

**Министерство образования Тульской области  
Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Тульская школа для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья № 4»**

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
ГОУ ТО «Тульская школа для  
обучающихся с ОВЗ № 4»  
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГОУ ТО «Тульская школа для  
обучающихся с ОВЗ № 4»  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Курдюмова  
Приказ от «02» сентября 2024 г. № 222/А



**ЛОКАЛЬНЫЙ НОРМАТИВНЫЙ АКТ**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке применения электронного обучения и  
дистанционных образовательных технологий  
при реализации образовательных программ**

«УЧТЕНО МОТИВИРОВАННОЕ МНЕНИЕ»

Председатель Совета родителей  
(законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся

ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4»

«УЧТЕНО МОТИВИРОВАННОЕ МНЕНИЕ»

Председатель Совета обучающихся

ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4»

**Тула, 2024**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее **Положение о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий** (далее – Положение) регламентирует правила применения электронного обучения (далее – ЭО), дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) в ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4» (далее – общеобразовательное учреждение, ОУ) при проведении учебных занятий, практик, промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся в ходе реализации основных образовательных программ и (или) дополнительных образовательных программ (далее - образовательные программы) или их частей.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 13.07.2022 № 1241 «О федеральной государственной информационной системе "Моя школа" и внесении изменения в подпункт "а" пункта 2 «Положения об инфраструктуре, обеспечивающей информационно-технологическое взаимодействие информационных систем, используемых для предоставления государственных и муниципальных услуг и исполнения государственных и муниципальных функций в электронной форме»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты;
- Федеральные адаптированные образовательные программы начального общего, основного общего образования для обучающихся с ОВЗ, Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 (утверждены приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023, 1025, 1026);
- Приказ Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от 15.07.2022 №542/1 «О мероприятиях по созданию элементов ФГИС «Моя школа», обеспечивающих

- реализацию ее функций, и мероприятиях по созданию ФГИС «Моя школа»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04.10.2023 № 738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
  - Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 22.02.2022 №04-127 «О направлении методических рекомендаций» (по использованию российского ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»);
  - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 №04-643 «О направлении информации» (о применении информационно-коммуникационной образовательной платформы ("Сферум") с использованием российского мессенджера - VK Мессенджер);
  - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2022 № АЗ – 1828/04 «Об использовании федеральных государственных информационных систем»;
  - Закон Тульской области от 30 сентября 2013 года N 1989-ЗТО «Об образовании»;
  - Устав ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4» (далее - Устав).

1.3. В настоящем Положении используются следующие понятия:

**дистанционные образовательные технологии (далее - ДОТ)** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников;

**электронное обучение (далее - ЭО)** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников;

**электронная информационно-образовательная среда (далее – ЭИОС)** – совокупность электронных образовательных ресурсов, средств информационно - коммуникационных технологий и автоматизированных систем, необходимых для обеспечения освоения обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от их местонахождения;

**электронный образовательный ресурс (далее - ЭОР)** - образовательный ресурс, представленный в электронно-цифровой форме;

**информационные системы** - государственные информационные системы, региональные информационные системы и информационные системы образовательных организаций, эксплуатируемые при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

**цифровой образовательный контент** - материалы и средства обучения и воспитания, представленные в цифровом виде, включая информационные ресурсы, а также средства, способствующие определению уровня знаний, умений, навыков, компетенции и достижений обучающихся;

**цифровые образовательные сервисы** - цифровые решения, предоставляющие возможность приобретения знаний, умений и навыков, в том числе дистанционно, и обеспечивающие автоматизацию образовательной деятельности;

**онлайн-курс** – учебный курс, реализуемый с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, размещаемый на официальном сайте образовательных организаций и образовательных платформах, доступ к которому предоставляется через информационно – коммуникационную сеть «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), и направленный на обеспечение достижения обучающимися определенных результатов обучения;

**цифровое индивидуальное портфолио обучающегося** структурированный набор данных обучающегося о его персональных достижениях, компетенции, документах об образовании и (или) о квалификации, документах об обучении и документах, подтверждающих освоение онлайн-курса.

1.4. Использование ЭО и ДОТ в образовательном процессе повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы граждан.

1.5. **Основной целью** использования ЭО и ДОТ является предоставление обучающимся возможности освоения образовательных программ или их частей непосредственно по месту жительства или месту их временного пребывания (нахождения), предоставление условий для обучения по индивидуальному учебному плану с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся, при закреплении материала, освоении новых тем по предметам и выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

1.6. Использование ЭО и ДОТ способствует решению **следующих задач:**

- создание условий для реализации индивидуальной образовательной траектории и персонализации обучения;
- повышение качества обучения за счет применения средств современных информационных и коммуникационных технологий;
- открытый доступ к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающегося время;
- создание электронной информационно - образовательной среды ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4»;
- повышение эффективности учебной деятельности, интенсификация самостоятельной работы обучающихся;
- повышение эффективности организации учебного процесса.

1.7. **Основными принципами** применения ЭО и ДОТ являются:

- принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем обучающимся возможности освоения программ общего образования непосредственно по месту жительства или месту временного пребывания;
- принцип персонализации, выражающийся в создании условий (педагогических, организационных и технических) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;
- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательного процесса с помощью информационно-образовательной среды;
- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует

сочетанию разных дидактических моделей проведения учебных занятий с применением ДОТ и сетевых средств обучения;

- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- принцип модульности, позволяющий обучающимся и педагогическим работникам использовать необходимые им сетевые учебные курсы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;
- принцип оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

1.8. *Основными направлениями деятельности* являются:

- реализация образовательных программ с применением ЭО и ДОТ;
- обеспечение возможности эффективной подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации по ряду учебных дисциплин;
- проведение и фиксация результатов текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся;
- формирование цифрового индивидуального портфолио обучающегося;
- доступа обучающихся к учебным планам, рабочим программам учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, содержащим электронные учебно-методические материалы;
- обеспечение исследовательской и проектной деятельности обучающихся;
- обеспечение подготовки и участия в дистанционных конференциях, олимпиадах, конкурсах.

1.9. На основании ст.16 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 общеобразовательное учреждение вправе применять ЭО и ДОТ при реализации образовательных программ или их части при проведении учебных занятий (в том числе занятий внеурочной деятельности), осуществлении текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся.

Реализация образовательных программ или их частей осуществляется с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.10. Реализация общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ может осуществляться вне зависимости от ограничений, предусмотренных во ФГОС, если их реализация без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны в случае угрозы возникновения и (или)

возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части.

1.11. Участниками образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ являются:

- сотрудники ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4» (административные, педагогические работники);
- обучающиеся ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4» и их родители (законные представители).

1.12. Местом осуществления образовательной деятельности при реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий является место нахождения общеобразовательного учреждения независимо от места нахождения обучающихся.

1.13. Решение о реализации образовательных программ и проведении промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации по программам начального общего, основного общего образования с применением ДОТ и ЭО принимается общеобразовательным учреждением совместно со всеми участниками образовательных отношений путем издания приказа.

1.14. Общеобразовательное учреждение доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ЭО и ДОТ посредством сообщений в электронном дневнике, уведомлений в ИКОП «Сферум», объявлений на информационном стенде образовательного учреждения.

1.15. Выбор родителями (законными представителями) дистанционного обучения по адаптированным образовательным программам (начального, основного общего образования и дополнительным общеобразовательным программам) обучающегося подтверждается документально (наличие письменного заявления родителя (законного представителя)), представленного любым доступным способом, в том числе с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при возможности свободного посещения занятий.

1.16. При наличии заявления обучающегося, достигшего возраста 18 лет, родителя (законного представителя) обучающегося об отказе в применении ЭО и ДОТ при реализации образовательных программ, за исключением случаев, когда реализация таких образовательных программ предусмотрена с применением ЭО и ДОТ, образовательное учреждение осуществляет обучение такого обучающегося по таким образовательным программам без применения ЭО и ДОТ.

1.17. Обучающиеся по образовательным программам с применением ЭО и ДОТ имеют права и обязанности, предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом и локальными нормативными актами образовательного учреждения.

1.18. При выборе форм ДОТ и ЭО при реализации адаптированных образовательных программ или их частей ОУ исходит из соответствия применяемым технологиям уровню подготовки педагогических и административных работников ОУ, а также наличия условий для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме.

## **2. Основные элементы и формы ЭО и ДОТ**

2.1. Для реализации адаптированных образовательных программ начального общего, основного общего образования с применением ЭО и ДОТ образовательное учреждение использует государственные информационные системы, создаваемые, модернизируемые и эксплуатируемые для реализации указанных образовательных программ.

2.2. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются:

- информационно-коммуникационная образовательная платформа «Сферум» (далее - ИКОП «Сферум») и учебный профиль VK-мессенджер;

а также могут использоваться:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции, вебинары;
- видеоконференцсвязь, электронная почта;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства Российской Федерации об образовательной деятельности.

