

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ОБЕСПЕЧЕНИЮ САНИТАРНО-
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ ПРИ
РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И
ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

МР 2.4.0330 -23

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ОБЕСПЕЧЕНИЮ САНИТАРНО-
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ ПРИ
РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И
ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ (УТВ. ГЛАВНЫМ
ГОСУДАРСТВЕННЫМ САНИТАРНЫМ ВРАЧОМ РФ
29.08.2023)**

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ
ТРЕБОВАНИЙ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ
И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Методические рекомендации
МР 2.4.0330-23

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

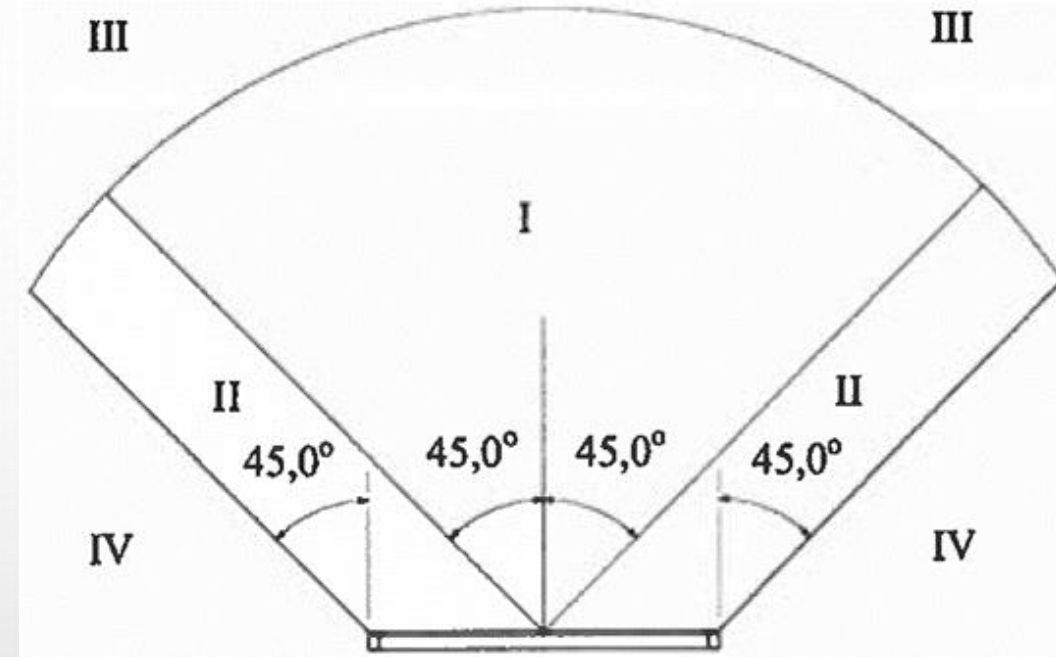
- ДОКУМЕНТ СОДЕРЖИТ КОМПЛЕКС ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, ОСВАИВАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С УЧЕТОМ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ.

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

- НАСТОЯЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (ДАЛЕЕ - МР) СОДЕРЖАТ КОМПЛЕКС ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ (ДАЛЕЕ - ЦОС) ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, ОСВАИВАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО (ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ И СТАРШЕ), НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ДАЛЕЕ - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ) С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С УЧЕТОМ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ.

