

**Памятка для педагогов и
родителей**

***«Регламентация
использования детьми
средств
информационно-
коммуникационных
технологий»***

Организация домашнего рабочего места школьника

Рабочее место обучающегося должно быть выделено в отдельную рабочую зону и так, чтобы оно не было рядом с телевизором.

Для достаточного естественного освещения стол школьника рекомендуется располагать у окна, но только чуть в стороне от него, чтобы не было бликов на экране монитора. Естественное освещение в комнате для занятий – обязательное требование. Если ребенок правша, установите стол так, чтобы свет падал на столешницу слева; для левши, соответственно, наоборот. Важно проследить, чтобы свет от окна или от источников искусственного освещения не создавал бликов на экране компьютера, так как это приводит к высокой нагрузке на зрение.

Помимо естественного освещения (дневного света) и при наличии хорошего верхнего (общего искусственного) освещения, необходимо и местное освещение – настольная лампа. Она позволит создать на рабочей поверхности стола достаточный для зрительной работы уровень освещенности. Свет должен быть максимально близким к естественному свету. Персональная лампа должна быть достаточно яркая, безопасная, удобная. Ставят ее обычно на столе слева, если ребенок — правша (и наоборот, если ребенок левша). На лампе должен присутствовать плафон, предусматривающий возможность регулировки его высоты и поворота, чтобы свет не ослеплял ребенка и не создавал бликов на экране компьютера.

Оконные проемы в помещениях, где используются ЭУ, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами.

Чтобы улучшить состояние воздушной среды в помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой. Почаще проветривайте комнату. Работающий компьютер увеличивает сухость

воздуха, и, для того чтобы увеличить влажность воздуха, можно поместить в помещении аквариум или другие емкости с водой.

При выборе мебели для занятий нужно обеспечить ученику комфортное положение тела. Для этого мебель должна соответствовать росту ребёнка. Поза будет менее утомительна, если сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову. Ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставе, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Правильную высоту стола определяют следующим образом. Ребенок, поставив локти на столешницу, должен пальцами коснуться висков. При низкой мебели школьник будет слишком наклоняться, и, в таком случае, с течением времени у него могут появиться проблемы с осанкой. Излишняя же высота заставит ребенка вытягиваться, что приведет к преждевременной усталости и рассеиванию внимания. Идеальным считается вариант, когда ноги ребенка, сидящего на стуле, согнуты под углом 90° . Острый угол и высоко поднятые колени означают, что высота стола недостаточна; если угол тупой, — то высота чрезмерна. У стула должна быть ровная и твердая спинка, к которой спина ребенка должна плотно прижиматься (это снимает нагрузку с позвоночника). При этом следует обратить внимание на то, чтобы при опоре на спинку стула между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони (около 5 см). Это мера того, насколько стул должен быть придвинут к столу. Кроме того, нужно обратить внимание и на столешницу. На нее устанавливается компьютер, или ноутбук, таким образом, чтобы во время работы на компьютере монитор был на уровне глаз ребёнка. При этом линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше. Экран видеомонитора должен дистанцироваться от глаз ребенка на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную дополнительную клавиатуру. Для учеников начальной школы это является

обязательным требованием. Ее применение позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия. Использование планшетов предполагает их размещение на столе под углом наклона 30°.

Осанку ребенка формирует не только высота стола, удобство кресла, но и наклон столешницы. При желании можно вспомнить парты с небольшим наклоном. Такая конструкция снижает нагрузку на позвоночник и обеспечивает правильное освещение при занятиях письмом и чтением. В целях профилактики нарушений осанки необходимо воспитывать у детей правильную рабочую позу с первых дней учебных занятий. При наличии высокого стола и стула, не соответствующих росту обучающихся, следует использовать регулируемую по высоте подставку для ног.

Требования к организации режима учебного дня дома

Виды деятельности	Класс, возраст	Продолжительность
Продолжительность выполнения домашних заданий, не более	2-3	1,5 ч
	4	2 ч
Продолжительность ночного сна, не менее	7 лет	11 ч
	8-10 лет	10 ч
	11-14 лет	9 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	6-7 лет	2,5 ч
	Старше 7 лет	1,5 ч
Суммарный объем двигательной активности, не менее	6-14 лет	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	6-14 лет	7 ч 00 мин

Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут
	Старше 7 лет	15 минут

Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья. Предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, следует также проконтролировать, насколько сохраняется правильная осанка, в том числе во время письма, рисования с использованием электронных устройств. В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей. Особо следует обратить внимание на обеспечение достаточной продолжительности ночного сна, от которой в значительной мере зависит восстановление работоспособности. Дневной сон можно заменять на тихий отдых, чтение книг и т.п.

Гигиенические требования к использованию электронных устройств

В качестве электронного устройства дети чаще всего любят использовать смартфон. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, повышенная нагрузка на орган зрения, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, повышенное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др.). В связи с этим при работе с текстовыми файлами и

изображениями применять смартфоны не рекомендуется. Более того, использование смартфонов в образовательных целях вообще запрещено. Никакие мобильные средства связи для образовательных целей не используются.

При использовании мобильных телефонов нужно соблюдать определенную предосторожность и меры безопасности:

- не держать телефон близко к голове в момент приема звонка, а также во время «отбоя» по окончании разговора (используя громкую связь и гарнитуру);
- держать трубку мобильного телефона на расстоянии от уха, за нижнюю ее часть и вертикально;
- стараться как можно меньше пользоваться мобильным телефоном в помещении;
- ограничивать звонки с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (в транспорте);
- не носить в кармане брюк или на груди;
- не класть мобильный телефон под подушку во время ночного сна, а соблюдать дистанцию от него не менее 2 метров;
- не пользоваться ЭУ перед сном, в ночное время;
- не пользоваться ЭУ во время еды;
- максимально ограничивать продолжительность и кратность контактов с помощью мобильных электронных средств;
- следить за осанкой, чтобы шея была выпрямлена;
- отрегулировать подсветку, чтобы она не была слишком яркой, а только достаточной для различения текста;

- при покупке мобильного телефона останавливать свой выбор на ЭУ, имеющих наименьший SAR (показатель уровня поглощаемого организмом облучения) (смотреть в инструкции к телефону).