2.3. Формы ЭО и ДОТ, используемые в образовательном процессе, находят отражение в рабочих программах по соответствующим учебным дисциплинам. В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- уроки;
- лекции;
- практические занятия;
- лабораторные работы;
- контрольные работы;
- самостоятельная работа;



- консультации с педагогами, осуществляющими образовательную деятельность;
- научно-исследовательская и проектная работа;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

2.4. Сопровождение организационных форм учебной деятельности может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование онлайн;
- изучение материала онлайн;
- консультации онлайн;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение офлайн (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

2.5. Дистанционное обучение осуществляется посредством обязательного взаимодействия всех участников образовательного процесса в следующих форматах:

- режимах онлайн и оффлайн с использованием существующих общедоступных платформ (сервисов);
- в режиме офлайн с размещением учебных материалов на облачных ресурсах;
- консультирование в режимах онлайн и офлайн;
- обучение в режиме онлайн;
- самостоятельное обучение с использованием учебников и учебных пособий (на бумажных носителях).

Количество занятий для проведения в режиме онлайн каждый педагог определяет самостоятельно.

### **3. Компетенция образовательного учреждения при применении ЭО и ДОТ при реализации образовательных программ**

3.1. При реализации образовательных программ или их частей с использованием ЭО и ДОТ образовательное учреждение самостоятельно определяет:

- основные средства обучения и цифровой образовательный контент, виды используемых ДОТ при реализации образовательных программ или их частей;
- способы применения ЭО и ДОТ при реализации образовательных программ, необходимость и (или) ограничения по применению цифровых образовательных сервисов и цифрового образовательного контента в обучении, которые учитываются при разработке образовательных программ;
- порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- (при необходимости, совместно с операторами используемых информационных систем) порядок оказания технической помощи обучающимся и педагогическим работникам;
- соотношение объема занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками ОУ, и объема занятий, проводимых на иных условиях, а также с применением ЭО и ДОТ;
- порядок фиксации хода образовательного процесса, промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации.

### 3.2. Образовательное учреждение:

- обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических работников;
- обеспечивает обучающемуся доступ к средствам обучения, в том числе к программному обеспечению для реализации ДОТ в объеме, предусмотренном образовательной программой, необходимом для освоения соответствующей образовательной программы или ее части;
- обеспечивает реализацию образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и в соответствии с их особыми образовательными потребностями;
- обеспечивает соблюдение установленных государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами (санитарными правилами) санитарно-эпидемиологических требований.
- ведет учет и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22.10.2004 125-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

3.3. В целях реализации образовательной программы в течение всего периода обучения для участников образовательных отношений образовательное учреждение создает условия получения доступа к электронной информационно-образовательной среде ОУ, обеспечивающей независимо от места нахождения обучающихся:

- доступ к учебным планам, рабочим программам учебных предметов, курсов, к электронным образовательным ресурсам, содержащим электронные учебно-методические материалы, указанным в рабочих программах, в том числе к онлайн-курсам;
- доступ к государственным информационным системам, предусматривающим обработку персональных данных обучающихся, создаваемым, модернизируемым и эксплуатируемым для реализации основных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ;

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации. Учет проведенных уроков (занятий) и успеваемости обучающихся ведется в электронном журнале;
- возможность проведения всех видов занятий, оценки результатов обучения по образовательным программам, реализация которых предусмотрена с применением ЭО и ДОТ;
- формирование цифрового индивидуального электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок в отношении этих работ;
- взаимодействие между участниками образовательных отношений, в том числе отложенное во времени и опосредованное (на расстоянии) в режиме реального времени посредством использования информационно-телекоммуникационных сетей.

3.4. При реализации образовательных программ или их частей с применением ЭО и ДОТ образовательное учреждение вправе не предусматривать учебные занятия, проводимые путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории.

#### **4. Порядок организации ЭО и ДОТ**

4.1. Образовательное учреждение обеспечивает каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ЭО и ДОТ, в том числе к образовательной онлайн-платформе, используемой образовательным учреждением в качестве основного информационного ресурса, в объеме часов учебного плана, необходимом для освоения соответствующей программы, а также осуществляет учебно-методическую помощь обучающимся через консультации учителей-предметников как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

4.2. Для организации обучения с использованием ЭО и ДОТ и осуществления контроля результатов обучения образовательное учреждение обеспечивает идентификацию личности обучающегося на образовательной онлайн-платформе путем регистрации и выдачи персонального пароля.

4.3. При оценке результатов обучения ОУ обеспечивает контроль соблюдения объективности проведения оценочных мероприятий.

Фиксация хода образовательного процесса, результатов текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся отображается в электронном журнале и электронном дневнике.

Педагогические работники ежедневно в соответствии с утвержденным расписанием уроков вносят домашние задания в электронный журнал, выставляют отметки в электронный журнал при устном онлайн-опросе - в день проведения урока, при написании письменных работ - не позднее 7 дней

после проведения урока или после получения и проверки заданий, осуществляют обратную связь с обучающимися в электронном виде с использованием ИКОП «Сферум».

4.4. ОУ использует при организации обучения с применением ЭО и ДОТ электронные средства обучения и технические средства при наличии документов об оценке (подтверждении) соответствия. На занятиях не допускается одновременное использование детьми более двух различных электронных средств обучения. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.5. Организация обучения с использованием ЭО и ДОТ в ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4» осуществляется по двум моделям:

- модель непосредственного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися;
- модель опосредованного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися.

4.6. Модель непосредственного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися реализуется с использованием технологии смешанного обучения. Смешанное обучение - современная образовательная технология, в основе которой лежит концепция объединения технологий «классно-урочной системы» и технологий ЭО, базирующегося на новых дидактических возможностях, предоставляемых ИКТ и современными учебными средствами.

4.7. Модель опосредованного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися может быть организована с разными категориями обучающихся:

- обучающиеся, проходящие подготовку к участию в олимпиадах, конкурсах на заключительных этапах;
- обучающиеся с высокой степенью успешности в освоении программ;
- обучающиеся, пропускающие учебные занятия по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, конкурсах);
- обучающиеся по очно-заочной форме обучения.

4.8. Опосредованное взаимодействие педагога с обучающимися регламентируется индивидуальным учебным планом обучающегося. Организация обучения по индивидуальному учебному плану определяется соответствующим положением.

4.9. При реализации образовательных программ с применением ЭО и ДОТ расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

Длительность использования обучающимися электронных средств обучения определяется согласно постановлению Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации 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».

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.

4.10. Продолжительность рабочего времени педагогических работников при реализации образовательных программ с применением ЭО и ДОТ, определяется исходя из учебной недельной нагрузки в соответствии с расписанием уроков.

4.11. Порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных и групповых консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий разрабатывается заместителем директора по УВР и утверждается приказом директора ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4».

4.12. В период возникновения особых условий организации образовательного процесса (сложных погодных условий, эпидемиологическая обстановка, удаленность образовательной организации от места проживания обучающихся, возникшие у обучающегося проблемы со здоровьем, выбор обучающимся индивидуальной траектории или заочной формы обучения) при отсутствии у обучающегося технических условий для освоения образовательной программы с применением ЭО и ДОТ (отсутствие компьютера, ноутбука, доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и пр.), ОУ обеспечивает для обучающегося индивидуальные задания с использованием учебников и других методических пособий, знания обучающихся оцениваются после окончания указанных мероприятий.

4.13. Реализация образовательной программы с применением ЭО и ДОТ для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов организуется посредством формирования индивидуального учебного плана, формы обучения и объем учебной нагрузки обучающихся могут варьироваться изменяться в зависимости от особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

4.14. При наличии соответствующих рекомендаций специалистов количество часов по классам может быть увеличено в пределах максимально допустимой учебной нагрузки, предусмотренной санитарно-гигиеническими требованиями.

4.15. Регламент организации обучения обучающихся и действий педагогического работника с использованием ЭО и ДОТ описан в Приложении 1.

## **5. Права и обязанности участников образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ**

5.1. Администрация ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4»:

- проводит информационные мероприятия для всех участников образовательного процесса (единый подход, типовые пресс-релизы) по организации обучения с применением ДОТ и ЭО;
- актуализирует информацию по вопросам организации обучения с использованием ДОТ и ЭО на официальном сайте ОУ;
- обеспечивает прикрепление педагогических работников, обучающихся ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4» к ИКОП «Сферум» и учебному профилю VK-мессенджер, иным образовательным платформам;
- проводит мониторинг необходимого технического обеспечения педагогических работников для организации образовательного процесса с применением ДОТ и ЭО (планшет/ноутбук/компьютер, интернет, необходимые приложения);
- определяет и готовит кабинеты для проведения онлайн-уроков в режиме видеоконференции (при возможности и необходимости), обеспечивает педагогических работников необходимым оборудованием;
- проводит анкетирование педагогических работников на определение уровня владения технологиями, приложениями для организации дистанционного взаимодействия;
- определяет список технических специалистов в ОУ, определяет набор электронных ресурсов, приложений, которые допускаются к использованию в учебном процессе;
- информирует всех участников образовательных отношений о возможных используемых ресурсах для организации обучения с использованием ДОТ и ЭО;
- определяет соотношение объема занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками ОУ и (или) лицами, привлекаемыми образовательным учреждением, и объема занятий, проводимых на иных условиях, а также с применением ЭО и ДОТ;
- утверждает расписание и график обучения с применением ДОТ и ЭО, включая регулярные видеочаты; контрольные мероприятия (тесты, зачетные работы), график отправки и приема домашних заданий, для каждого педагога график-тайминг рабочего времени.