РАССАДКА ДЕТЕЙ

- РАССАЖИВАТЬ ДЕТЕЙ В УЧЕБНОМ ПОМЕЩЕНИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ЭСО КОЛЛЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ С УЧЕТОМ ЗОНИРОВАНИЯ ПОМЕЩЕНИЯ ПО УСЛОВИЯМ ЗРИТЕЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ВИЗУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ И СОСТОЯНИЯ ОРГАНА ЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
- ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИД (ИП) НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАЗМЕЩАТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗОНЕ, В КОТОРОЙ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ТРУДНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ (ЗОНА III).
- ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАЗМЕЩАТЬ В ОПТИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ (ЗОНА I).
- В ОРГАНИЗАЦИЯХ, НЕДОСТАТОЧНО ОСНАЩЕННЫХ ЭСО КОЛЛЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ РАБОТЫ С ИД (ИП) НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗНЫМ УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОБИЛЬНАЯ СТОЙКА ДЛЯ ИД (ИП). ИД (ИП) НА МОБИЛЬНОЙ СТОЙКЕ РАЗМЕЩАЮТ ПО ЦЕНТРУ ФРОНТАЛЬНОЙ СТЕНЫ УЧЕБНОГО ПОМЕЩЕНИЯ НА ВЫСОТЕ 70 - 90 СМ ОТ ПОЛА ДО НИЖНЕГО КРАЯ ДОСКИ, СОБЛЮДАЯ НОРМИРУЕМОЕ РАССТОЯНИЕ ДО ПЕРВОГО РЯДА СТОЛОВ (240 СМ)



МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЭИ И ДОТ?



- МОБИЛЬНЫЕ СРЕДСТВА СВЯЗИ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПУСКАЕТСЯ ДЛЯ ЛИЧНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ДАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.
- ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ, ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОБУЧАЮЩИМСЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПК.
- ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НОУТБУКА РЕКОМЕНДУЕТСЯ УСТАНОВЛИВАТЬ ЕГО НА ПОДСТАВКУ, КОТОРАЯ ОБЕСПЕЧИТ РАЗМЕЩЕНИЕ МОНИТОРА НА УРОВНЕ ГЛАЗ, ИЛИ ПОДКЛЮЧАТЬ К НОУТБУКУ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОР И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ КЛАВИАТУРУ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

- ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИ РАБОТЕ С ЭСО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТОЛ С ГЛУБИНОЙ СТОЛЕШНИЦЫ НЕ МЕНЕЕ 75 СМ, ЧТО ПОЗВОЛИТ РАЗМЕЩАТЬ НА НЕЙ ЭСО, УЧЕБНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, ПЕРЕМЕЩАТЬ ИХ (НАПРИМЕР, ПРИ РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ ИЛИ ТЕТРАДЬЮ ПЕРЕМЕСТИТЬ ИХ В ОСНОВНУЮ РАБОЧУЮ ЗОНУ, А КЛАВИАТУРУ ПЕРЕМЕСТИТЬ В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ РАБОЧУЮ ЗОНУ И НАОБОРОТ).
- - НОГИ СВОБОДНО РАЗМЕЩАЮТСЯ ПОД СТОЛОМ; - СТОПЫ ИМЕЮТ ОПОРУ НА ПОЛУ ИЛИ НА ПОДСТАВКЕ ДЛЯ НОГ; - КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ СОГНУТЫ ПОД УГЛОМ НЕ МЕНЕЕ 90°.
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТУЛ (КРЕСЛО), СПИНКА КОТОРОГО ИМЕЕТ ПОЯСНИЧНЫЙ УПОР.
- ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КЛАВИАТУРЫ И МЫШИ ЛОКТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ РАЗМЕЩАЮТСЯ НА СТОЛЕ ПОЛНОСТЬЮ, КИСТИ РУК НА КЛАВИАТУРЕ ИЛИ МЫШИ НАХОДЯТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ, БЛИЗКОМ К ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ ИЛИ НЕМНОГО НИЖЕ ГОРИЗОНТАЛИ.