Кроме того, целесообразно позаботиться об устройстве ребенка в спортивную секцию, привлекать его к участию в других мероприятиях, повышающих его двигательную активность и отвлекающих от чрезмерного использования мобильных телефонов. Родителям немаловажно позаботиться о качестве технического устройства, которые они приобретают для ребенка. Линейные размеры (диагональ) экрана ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам.

Нормативы размера экрана электронных средств обучения

Электронные средства обучения	Диагональ экрана, дюйм/см, не менее
Интерактивная доска (интерактивная панель)	65/165,1
Монитор персонального компьютера, ноутбука	15,6/39,6
Ноутбук	14,0/35,6
Планшет	10,5/26,6

При использовании ноутбука диагональю 14 дюймов при работе с текстом размер шрифта, указанный в нормативах, должен быть увеличен на 2 пункта для сохранения размера символа на экране.

Шрифтовое оформление электронных учебных изданий

Классы	Объем текста единовременного прочтения, количество знаков	Кегль шрифта, пункты, не менее	Длина строки, мм, не менее	Группа шрифта

1 - 2 классы	не более 100	16	не регл.	рубленные
	не более 200	18	80	
3 - 4 классы	не более 200	14	не регл.	рубленные
	не более 400	16	80	
	более 400	18	90	рубленные

При необходимости использовать наушники, время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять не более часа.

Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной.

Электронные устройства следует выключать или переводить их в режим ожидания, когда их использование приостановлено или завершено.

Продолжительность использования ЭСО

Электронные средства обучения	Классы	на уроке, мин, не более	суммарно в день в школе, мин, не более	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
Интерактивная доска	1 - 3 классы	20	80	-
	4 классы	30	90	-
Интерактивная панель	1 - 3 классы	10	30	-
	4 классы	15	45	-
Персональный компьютер	1 - 2 классы	20	40	80
	3 - 4 классы	25	50	90
Ноутбук	1 - 2 классы	20	40	80

	3 - 4 классы	25	50	90
Планшет	1 - 2 классы	10	30	80
	3 - 4 классы	15	45	90

При реализации образовательных программ с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучение должно заканчиваться не позднее 19.00 часов. Продолжительность одного занятия не должна превышать 40 минут.

При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них.

Для обучающихся 1-4 классов использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

Необходимо контролировать режим и содержание дня школьника, следует строго регламентировать длительность использования ребенком электронных устройств. Причем регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном электронного устройства на каком-то участке дня, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели.

Требования к организации образовательного процесса

Показатель	Организация, возраст		Норматив
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы		8:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации программ начального общего образования		19:00
	при реализации 7 - 10 дополнительных образовательных	лет	20:00

	программ, 10 - 18 лет деятельности кружков (студий), спортивных секций		21:00
Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных/дополнительных занятий следующей смены, не менее			20 мин
Продолжительн ость учебного занятия для обучающихся, не более	1 класс (сентябрь - декабрь)		35 мин
	1 класс (январь - май)		40 мин
	классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		40 мин
	2 - 11 классы		45 мин
Продолжительн ость дневной суммарной образовательно й нагрузки для обучающихся, не более	1 классы	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	4 урока
		при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков
	2 - 4 классы	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической	5 уроков

		культуры в неделю	
		при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков
	2 - 4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		5 уроков

Учебная нагрузка при 5дневной учебной неделе, не более	1 класс	21 ч
	2 - 4 класс	23 ч
Проведение сдвоенных уроков	1 - 4 классы	не проводятся за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 мин
Продолжительность перемен (перерывов), не менее	1 - 11 классы	10 мин
	1 - 11 классы, перемены для приема пищи	20 мин
	динамическая пауза (для 1-х классов)	40 мин
Недельный объем внеурочной деятельности, не более	1 - 11 класс	10 ч
Количество видов учебной деятельности на учебном занятии	1 - 4 классы	3 - 7

Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин	1 - 4 классы	5 - 7
Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени), %	1 - 4 классы	60 - 80
Моторная плотность урока физической культуры, %, не менее		70
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее		2 мин
Продолжительность выполнения домашних заданий, не более	1 класс	1,0 ч
	2 - 3 классы	1,5 ч
Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, не более, кг	1 - 2 классы	1,5
	3 - 4 классы	2,0

**Шкала трудности учебных предметов на уровне начального
общего образования**

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

**Показатели продолжительности проветривания учебных
помещений и рекреаций в зависимости от температуры
наружного воздуха, мин**

Температура наружного воздуха, °С	Учебные кабинеты в малые перемены	Учебные кабинеты в большие перемены и между сменами/рекреации между учебными занятиями
от +10 до +6	4 - 10	25 - 35
от +5 до 0	3 - 7	20 - 30
от 0 до -5	2 - 5	15 - 25
от -5 до -10	1 - 3	10 - 15
ниже -10	1 - 1,5	5 - 10

Нормативные документы

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»

Методические рекомендации

Г.Н. Лукьянец, Л.В. Макарова, Т.М. Параничева. Методические рекомендации. Регламентация использования детьми разного возраста средств информационно-коммуникационных технологий во внеучебное время.