При реализации образовательных программ с использованием ДОТ и ЭО

расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов, продолжительность урока с использованием ЭСО установлена СП 2.4.3648-20;

- проводит обучающие мероприятия для педагогов по проведению видеоконференций, видеоуроков;
- оказывает помощь и поддержку участникам образовательных отношений по эффективному использованию функционала учебного профиля VK-мессенджер;
- формирует списки детей на основании письменного заявления родителей (законных представителей) о выборе формы обучения с использованием ДОТ и ЭО, представленного любым доступным способом, в том числе с использованием информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- ведет учет детей, не посещающих образовательное учреждение, но не осваивающих программу с использованием ДОТ и ЭО по причине отсутствия технических средств и возможности подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»).

#### 5.2. Классный руководитель:

- информирует родителей (законных представителей) обучающихся об алгоритме дистанционного взаимодействия с обучающимися. При составлении алгоритма указываются:
  - электронные образовательные ресурсы, которые используются для обучения, а также способы регистрации (с помощью родителей или учителя);
  - расписание дистанционных (электронных) уроков и консультаций (с указанием учебного предмета, ФИО учителя);
  - канал оперативного информирования (электронный журнал, сайт ГОУ ТО «Тюльская школа для обучающихся с ОВЗ № 4», электронная почта, группа в социальной сети, мессенджер и др.);
  - формы организации выполнения заданий в учебнике или рабочей тетради;
  - способы и сроки обратной связи (передачи материалов от учителя ученику и домашнего задания от ученика к учителю).
- осуществляет мониторинг необходимого технического обеспечения обучающихся для организации образовательного процесса с применением ДОТ и ЭО (компьютер/планшет/ноутбук/телефон с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; электронная почта обучающегося и родителей (законных представителей));
- осуществляет контроль дистанционного взаимодействия обучающихся класса с учителями-предметниками;
- поддерживает и развивает коммуникацию в чатах с участниками образовательных отношений с использованием функционала цифрового

сервиса, включая возможности организации и проведения уроков, занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

- не реже одного раза в неделю проводит «часы видео-общения» (20-30 минут) с обучающимися класса.

5.3. Учитель-предметник (педагог дополнительного образования):

- определяет набор электронных ресурсов, приложений для организации ДОТ по учебному предмету;

- определяет средства коммуникации (почта, чат, электронный журнал), периодичность проведения оценочных мероприятий и контроля домашнего задания, перечень учебной литературы и дополнительных источников, способы организации обратной связи и рефлексии;

- поддерживает и развивает коммуникацию в чатах с участниками образовательных отношений с использованием функционала цифрового сервиса, включая возможности организации и проведения уроков, занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- определяет график проведения индивидуальных и групповых консультаций для обучающихся, в том числе оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- определяет учебный материал для своего учебного предмета, в соответствии с учебным планом (например, перечни фильмов, спортивных игр и соревнований, разработка тренировок, творческие работы), выбирает формат проведения занятий;

- проводит корректировку рабочих программ. Оформляет лист коррекции рабочих программ, предусмотрев три блока: аудиторное обучение (как есть по плану), обучение с применением дистанционных образовательных технологий (крупные блоки); режим консультаций для обучающихся после выздоровления посредством укрупнения блоков учебного материала;

- определяет допустимый объем домашних заданий на неделю в дистанционной форме обучения (выдается в зависимости от объема учебной нагрузки предмета по учебному плану: 1 раз в неделю при нагрузке до 3 часов и 2 раза в неделю, если учебная нагрузка в неделю по 3 часа и больше);

- определяет формат и регулярность информирования родителей (законных представителей) о результатах обучения детей с применением ДОТ;

- ежедневно в соответствии с утвержденным расписанием уроков вносит домашнее задание в электронный журнал до 14.00 (либо накануне), вносят оценку обучающихся в электронный журнал.

5.4. Обучающиеся и родители (законные представители):

- поддерживают связь с учителем-предметником, классным руководителем посредством контактных телефонов, электронной почты, электронного дневника, учебных платформ;



- участвуют в образовательной коммуникации, осуществляемой в чате класса и чатах по учебным дисциплинам, с использованием функционала цифрового сервиса;
- обучающийся участвует в учебных занятиях или мероприятиях, осуществляемых в онлайн или гибридном формате, с применением дистанционных образовательных технологий;
- обучающийся осуществляет самостоятельную работу учащегося с учебным материалом во время непосещения образовательного учреждения в соответствии с программой самостоятельной работы, подготовленной с учителем-предметником, при необходимости соблюдая сроки высылает по каналу связи, предварительно оговоренному;
- родители (законные представители) систематически контролируют выполнение обучающимся самостоятельной работы и домашних заданий и (при необходимости) пересылку учителю-предметнику на проверку.

## **6. Особенности реализации образовательных программ начального общего образования с применением ДОТ и ЭО**

6.1. При организации обучения с применением ДОТ и ЭО в начальных классах используются как традиционные средства обучения (учебники, рабочие тетради, энциклопедические и словарно-справочные материалы и пр.), так и средства организации ЭО с использованием сети «Интернет».

6.2. При определении объема заданий и видов самостоятельной деятельности обучающихся начальных классов учитываются требования СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6.3. Для контроля и оценки результатов обучения могут использоваться следующие способы дистанционного взаимодействия:

- письменные работы обучающихся с последующей передачей их учителю в бумажном или электронном виде, в том числе с использованием учебных пособий, предназначенных для контроля и оценки знаний и умений обучающихся по учебному предмету (при их наличии);
- онлайн тесты, самостоятельно разработанные учителем;
- подборки заданий в соответствии с планируемыми результатами изучаемой темы с последующей автоматизированной обработкой данных;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет (используется при изучении таких учебных предметов как окружающий мир, литературное чтение, музыка, изобразительное искусство, технология).

## **7. Ведение документации**

7.1. Педагогами проводится корректировка (при необходимости) календарно-тематического планирования (далее - КТП) согласно форме, представленной в утвержденном Положении о порядке разработки, принятия и утверждения рабочих программ учебных предметов в ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4».

7.2. Согласно расписанию уроков в электронном журнале заполняются темы занятия в соответствии с изменениями, внесенными в КТП, домашнее задания и другие задания для учащихся с указанием их выполнения и формами оценивания.

7.3. Тема контрольной (практической, лабораторной и др.) работы, не требующей очного проведения, записывается в электронный журнал в соответствии с изменениями, внесенными в КТП.

7.4. Отметка обучающемуся за работу, выполненную во время обучения с применением ДОТ и ЭО, выставляется в графу журнала, соответствующую теме учебного задания.

7.5. Отметка об отсутствии обучающегося на уроке не ставится, кроме случаев болезни обучающегося (по сообщению от родителей (законных представителей)) и если его состояние здоровья не позволяет выполнять учебные задания в указанные сроки, что должно быть подтверждено справкой от врача.

## **8. Порядок осуществления текущего и итогового контроля результатов обучения с применением ДОТ и ЭО**

8.1. Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, а также промежуточная аттестация обучающихся при реализации дистанционного обучения проводится в соответствии с утвержденным Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4».

8.2. Результаты учебной деятельности обучающихся при дистанционном обучении учитываются и хранятся в школьной документации.

8.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся при дистанционном обучении может осуществляться без очного взаимодействия с учителем.

8.4. Итоговый контроль результатов дистанционного обучения проводится посредством промежуточной аттестации в соответствии с образовательными программами и локальными нормативными актами ГОУ ТО «Тульская школа для обучающихся с ОВЗ № 4».

## **9. Заключительные положения**

9.1. Настоящее Положение вступает в силу со 2 сентября 2024 г. и действует

до 01.09.2029 года.

9.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

9.3. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

**Приложение 1**

**Регламент организации обучения ребенка с использованием**

## **дистанционных образовательных технологий**

### **1. Действия обучающегося при организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

- 1.1. Зарегистрироваться на цифровой платформе, осуществляющей поддержку дистанционного обучения.
- 1.2. Заходить каждый день в свой личный кабинет на цифровой платформе, осуществляющей поддержку дистанционного обучения в соответствии со своим расписанием, которое отображается в электронном дневнике.
- 1.3. Проверять ежедневно электронную почту (свою или родителя (законного представителя)), на которую учитель высылает обучающие материалы, которые включают видеоматериалы и сценарии уроков, тесты, собственные материалы учителя и материалы сторонних ресурсов, с которыми обучающийся работает самостоятельно.
- 1.4. Выполнять задания по указаниям учителя и в срок, который учитель установил.
- 1.5. Выполненные задания и другие работы направлять учителю на проверку посредством цифровой платформы, осуществляющей поддержку дистанционного обучения, электронной почты или через другие средства сообщения, которые определил учитель.
- 1.6. Проверять комментарии и замечания учителя в отношении выполненных работ на следующий рабочий день после того, как отправил работу на проверку.

### **2. Действия учителя при дистанционном обучении**

- 2.1. Зарегистрироваться на цифровой платформе, осуществляющей поддержку дистанционного обучения.
- 2.2. В соответствии с расписанием выкладывать обучающие материалы и домашние задания с использованием дистанционных образовательных ресурсов, дублировать их на электронную почту родителей или ребенка (при наличии).
- 2.3. Проверять выполненные работы в день их получения, своевременно выставлять отметки в журнал.
- 2.4. Осуществлять обратную связь с обучающимися, давать текстовые или аудиорецензии, проводить онлайн-консультации согласно утвержденному расписанию.
- 2.5. Планировать занятия с учетом системы дистанционного обучения и в соответствии с нормами СанПиН.