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ПРИ РАБОТЕ С ПК

- ОПТИМАЛЬНАЯ ЗРИТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ ДО ЭКРАНА ПК ИЛИ НОУТБУКА СОСТАВЛЯЕТ 60 - 70 СМ, НО НЕ МЕНЕЕ 50 СМ. ВЕРХНИЙ КРАЙ МОНИТОРА РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАЗМЕЩАТЬ НА УРОВНЕ ГЛАЗ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ЗАПРОКИДЫВАНИЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЙ НАКЛОН ГОЛОВЫ. МОНИТОР РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАКЛОНЯТЬ НА 10 - 20° НАЗАД (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫСОТЫ МОНИТОРА), ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ОДИНАКОВОЕ РАССТОЯНИЯ ОТ ГЛАЗ ДО ВЕРХНЕГО И НИЖНЕГО КРАЯ МОНИТОРА.
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ УВЕЛИЧИВАТЬ РАЗМЕР ИЗОБРАЖЕНИЯ (ШРИФТА) ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩЕГО ЭСО, НАКЛОНЯТЬСЯ К МОНИТОРУ, ЧТОБЫ РАССМОТРЕТЬ ИНФОРМАЦИЮ, ПРЕДСТАВЛЕННУЮ НА ЭКРАНЕ



ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ И ДОТ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ



- ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМ УЧЕБНОГО ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПРИЛОЖЕНИИ 4 К НАСТОЯЩИМ МР.
- В СЕРЕДИНЕ ЗАНЯТИЯ ОРГАНИЗУЕТСЯ ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ 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. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДЯТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ПРИЛОЖЕНИИ 5 К НАСТОЯЩИМ МР С УЧЕТОМ ПРЕОБЛАДАЮЩИХ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДЯТСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

- РАБОЧЕЕ МЕСТО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАЗМЕЩАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ:
 - - ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ ПАДАЛ СЛЕВА, А ДЛЯ ЛЕВОРУКИХ ДЕТЕЙ - СПРАВА;
 - - ОБУЧАЮЩИЙСЯ НЕ СИДЕЛ ЛИЦОМ ИЛИ СПИНОЙ К ОКОННОМУ ПРОЕМУ.
- РАБОЧЕЕ МЕСТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБЕСПЕЧИВАТЬ МЕСТНЫМ ИСТОЧНИКОМ СВЕТА, КОТОРЫЙ РАСПОЛАГАЮТ СЛЕВА, ДЛЯ ЛЕВОРУКИХ ДЕТЕЙ - СПРАВА.
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСВЕЩЕНИЕ, НЕ СОЗДАЮЩЕЕ СЛЕПЯЩИЙ ЭФФЕКТ И БЛИКИ НА ПОВЕРХНОСТИ ЭКРАНА И КЛАВИАТУРЫ.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАБОТАТЬ С НОУТБУКОМ ИЛИ ПЛАНШЕТОМ НА КОЛЕНЯХ, В РУКАХ ИЛИ ЛЕЖА.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НОУТБУКОМ И ПЛАНШЕТОМ ВО ВРЕМЯ ЗАРЯДКИ АККУМУЛЯТОРА



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ

- С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ РИСКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ, ОСАНКИ, ПОЯВЛЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И (ИЛИ) РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, НАРУШЕНИЙ СНА, АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОКРАЩАТЬ ВРЕМЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ УСТРОЙСТВАМИ, ОСНАЩЕННЫМИ ЭКРАНОМ (ДАЛЕЕ - ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ) (НЕ БОЛЕЕ 2-Х ЧАСОВ В ДЕНЬ)





MP 2.4.0330 -23 СОДЕРЖАТ:

- ПРИМЕР ЖУРНАЛА КОНТРОЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЭСО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
- ПРИМЕРЫ РАСПОЛОЖЕНИЯ РАБОЧИХ МЕСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ КОМПЬЮТЕРЫ, ПО ОТНОШЕНИЮ К СВЕТОВЫМ ПРОЕМАМ
- ПРИМЕР ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУММАРНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО И (ИЛИ) СРЕДСТВ, ОСНАЩЕННЫХ ЭКРАНОМ
- РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ ДНЯ
- УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ
- РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО СОКРАЩЕНИЮ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ У ДЕТЕЙ