mit dem Internet verbunden sind. Bei der Verwendung eines drahtlosen Netzwerks sollte die Entfernung vom WiFi-Router zum Arbeitsplatz mindestens 5 Meter betragen.
2. Die Computertastatur, der Monitor und das Notebook am Arbeitsplatz sollten täglich vor Arbeitsbeginn mit einem Antiseptikum desinfiziert werden.
3. Vor der Benutzung der Tastatur sollte sich sowohl das Kind als auch der Erwachsene, der ihm hilft, die Hände waschen.
4. Um das Risiko von Sehstörungen und Störungen des Bewegungsapparates zu verringern, ist es notwendig, dem Kind einen bequemen Arbeitsplatz für die Arbeit am Computer bzw. Notebook zu ermöglichen (die Höhe von Tisch und Stuhl sollten an die Körpergröße des Kindes angepasst werden). Die Helligkeit des Bildschirms ist richtig einzustellen.
5. Die Hauptlichtquelle am Arbeitsplatz des Kindes sollte sich an der Seite des Bildschirms befinden (nicht hinter dem Bildschirm und nicht hinter der Person, die mit dem Bildschirm arbeitet). Die Helligkeit der Lichtquelle sollte ungefähr der Helligkeit des Bildschirms entsprechen.
6. Die Verwendung von Tablets für den Fernunterricht zu Hause ist für Teenager über 15 Jahre erlaubt. Waschen Sie vor der Verwendung der Tablets Ihre Hände und wischen Sie den Bildschirm mit einem Desinfektionsmittel (feuchtes Tuch) ab. Der Standort des WiFi-Routers muss mindestens 5 Meter vom Arbeitsplatz des Schülers entfernt sein. Die Tablets sollten auf einem Tabletständer in einem Winkel von 30 cm platziert werden, der Abstand vom Bildschirm zu den Augen des Schülers sollte mindestens 50 cm betragen. Notebook oder Tablet sollten nicht auf dem Schoß des Schülers, in den Händen oder im Liegen verwendet werden.
7. Alle Altersgruppen unter 18 Jahren sollten auf keinen Fall Smartphones für Bildungszwecke (Lesen, Informationsbeschaffung etc.) nutzen.
8. Für alle Alterskategorien wird empfohlen, vor allem gewöhnliche Bücher und Schulhefte sowie Schreibblöcke zum Lesen und zur Aufgabenausführung zu verwenden.
9. Kinder unter 6 Jahren sollten zu Hause auf gar keinen Fall Computer für Bildungszwecke nutzen
10. Es wird empfohlen, den häuslichen Einsatz von Computern für Bildungszwecke für Kinder im

Alter von 6 bis 12 Jahren zu minimieren. Wenn der Einsatz von Computern für die Aufgabenausführung notwendig ist, sollte die Gesamtdauer aller Bildschirmaktivitäten für Kinder dieser Altersgruppe 2 Stunden pro Tag (einschließlich Fernsehen) nicht überschreiten. Der Zeitplan sollte „eins zu drei“ für die Altersgruppe 6 bis 8 Jahre sein (30 Minuten Ruhezeit für jede 10 Minuten Arbeit) und „eins zu zwei“ für über 8 bis 12 Jahre alte Kinder (20 Minuten Ruhezeit für jede 10 Minuten Arbeit).

11. Für Kinder im Alter von 12 bis 18 Jahren wird empfohlen, Computer wie folgt zu benutzen: „eins zu zwei“ für Kinder über 12 und unter 15 Jahren (für jede 30 Minuten Arbeit, 60 Minuten Ruhe) und „eins zu eins“ für Kinder über 15 und unter 18 Jahren (für jede 45 Minuten Arbeit, 45 Minuten Ruhe). Die Gesamtdauer aller Bildschirmaktivitäten für Kinder in dieser Altersgruppe, einschließlich des Fernsehens, sollte 3,5 bis 4 Stunden pro Tag nicht überschreiten.

12. Um der visuellen Ermüdung vorzubeugen, ist es notwendig, in der Pause eine Augengymnastik durchzuführen. Der allgemeinen Ermüdung sollte durch körperliche Auflockerungsübungen (Neigungen, Körperdrehungen, Kniebeugen usw.) vorgebeugt werden.

13. Gegebenenfalls sollte die Verwendung von Kopfhörern beim Dauerbetrieb beschränkt werden: nicht mehr als eine Stunde bei einer Lautstärke von nicht mehr als 60 %.

14. Es ist notwendig, den Raum, in dem der Fernunterricht stattfindet, vor Beginn des Unterrichts (mindestens 15 Minuten) und nach jeder Arbeitsstunde zu lüften.

15. Verwenden Sie keine Tablets und Smartphones für Bildungszwecke im Freien (im Park, auf dem Spielplatz und an ähnlichen Orten).

Die Empfehlungen wurden auf der Grundlage der Daten aus dem Programm der multizentrischen Forschung über die Bereitstellung sicherer digitaler Bildungstechnologien für Kinder, der Materialien des Forschungsinstituts für Kindergesundheit und Gesundheitsschutz „NICH Kindergesundheit“ (National Institute of Child Health) und des „Russischen Nationalkomitees für den Schutz vor nichtionisierender Strahlung“ sowie unter Verwendung der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und der weltweit besten Praktiken zur Hygiene der digitalen Bildungsumgebung für Kinder entwickelt.

Im März 2020

V. R. Kutschma, korrespondierendes Mitglied der Russischen Akademie der Wissenschaften, Leiter des multizentrischen Sicherheitsforschungsprogramms für die Gesundheit der Kinder, Direktor des Forschungsinstituts für Kinderhygiene und Gesundheitsschutz der FSAU „National Medical Research Center Gesundheit der Kinder“ des Gesundheitsministeriums der Russischen Föderation.

O. A. Grigoriev, Doktor der Biowissenschaften, Vorsitzender des Russischen Nationalkomitees für den Schutz vor nichtionisierender Strahlung, Mitglied des Wissenschaftlichen Beratungsausschusses für nichtionisierende Strahlung der Weltgesundheitsorganisation.

Deutsches Bundesamt für Strahlenschutz:

„Nein, Herr Gutbier, das beabsichtigen wir derzeit nicht!“

Die russische Strahlenschutzkommission (RNCNIRP) reagierte sofort auf die coronabedingten Schulschließungen. Durch den Unterricht zuhause über Computer, Notebooks, Tablets und Smartphone sind die Kinder ständig dem Elektromog ausgesetzt. Schutzempfehlungen und Richtlinien für Eltern und Lehrer wurden erlassen. Am 26. März 2020 schrieb diagnose:funk an die Leitung des Bundesamtes für Strahlenschutz mit der Bitte, Leitlinien wie die Russische Föderation zu publizieren. Am 17. April 2020 antwortete das Präsidialbüro des Bundesamtes für Strahlenschutz: „Sehr geehrter Herr Gutbier, nein, das beabsichtigen wir derzeit nicht.“ Auch deshalb haben wir unserem offenen Brief an das Bundesamt den Titel gegeben: „Wann gibt es in Deutschland wieder einen Strahlenschutz?“