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

## 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

Москва 2023

**Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. МР 2.4. 0330-23**

1. Разработаны Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора (Кузьмин С.В., Кучма В.Р., Синицына О.О., Седова А.С., Степанова М.И., Поленова М.А., Соколова С.Б.); ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрав России (Храмцов П.И., Александрова И.Э., Барсукова Н.К.); ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве» (Молдованов В.В., Айзятова М.В.); Российским национальным комитетом по защите от неионизирующих излучений (Григорьев О.А., Носов В.Н., Мухачёв Е.В., Пекин А.В.); ГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Минздрава России (Янушанец О.И., Петрова Н.А.); ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский Университет) (Лапонова Е.Д.); ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России (Милушкина О.Ю.).

2. Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «29» августа 2023 г.

3. Введены впервые.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный  
врач Российской Федерации



*А.Ю. Попова*  
А.Ю. Попова

августа 2023 г.

## 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

#### I. Область применения и общие положения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) содержат комплекс предложений по созданию условий для внедрения цифровой образовательной среды<sup>1</sup> (далее – ЦОС) для детей<sup>2</sup> и молодежи<sup>3</sup>, осваивающих образовательные

<sup>1</sup> Например, Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» национального проекта «Образование».

<sup>2</sup> Статья 1 Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ).

<sup>3</sup> Статья 2 Федерального закона от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

программы<sup>4</sup> 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<sup>5</sup>.

1.2. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий установлена законодательством Российской Федерации<sup>6</sup>. При необходимости допускается совмещение различных форм обучения<sup>7</sup>, например, очного и обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **II. Рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

2.1. Электронные средства обучения (далее – ЭСО) могут быть ЭСО коллективного использования (например, интерактивная доска, интерактивная панель) и ЭСО индивидуального использования (например, персональный компьютер (далее – ПК), ноутбук, планшет).

ЭСО используются в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований<sup>8</sup> и при наличии документов, подтверждающих их соответствие требованиям безопасности, установленным законодательством Российской Федерации<sup>9</sup>.

<sup>4</sup> Статья 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

<sup>5</sup> Статья 42 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (далее – Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ); статья 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20); СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 (зарегистрировано Минюстом России 29.01.2021, регистрационный № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

<sup>6</sup> Пункт 2 статьи 13, пункт 2 статьи 16 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

<sup>7</sup> Статья 17 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

<sup>8</sup> Пункт 3.5 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>9</sup> Технический регламент Таможенного союза «О безопасности низковольтного оборудования» (ТР ТС 004/2011), утвержденный решением Комиссии Таможенного союза от 16.08.2011 № 768, с изменениями, внесенными решениями Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 884, решениями Коллегии Евразийской экономической комиссии от 04.12.2012 № 247, от 25.12.2012 № 292, от 25.10.2016 № 120, решением Совета Евразийской экономической комиссии от 10.06.2022 № 90; технический регламент Таможенного союза



Сведения о наличии и соответствии требованиям безопасности ЭСО в организации, реализующей образовательные программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – образовательная организация), рекомендуется заносить в журнал на бумажном и (или) электронном носителях. Рекомендуемый образец журнала представлен в приложении 1 к настоящим МР.

2.2. Для создания локальной вычислительной сети, подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – Интернет), подключения периферийных устройств ПК рекомендуется использовать системы проводной передачи данных.

При использовании системы беспроводной передачи данных точки доступа Wi-Fi рекомендуется размещать в подпотолочном пространстве учебных кабинетов на фронтальной стене и помещений, где необходимо обеспечить устойчивое покрытие беспроводной сетью.

Установка и использование системы беспроводной передачи данных не рекомендуются в учебных помещениях, на этажах, в отдельно стоящих зданиях для обучающихся начального общего образования, в помещениях для детей в зданиях дошкольных образовательных организаций.

2.3. При выборе ЭСО коллективного использования рекомендуется использовать интерактивные доски (далее – ИД) и интерактивные панели (далее – ИП), имеющие токопроводящие поверхности, передающие информацию в ПК при непосредственном нажатии на поверхность доски и не требующие применения маркеров (резистивная технология).

2.4. При оборудовании ИД учебных и групповых помещений (далее – учебных помещений) рекомендуется использовать ИД обратной проекции

---

«Электромагнитная совместимость технических средств» (ТР ТС 020/2011), утвержденный решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 879, с изменениями, внесенными решениями Комиссии Таможенного союза от 04.12.2012 № 252, от 03.02.2015 № 8, от 29.06.2021 № 77, решением Совета Евразийской экономической комиссии от 10.06.2022 № 91; Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), утвержденные решением Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 № 299, с изменениями, внесенными решениями Комиссии Таможенного союза от 17.08.2010 № 341, от 20.09.2010 № 383, от 14.10.2010 № 432, от 18.11.2010 № 456, от 02.03.2011 № 566, от 02.03.2011 № 567, от 02.03.2011 № 568, от 02.03.2011 № 571, от 07.04.2011 № 622, от 18.10.2011 № 828, от 18.10.2011 № 829, от 09.12.2011 № 859, от 09.12.2011 № 888, от 09.12.2011 № 889, решением Коллегии Евразийской экономической комиссии от 19.04.2012 № 34, решениями Совета Евразийской экономической комиссии от 15.06.2012 № 36, от 15.06.2012 № 37, от 20.07.2012 № 64, от 24.08.2012 № 73, от 17.12.2012 № 114, от 17.12.2012 № 115, от 18.09.2014 № 78, от 02.12.2015 № 82, от 16.02.2018 № 5, от 14.06.2018 № 64, от 22.02.2019 № 8, от 09.09.2019 № 97, от 04.09.2020 № 65, от 29.10.2021 № 109, от 18.02.2022 № 15, от 17.03.2022 № 28, от 25.01.2023 № 6, решениями Коллегии Евразийской экономической комиссии от 16.08.2012 № 125, от 23.08.2012 № 141, от 06.11.2012 № 206, от 06.11.2012 № 208, от 15.01.2013 № 6, от 13.05.2014 № 71, от 07.07.2014 № 101, от 18.11.2014 № 209, от 10.11.2015 № 149, от 08.12.2015 № 162, от 25.10.2016 № 118, 30.06.2017 № 80, от 29.08.2017 № 107, от 23.01.2018 № 12, от 10.05.2018 № 76, от 21.05.2019 № 78, от 08.09.2020 № 106, от 08.09.2020 № 107, от 08.12.2020 № 162, от 03.08.2021 № 99, от 29.11.2021 № 161, от 08.02.2022 № 22, от 22.02.2022 № 28.

(проектор размещен позади ИД), исключающей возможность слепящего эффекта от лампы проектора и появление тени пользователя на проецируемом изображении.

2.5. При выборе ИД прямой проекции (проектор размещен перед ИД) рекомендуется использовать коротко- или ультракороткофокусный проектор, снижающий риск слепящего эффекта для пользователя.

Для предотвращения появления бликов на экране ИД (ИП) рекомендуется использовать доски с матовой поверхностью.

2.6. В учебных помещениях рекомендуется использовать ИП с максимальным углом обзора (более  $170^\circ$ ) по вертикали и горизонтали, обеспечивающим сохранение контрастности изображения и не искажающим цветопередачу.

2.7. 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 [12] (рис. 1). 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).

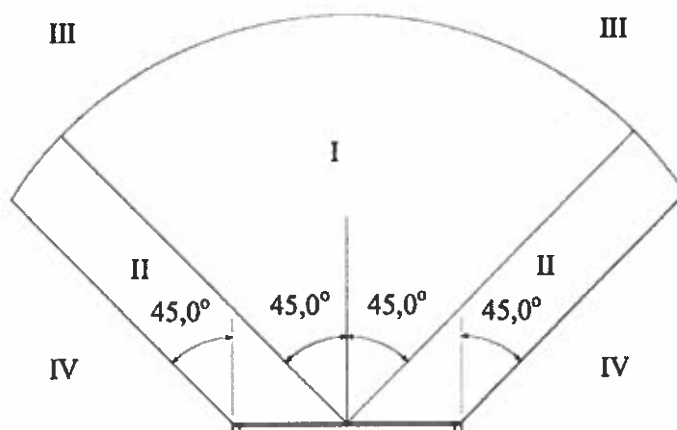


Рис. 1. Зонирование учебных помещений по комфорту зрительного восприятия от ЭСО коллективного использования.

Примечание: зона I – оптимальное восприятие изображения; зона II – возможно искажение изображения; зона III – трудности восприятия; зона IV – невозможно использовать

Зонирование помещения зависит от параметров доски, в том числе её ширины. Расстояние от ИД (ИП) до последнего ряда столов рассчитывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>10</sup>. В каждом учебном помещении, оснащённом ЭСО коллективного использования, рекомендуется рассчитывать количество рабочих мест, на которых возможно

<sup>10</sup> Таблица 6.2 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

искажение изображения (зона II) и трудности восприятия (зона III) с целью их возможного сокращения.

Для обеспечения размещения ИД (ИП) по центру фронтальной стены учебного помещения рекомендуется использовать доски с рельсовой раздвижной системой в центральной части, объединяющей в комплексе разные виды учебных досок, либо рельсовую систему, обеспечивающую смену досок разного вида.

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)<sup>11</sup>.

2.8. С целью обеспечения удобочитаемости рекомендуется использовать монитор ЭСО индивидуального использования с диагональю 21-24 дюйма, но не менее размеров, установленных санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>12</sup>.

Мобильные средства связи не используются для образовательных целей<sup>13</sup>. Применение мобильных средств в образовательной организации допускается для личного использования в соответствии с правилами внутреннего распорядка<sup>14</sup> данной образовательной организации.

2.9. 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 устанавливать его на подставку, которая обеспечит размещение монитора на уровне глаз, или подключить к ноутбуку дополнительный монитор и использовать дополнительную клавиатуру<sup>15</sup>.

2.10. Для работы с ЭСО индивидуального использования рекомендуется использовать мониторы, регулируемые по высоте и углу наклона, имеющие матовое покрытие, автоматическую настройку яркости в зависимости от внешнего освещения, с типом матрицы, обеспечивающим максимальный угол видимости.

Для работы детей с ЭСО индивидуального использования, в том числе для дистанционного обучения, выполнения домашних заданий, не рекомендуется использовать мониторы на основе электронно-лучевых трубок. В образовательной организации данные типы мониторов не используются<sup>16</sup>.

Для рациональной организации рабочего места рекомендуется использовать беспроводные клавиатуру и мышь.

2.11. Оконные проемы в помещениях, где используются ЭСО, оборудуются

<sup>11</sup> Таблица 6.2 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>12</sup> Таблица 6.3 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>13</sup> Пункт 3.5.3 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>14</sup> Статья 43 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

<sup>15</sup> Пункт 3.5.4 главы III СП 2.4.3648-20; пункт 189 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>16</sup> Пункт 3.5.1 главы III СП 2.4.3648-20.

светорегулируемыми устройствами в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>17</sup>. При использовании ИД (ИП) ближайший от них оконный проем рекомендуется закрывать.

2.12. В случае использования ноутбуков и (или) планшетов, в том числе тележки-хранилища для ноутбуков / планшетных компьютеров с системой подзарядки<sup>18</sup>, рекомендуется заряжать ЭСО при отсутствии в помещении детей во внеучебное время.

2.13. При размещении рабочих мест, оборудованных ПК, рекомендуется учитывать расположение световых проемов и удаленность от элементов систем электроснабжения. Возможные варианты размещения рабочих мест в учебных помещениях представлены в приложении 2 к настоящим МР.

2.14. 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).

Функциональные размеры мебели в образовательной организации определены санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>19</sup>. Правильно подобранный с учетом роста обучающегося стул (кресло) обеспечивает следующие условия:

- 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. Использование «ножек» на клавиатуре для увеличения угла наклона не рекомендуется. При подкладывании валиков под запястье обучающегося – их размещают ближе к клавиатуре. При использовании подлокотников рекомендуется регулировать их высоту так, чтобы они размещались на одном уровне со столешницей и не мешали движениям рук.

2.15. Оптимальная зрительная дистанция до экрана ПК или ноутбука

<sup>17</sup> Пункт 3.5.5 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>18</sup> Приказ Минпросвещения России/Минцифры России № 634/925 от 08.09.2021 «Об утверждении стандарта оснащения государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность в субъектах российской федерации, на территории которых проводится эксперимент по внедрению цифровой образовательной среды, компьютерным, мультимедийным, презентационным оборудованием и программным обеспечением» (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2021, регистрационный № 66360).

<sup>19</sup> Таблица 6.2 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

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.

2.16. Суммарная продолжительность использования ИД (ИП) и непрерывная продолжительность использования ПК, ноутбука и планшета на занятиях рассчитывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>20</sup>.

Суммарная суточная продолжительность использования ЭСО включает суммарную продолжительность использования ЭСО в образовательной организации, при реализации программ дополнительного образования, при выполнении домашних заданий и досуговой деятельности. Пример определения суммарной продолжительности использования ЭСО и (или) средств, оснащенных экраном, представлен в приложении 3 к настоящим МР.

При использовании двух и более ЭСО суммарное время работы рассчитывается в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>21</sup>. Использование на занятии в образовательной организации более двух различных ЭСО определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>22</sup>.

ЭСО рекомендуется выключать или переводить монитор в режим ожидания («спящий режим»), когда их использование приостановлено или завершено, чтобы светящийся экран не находился в поле зрения обучающихся. Предпочтительным является выключение экрана.

2.17. Для чтения обучающимся всех возрастных групп рекомендуется использовать печатные учебные, книжные и журнальные издания.

Шрифтовое оформление электронных учебных изданий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям<sup>23</sup>.

2.18. 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<sup>24</sup> для проведения комплекса упражнений с целью профилактики зрительного утомления, повышения

<sup>20</sup> Таблица 6.8 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>21</sup> Пункт 188 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>22</sup> Пункт 3.5.2 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>23</sup> Пункт 182 главы VI, пункт 248, таблица 7.12 главы VII СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>24</sup> Пункт 3.5.13 главы III СП 2.4.3648-20.

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.

Рекомендуемая продолжительность суточной физической активности от умеренной до высокой интенсивности составляет не менее 60 минут в день.

2.19. При реализации дистанционных образовательных технологий в программу производственного контроля образовательной организации рекомендуется включать анализ ЭСО, используемых обучающимися в домашних условиях.

На каждую учебную группу (класс) рекомендуется иметь сведения об используемых обучающимися ЭСО, соответствующих гигиеническим требованиям<sup>25</sup>. Сведения о наличии у обучающихся необходимых ЭСО рекомендуется заносить в журнал на бумажном и (или) электронном носителях. Рекомендуемый образец журнала представлен в приложении 2 к настоящим МР.

В случае отсутствия у обучающихся указанных ЭСО рекомендуется:

- исключить дистанционный формат обучения;
- организовать образовательный процесс с возможностью выполнять задания с использованием ЭСО в образовательной организации;
- обеспечить обучающихся ЭСО, соответствующими гигиеническим требованиям.

2.20. При необходимости перехода на смешанное или дистанционное обучение обучающихся 1-5-х классов рекомендуется переводить на дистанционный режим работы в последнюю очередь.

2.21. Перед началом занятий и каждый час работы учебные помещения проветриваются с учетом погодных-климатических условий<sup>26</sup>.

2.22. Обработка (очистка) электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры, компьютерной мыши проводится в соответствии с рекомендациями производителя. Перед проведением обработки рекомендуется выключать ЭСО.

2.23. В процессе занятий рекомендуется формировать у обучающихся навыки безвредного для здоровья использования ЭСО (продолжительность занятий с ЭСО, рациональная организация рабочего места, достаточная освещенность, проведение гимнастики для глаз и физкультурных минуток (далее – ФМ) во время занятий с ЭСО)<sup>27</sup>.

2.25. Для оптимальной организации деятельности обучающегося в домашних условиях (с учетом дневного суммарного времени использования ЭСО)

<sup>25</sup> Таблица 6.3, пункт 189 главы VI СанПиН 1.2.3685-21; пункт 3.5.4 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>26</sup> Таблица 6.12 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>27</sup> Пункты 2.10.2, 2.10.3 главы III СП 2.4.3648-20.

рекомендуется размещать на информационных ресурсах образовательной организации (портале, сайте) данные об объеме образовательной нагрузки с использованием ЭСО для каждой учебной группы (класса).

2.26. Информацию о способах профилактики нарушений здоровья обучающихся при реализации дистанционных образовательных технологий, необходимости своевременного прохождения периодических медицинских осмотров детей (включая осмотр окулиста) рекомендуется доводить до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) и размещать на сайте образовательной организации.

2.27. В образовательной организации рекомендуется назначать ответственное лицо, контролирующее выполнение санитарно-эпидемиологических требований безопасности ЦОС для здоровья обучающихся<sup>28</sup>, в том числе параметров среды<sup>29</sup> (микроклимата, освещенности, шума, электромагнитного излучения, концентрации загрязняющих веществ в воздухе помещений, положительных и отрицательных аэроионов, микробиологических показателей).

### **III. Рекомендации по организации занятий у обучающихся при реализации дистанционных образовательных технологий в домашних условиях**

3.1. При реализации дистанционных образовательных технологий в домашних условиях рекомендуется руководствоваться положениями, включенными в главу II.

3.2. 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.

3.3. Мебель для рабочего места обучающегося рекомендуется подбирать таким образом, чтобы она обеспечивала правильное положение тела при работе, исключая сдавливание туловища или конечностей, необходимость тянуться к экрану монитора, запрокидывать голову. Для этого рекомендуется использовать столы с регулируемой по высоте столешницей.

Не рекомендуется работать с ноутбуком или планшетом на коленях, в руках или лежа.

Не рекомендуется пользоваться ноутбуком и планшетом во время зарядки аккумулятора.

3.4. Для поддержания умственной работоспособности и профилактики

<sup>28</sup> Пункт 3.5 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>29</sup> Глава V СанПиН 1.2.3685-21.

возникновения школьно-обусловленных нарушений здоровья и заболеваний у обучающихся обеспечивается:

- соответствие организации образовательного процесса и расписания занятий санитарно-эпидемиологическим требованиям<sup>30</sup>;
- соответствие продолжительности использования ЭСО в образовательной и досуговой деятельности санитарно-эпидемиологическим требованиям<sup>31</sup>;
- предпочтение бумажного носителя информации электронному;
- исключение одновременного использования более двух ЭСО, оборудованных мониторами (экранами);
- выключение или перевод в режим ожидания («спящий режим») ЭСО, когда его использование приостановлено или завершено, чтобы светящийся экран не находился в поле зрения;
- проведение перерывов для выполнения комплекса упражнений, направленных на профилактику общего и зрительного утомления в середине занятия или по мере необходимости и с учетом преобладающих учебных нагрузок (приложения 4 и 5 к настоящим МР);
- проветривание помещений перед началом занятия и через каждый час работы;
- выполнение гигиенических нормативов по продолжительности режимных компонентов дня (сон, физическая активность, пребывание на свежем воздухе)<sup>32</sup>.

3.5. 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) [11, 13, 14]. Рекомендации по снижению экранного времени представлены в приложении 6 к настоящим МР.

---

<sup>30</sup> Таблицы 6.6, 6.9-6.11 главы VI СанПиН 1.2.3685-21; пункт 3.5.12 главы III СП 2.4.3648-20.

<sup>31</sup> Таблица 6.8 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>32</sup> Таблица 6.7 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.



Приложение 1  
к МР 2.4. 0330 -23  
(рекомендуемый образец)

**Пример журнала контроля безопасности ЭСО в образовательной организации**

Классы	Год закладки	Срок службы*	Помещение, в котором установлены ЭСО (используется)	Количество планшетов, используемых для обучающихся				Количество ноутбуков, используемых для обучающихся				Количество ПК, используемых для обучающихся				Дата, подпись ответственного лица			
				всего	с диагональю более 10,5 дюймов	с диагональю более 14,0 дюймов	с диагональю более 15,6 дюймов	всего	оснащенных подставку клавиатуры	с экраном более 15,6 дюймов	с диагональю более 15,6 дюймов	всего	с диагональю более 15,6 дюймов	с диагональю более 17 дюймов	с диагональю более 19 дюймов				
1	2	3	4	5	6	7	8	21	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
1-4 кл.																			
5-9 кл.																			
10-11 кл.																			

Примечание: \*согласно разделу «Дополнительная информация» документа, подтверждающего соответствие ЭСО требованиям безопасности, установленным законодательством Российской Федерации»<sup>33</sup>.

**Пример журнала учета ЭСО у обучающихся класса (группы) при реализации дистанционных образовательных технологий**

№ п/п	ФИО	Наличие ЭСО у обучающегося дома (отметить)			Соответствие ЭСО санитарно-эпидемиологическим требованиям**		Наличие устойчивого Интернета для занятий (отметить)			
		ПК	НБ*	планшет	отсутствует	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	
						ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	НЕ ВСЕГДА

Примечание: \* НБ – ноутбук; \*\* для ПК и планшета – по показателю «размер экрана»<sup>34</sup>; для ноутбука – по показателям «размер экрана», «наличие подставки, дополнительная клавиатура»<sup>35</sup>.

<sup>33</sup> ТР ТС 004/2011, ТР ТС 020/2011.

<sup>34</sup> Таблица 6.3 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

<sup>35</sup> Таблица 6.3, пункт 189 главы VI СанПиН 1.2.3685-21; пункт 3.5.4 главы III СП 2.4.3648-20.

**Примеры расположения рабочих мест обучающихся,  
использующих персональные компьютеры,  
по отношению к световым проемам**

1. Расположение рабочего места по отношению к световым проемам влияет на восприятие изображения на экране мониторов и комфортность данного процесса для обучающегося. В случае нерационального размещения рабочего места возрастает отраженная блескость поверхности монитора и оборудования на рабочем месте, что приводит к ухудшению восприятия изображения на экране и напряжению органа зрения, из-за наличия предметов с высокой яркостью или значительно отличающихся по яркости от иных предметов на рабочем месте.

Рабочие места располагают по отношению к световым проемам таким образом, чтобы внешний свет падал сбоку. Рекомендуемое размещение рабочих мест представлено на рис. 2.

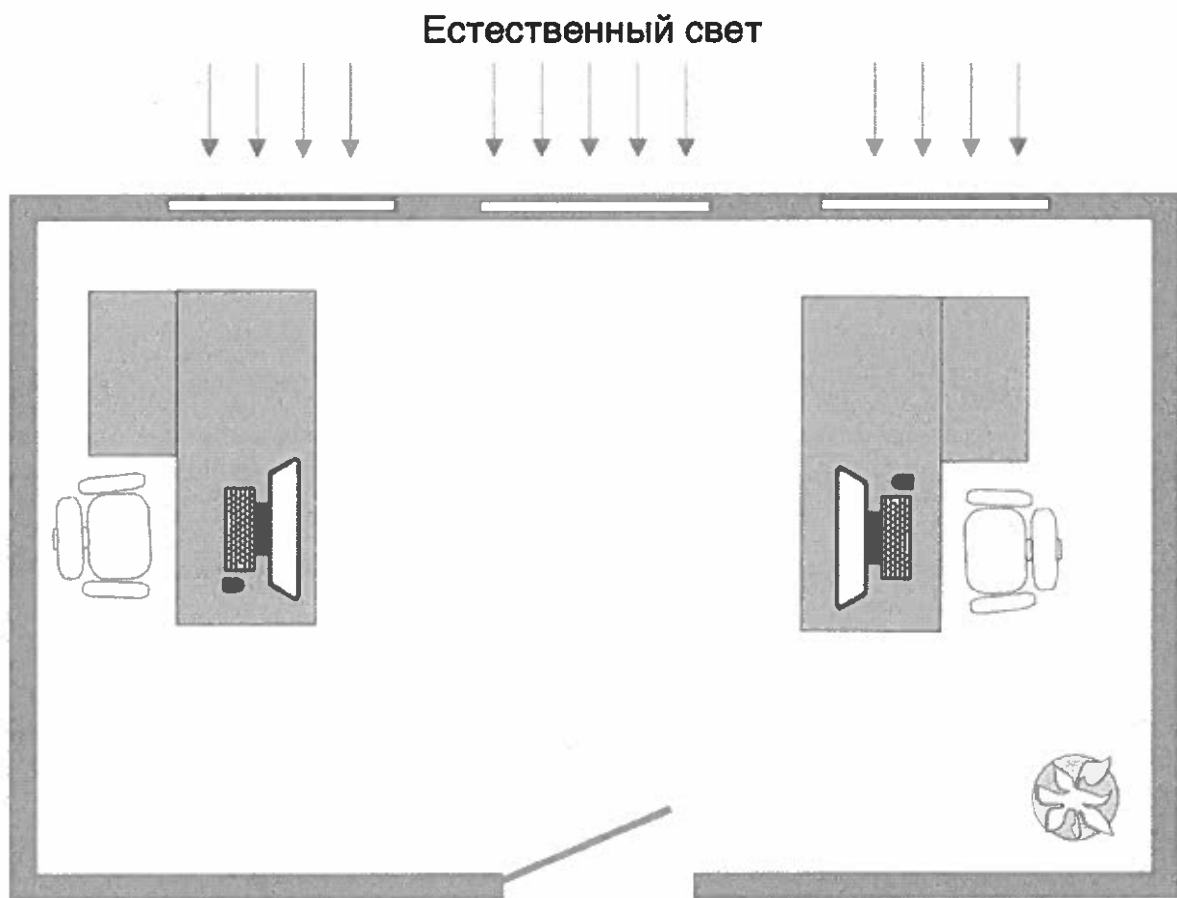


Рис. 2. Пример рекомендуемого расположения рабочих мест в помещениях относительно световых проемов

2. Расположение рабочего места относительно электропроводки в помещении.

2.1. Наиболее рациональные варианты взаимного расположения рабочих мест представлены на рис. 3–7.

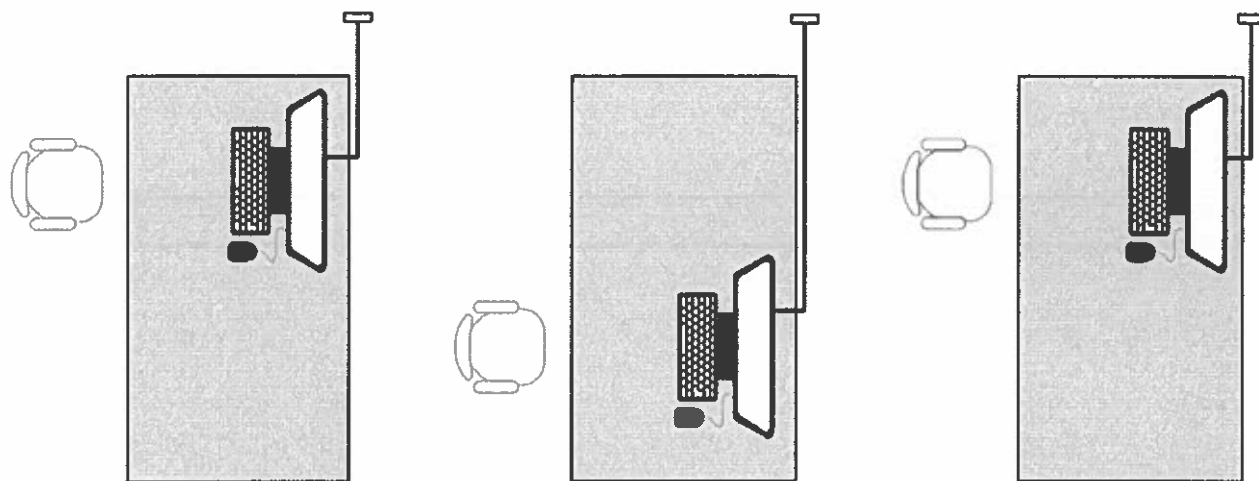


Рис. 3. Рекомендуемый возможный вариант рядного расположения рабочих мест

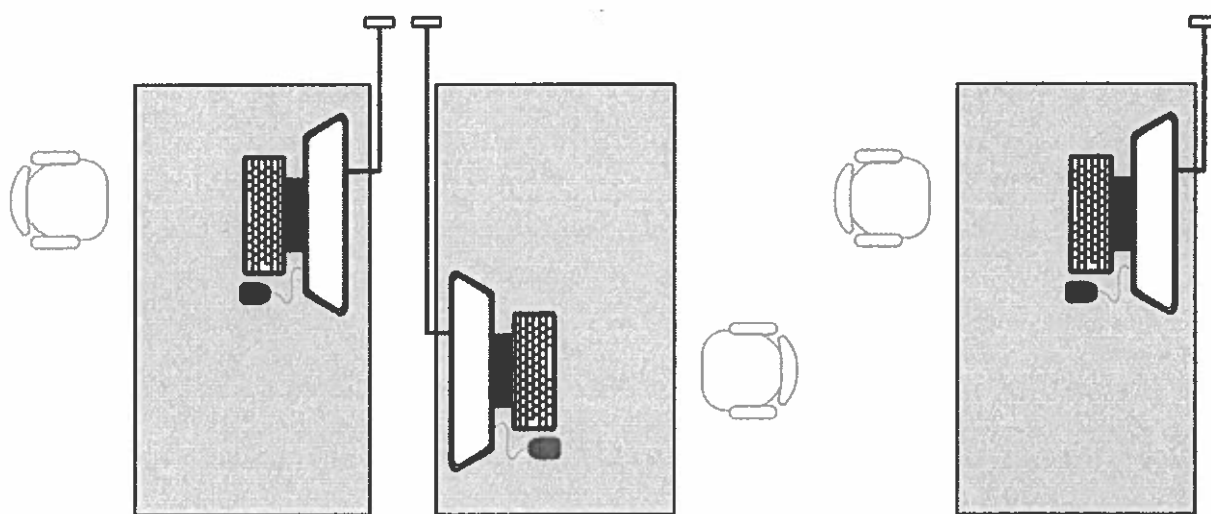


Рис. 4. Рекомендуемый наилучший вариант рядного расположения рабочих мест с обеспечением максимального расстояния от пользователя до оборудования соседнего рабочего места

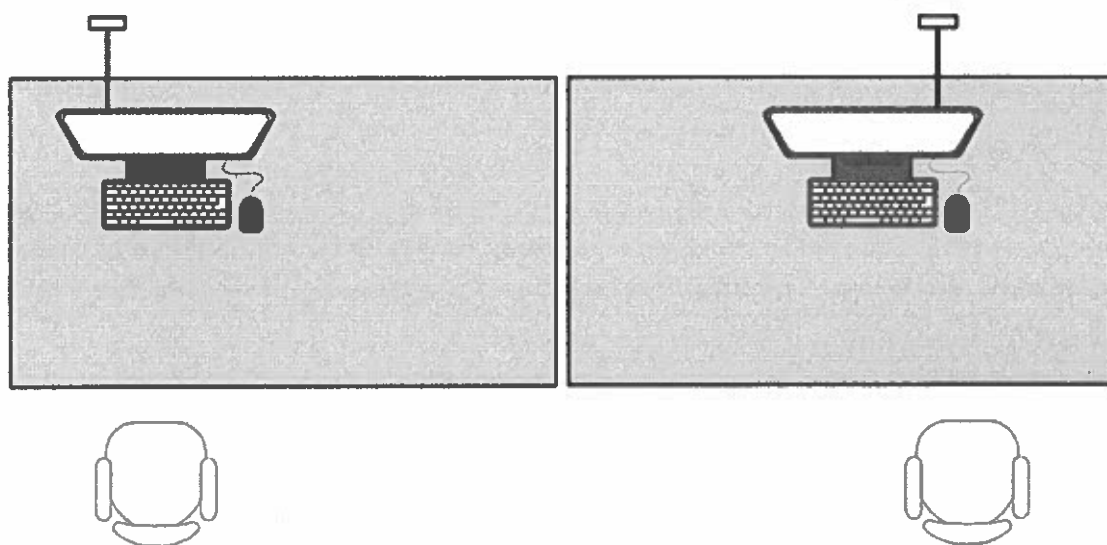


Рис. 5. Рекомендуемый вариант линейного расположения рабочих мест

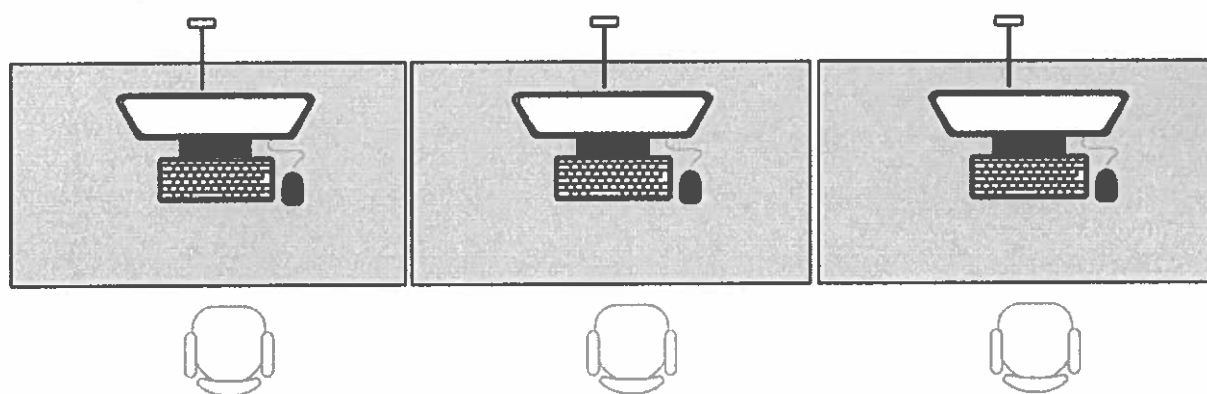


Рис. 6. Рекомендуемый вариант линейного расположения большого количества рабочих мест

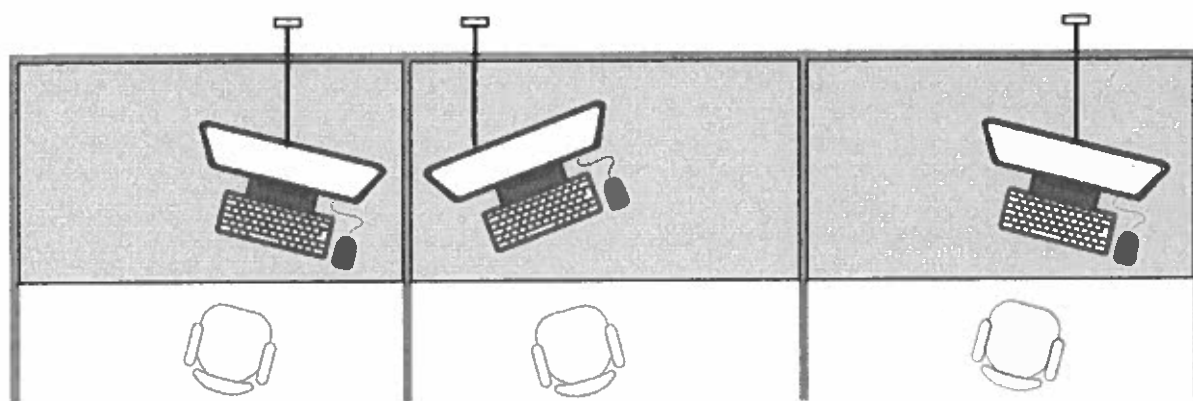


Рис. 7. Рекомендуемый вариант линейного расположения рабочих мест при использовании перегородок

**Пример определения суммарной продолжительности использования ЭСО и (или) средств, оснащенных экраном**

1. Например, во 2-м классе в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями<sup>36</sup> суммарная продолжительность использования ЭСО в день не превышает 80 минут.

2. Варианты распределения времени использования ЭСО:

1) 4 урока по 20 минут = 80 минут;

2) 3 урока по 20 минут (60 минут) + выполнение домашнего задания (20 минут) = 80 минут;

3) 2 урока по 20 минут (40 минут) + выполнение домашнего задания (20 минут) + досуговая деятельность (20 минут) = 80 минут;

4) выполнение домашнего задания (20 минут) + дополнительные занятия (20 минут) + досуговая деятельность (40 минут) = 80 минут.

---

<sup>12</sup> Таблица 6.8 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

### Рекомендуемые формы двигательной активности в режиме дня

1. Перед началом учебного дня организуется утренняя гимнастика продолжительностью 5–7 мин.

2. Двигательная активность, необходимая для обучающихся на переменах, обеспечивается:

- организацией активного отдыха с использованием комплекта многофункционального спортивно-игрового оборудования, включающего, например, шведские стенки, мягкие игровые и спортивные модули;
- проведением подвижных игр;
- организацией отдельных зон (например, батутной зоны, скалодрома), размещением оборудования на открытом воздухе (например, качели, карусели, качалки, батут, скалодром).

3. Рекомендуется проведение утренней гимнастики, подвижных игр на открытом воздухе.

4. Во время учебных занятий организуются ФМ, проведение которых включается в план урока.

5. Выбор упражнений для ФМ определяется содержанием и продолжительностью учебной деятельности (например, письмо, чтение, просмотр видеоматериала, работа с ЭСО). Упражнения, рекомендуемые для включения в ФМ, представлены в приложении 5 к настоящему МР.

6. Комплекс физических упражнений и форм двигательной активности составляется совместно с педагогом физической культуры и медицинским работником образовательной организации с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся.

7. Для повышения мотивации обучающихся рекомендуется применение современных эмоционально-окрашенных форм двигательной активности с использованием музыкального сопровождения, которые меняются не реже 1 раза в 2 недели.

8. К утренней гимнастике, активным переменам не рекомендуется допускать обучающихся, имеющих жалобы на плохое самочувствие.

**Упражнения, рекомендуемые для включения  
в физкультурные минутки<sup>37</sup>**

1. Упражнения для профилактики зрительного утомления.

1.1. Сильно зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть глаза на 3-5 с.

Повторить 3-4 раза.

1.2. Быстро моргать примерно 5-7 с, закрыть глаза на 5 с. Повторить 3-4 раза.

1.3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз.

Повторить 3-4 раза.

1.4. Медленно перевести глаза вправо, затем – влево. Повторить 3-4 раза.

1.5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот.

Повторить 3-4 раза.

1.6. После 20 минут работы с использованием ЭСО делается пауза 20 с, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (~ 20 футов) и более (комплекс «20-20-20»).

1.7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение «с меткой на стекле»). Повторить 3-4 раза.

1.8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3-4 раза.

1.9. Следить взглядом по заданной траектории с использованием офтальмотренажеров, различных предметов за воображаемыми цифрами, буквами, линиями или движущимися объектами. С целью профилактики травм в шейном отделе позвоночника офтальмотренажеры, а также предметы, используемые для проведения упражнений, размещаются во фронтальной плоскости.

2. Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук.

2.1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 с, затем разжать и подержать 6 с. Повторить 3-4 раза.

2.2. Выполнять круговые движения кистью правой руки против часовой стрелки, левой – по часовой стрелке. Повторить 3-4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3-4 раза.

2.3. Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3-5 с, затем расслабить. Повторить 3-4 раза.

---

<sup>37</sup> Примечание: упражнения выполняются в исходном положении стоя, стопы вместе, руки опущены вдоль туловища.

2.4. Выполнять круговые движения большими пальцами кистей рук – правым против часовой стрелки, левый – по часовой стрелке, затем – наоборот. Повторить 3-4 раза.

2.5. Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук, надавливая друг на друга. Повторить 3-4 раза.

2.6. Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук.

3. Упражнения для повышения активности центральной нервной системы.

3.1. Выполнять прыжки на месте на двух ногах на носках 5-7 раз.

3.2. Повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на ширине плеч) не меняется. Повторить 3-4 раза.

3.3. Повернуться вправо на 360°, затем влево на 360°.

4. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса.

Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4.1. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 с, вернуться в исходное положение». Повторить 3-4 раза.

4.2. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их «в замок» – правая рука сверху, левая внизу, затем поменять положение рук. Повторить 3-4 раза.

5. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.

5.1. Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 с, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

5.2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

5.3. Поставить ноги на ширину плеч, руки – вдоль туловища. Плавно наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево. Повторить 3-4 раза.

6. Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

6.1. Максимально подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

6.2. Поставить правую ногу вперед, не отрывая пятки от пола, затем максимально потянуть носок ноги на себя и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. То же упражнение выполнить для левой ноги.

6.3. Выполнять перекаты с пятки на носок на обеих стопах одновременно, затем – с носка на пятку. Повторить 3-4 раза.



**Рекомендации для родителей (законных представителей)  
по сокращению экранного времени у детей<sup>38</sup>**

1. Определите совместно с ребенком количество экранного времени. Рекомендуется установить режим родительского контроля на средствах, оснащенных экраном.
2. Установите совместно с ребенком цель по сокращению экранного времени.
3. Не используйте средства, оснащенные экраном, за 60 минут и менее до сна ребенка.
4. Не располагайте средства, оснащенные экраном, рядом со спальным местом ребенка.
5. Введите правило не есть перед экраном (монитором). Привычка есть перед экраном может привести к увеличению массы тела. Сделайте место для семейного приема пищи зоной, свободной от средств, оснащенных экраном.
6. Устраните «фоновый» режим работы средств, оснащенных экраном (например, компьютер, планшет, смартфон, телевизор).
7. Определите место для средств, оснащенных экраном, куда ребенок будет их класть, когда не использует, чтобы не отвлекать его внимание.
8. Поощряйте двигательную активность в экранное время (например, во время просмотра видео можно выполнять физические упражнения, танцевать, выбирать видеоигры, поощряющие физическую активность).
9. Побуждайте ребенка совмещать деятельность за средствами, оснащенными экраном (например, просмотр видео), с физическими занятиями (физическими упражнениями, танцами).
10. Поощряйте активные видеоигры (например, танцевальные стимуляторы), которые способствуют повышению физической активности во время игры.
11. Поддерживайте интерес к видам деятельности, которые не связаны со средствами, оснащенными экраном, например, к спорту, музыке, творчеству.
12. Проводите больше времени в общении, за играми на свежем воздухе, увеличьте физическую активность.
13. Не используйте средства, оснащенные экраном, в качестве поощрения (например, за хорошее поведение, успеваемость).
14. Не используйте средства, оснащенные экраном, в целях смены деятельности при перерывах между занятиями.
15. Будьте примером безопасного использования средств, оснащенными экранами.

---

<sup>38</sup> Статья 1 Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ.

### Библиографические ссылки

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
5. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).
6. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности низковольтного оборудования» (ТР ТС 004/2011).
7. Технический регламент Таможенного союза «Электромагнитная совместимость технических средств» (ТР ТС 020/2011).
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Приказ Минпросвещения России/Минцифры России № 634/925 от 08.09.2021 «Об утверждении стандарта оснащения государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, осуществляющих образовательную деятельность в субъектах российской федерации, на территории которых проводится эксперимент по внедрению цифровой образовательной среды, компьютерным, мультимедийным, презентационным оборудованием и программным обеспечением».
11. Кучма В.Р., Соколова С.Б., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В. Влияние поведенческих факторов риска на формирование отклонений в состоянии здоровья обучающихся Гигиена и санитария. 2022. Т. 101. № 10. С. 1206-1213.
12. Новикова Е.В., Лавренюк С.Ю. Метод расчета зоны оптимальной видимости при работе с экранами коллективного пользования. Новые технологии. 2011; 3: 104-109.
13. Tremblay MS, Carson V, Chaput JP, Connor Gorber S, Dinh T, Duggan M, Faulkner G, Gray CE, Gruber R, Janson K, Janssen I, Katzmarzyk PT, Kho ME, Latimer-Cheung AE, LeBlanc C, Okely AD, Olds T, Pate RR, Phillips A, Poitras VJ, Rodenburg S, Sampson M, Saunders TJ, Stone JA, Stratton G, Weiss SK, Zehr L. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016 Jun;41(6 Suppl 3): 311-27. doi: 10.1139/apnm-2016-0151. PMID: 27306437.
14. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, J.-P., et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2016. Т. 41.

## Справочная информация

В настоящих МР используются следующие термины и определения:

**Дистанционные образовательные технологии** – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

**Интерактивная доска** – электронное средство обучения коллективного использования в виде большого сенсорного дисплея, являющегося частью системы, в которую входят доска, компьютер и проектор. От компьютера через проектор изображение передается на интерактивную доску.

**Интерактивная панель** – электронное средство обучения коллективного использования, представляющее собой сенсорный дисплей, работающий на собственном программном обеспечении.

**Мобильное средство связи (смартфон)** – электронное устройство с сенсорным экраном, объединяющее в себе функции персонального компьютера и мобильного телефона.

**Ноутбук** – переносной персональный компьютер. Электронное средство обучения индивидуального использования.

**Персональный компьютер (стационарная персональная электронно-вычислительная машина, ПК)** – техническое средство, способное выполнять множественные арифметические и логические операции на основе заданной программы и данных. Электронное средство обучения индивидуального использования.

**Планшет (планшетный компьютер)** – переносной персональный компьютер. Электронное средство обучения индивидуального использования.

**Смешанное обучение** – подход, сочетающий в себе разнообразные форматы очного и дистанционного взаимодействия между обучающимися, педагогом и образовательными ресурсами.

**Суточное экранное время** – время работы с устройствами, оснащенными экраном, в течение суток.

**Цифровая образовательная среда** – совокупность условий для реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с учетом функционирования информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные и образовательные ресурсы и сервисы, цифровой образовательный контент, информационные и телекоммуникационные технологии, технологические средства и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места их проживания.

**Электронные средства обучения (ЭСО)** – технические средства обучения, основанные на электронном принципе действия, подразделяемые по способу организации процесса обучения на индивидуальные, индивидуально-групповые и коллективные, по степени интерактивности могут быть без обратной связи или с обратной связью, по характеру воздействия на органы чувств классифицируются на визуальные, аудиосредства и аудиовизуальные электронные средства обучения; по способу представления информации подразделяются на экранные, звуковые и экранно-звуковые.

**Электронное обучение** – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.