



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Управление Роспотребнадзора  
по Тверской области)

Дарвина ул., д. 17, Тверь, 170034  
Тел. (4822) 34-22-11, факс (4822) 35-61-85  
E-mail: info@69.rospotrebnadzor.ru  
http://www.69.rospotrebnadzor.ru

Начальникам территориальных  
отделов Управления  
Роспотребнадзора по Тверской  
области

11.09.2019 № 69-00-02/22-4083-2019

На № \_\_\_\_\_

В Управление Роспотребнадзора по Тверской области (далее – Управление) поступили методические рекомендации «Об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях» от 14.08.2019 №МР 2.4.0150-19 (далее – методические рекомендации), утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Поповой и руководителем Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки С.С. Кравцовым.

В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся Управление предлагает:

- проинформировать органы местного самоуправления, размещенные на подведомственных территориях, по вопросу использования устройств мобильной связи обучающимися в общеобразовательных организациях;
- обеспечить проведение регулярной информационно-просветительской и разъяснительной работы с руководителями образовательных организаций, педагогическими работниками, родителями и обучающимися о рисках здоровью от воздействия мобильных устройств связи.

О проведенных мероприятиях проинформировать Управление до 01.10.2019.

Приложение: на 8 л. 1 экз.

Заместитель руководителя

П.А. Колесник

Королькова Анастасия Вадимовна  
(4822) 35 62 53 (доб.119)



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной  
службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и  
благополучия человека

А.Ю. Попова

«14» 08 2019 г. *НМР 2.4.0150-19*

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной  
службы по надзору в сфере  
образования и науки

С.С. Кравцов

«14» 08

2019 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

2019



Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи  
в общеобразовательных организациях

1. Разработаны:

Роспотребнадзор (Шевкун И.Г., Кузьмин С.В., Яновская Г.В.); ФБУН  
«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В.);  
Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (Щербатов А.Ф.); ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии по Новосибирской области (Семенова Е.В.),  
Управление Роспотребнадзора по Омской области (Крига А.С., Бойко М.Н.);  
Минпросвещения России (Синюгина Т.Ю., Садовникова Ж.В.);  
Рособрнадзор (Кравцов С.С., Музаев А.А., Семченко Е.Е., Смирнова П.П.);  
ФГБУ Российская академия образования (Зинченко Ю.П., Цветкова Л.А.,  
Малых С.Б.);  
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет»  
Минздрава России (Шпагина Л.А.);  
ФГБНУ «НИИ медицины труда имени академика Измерова Н.Ф. (Рубцова  
Н.Б.).



**Методические рекомендации  
об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных  
организациях  
(далее – Методические рекомендации)**

**1. Общие положения**

Целью настоящих Методических рекомендаций является определение порядка использования устройств мобильной связи в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – образовательные организации, общеобразовательные программы) с целью профилактики нарушений здоровья обучающихся, повышения эффективности образовательного процесса.

**2. Международный опыт регламентации требований к режиму использования устройств мобильной связи в образовательных организациях**

Анализ международного опыта показал, что ранний возраст начала использования устройств мобильной связи и длительные накопленное время их использования являются факторами, ведущим к нарушениям психики, что проявляется у ребенка гиперактивностью, повышенной раздражительностью, снижением долговременной памяти и умственной работоспособности, нарушением коммуникативных способностей, расстройством сна<sup>1</sup>.

Чрезмерная эмоциональная и психическая стимуляция от использования электронных средств массовой информации вызывает у детей состояние психологической и физиологической гипервозбудженности перед сном.

Исследования, представленные в работах российских ученых, выявили негативные реакции у детей, использующих мобильные телефоны в образовательной организации, существенно отличающие их от сверстников, не использующих мобильные устройства. Негативные реакции проявлялись в виде ослабления смысловой памяти, снижения внимания, скорости аудиомоторной реакции, нарушений фонематического восприятия, раздражительности, нарушений сна.

Проведенные исследования свидетельствуют об отрицательной зависимости времени пользования смартфоном и успеваемостью у обучающихся: чем больше времени ежедневно он тратит на смартфон, тем хуже справляется с учебными тестами. Таким образом, интенсивное использование телефона даже для решения учебных задач может отрицательно сказываться на учебной деятельности. Объяснение полученной зависимости исследователи связывают с феноменом многозадачности. Многофункциональность телефона, наличие множества

<sup>1</sup> Nathanson A.I., Alade F., Sharp M.L., Rasmussen E.E., Christy K. The relation between television exposure and executive function among preschoolers // *Dev. Psychol.* 2014. № 50. P. 1497–1506; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01833/full>; Pagani L.S., Fitzpatrick C., Barnett T.A., Dubow F. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood // *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 2010. T. 164. P. 425–431; <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/383160>; Moreira, G.A., Pradella-Hallinan M. Sleepiness in Children // *Sleep Med. Clin.* 2017. № 12. P. 407–413; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

приложений неизбежно создают ситуацию многозадачности, требующую постоянных переключений с одного вида активности на другой, в том числе в процессе обучения. Это ведет к ухудшению усвоения материала и снижению успеваемости.

Для оценки роли использования смартфонов в учебной деятельности в Великобритании было проведено исследование, которое показало, что запрет на использование телефона в школе у 16-летних школьников повышает успешность сдачи тестов на 6,4 %.

В Австралии, Бельгии, Великобритании, Канаде, Малайзии, Нигерии, Франции, Узбекистане, Уганде по результатам исследований выработаны рекомендации по режиму использования устройств мобильной связи детьми, в том числе в образовательных учреждениях.

Так, во Франции принят закон, запрещающий в школах все виды мобильных телефонов, а также планшеты и смарт-часы<sup>2</sup>.

В Бельгии<sup>3</sup> и Великобритании<sup>4</sup> вопрос запрета на использование мобильных телефонов решается по каждой школе индивидуально. Общего разрешительного или запретительного правила не установлено.

С 2019 года запрещено пользоваться мобильными телефонами в школах провинции Онтарио (Канада)<sup>5</sup> и в штате Новый Южный Уэльс (Австралия)<sup>6</sup>.

Запрещено пользоваться мобильными телефонами с 2012 года в Малайзии и Нигерии, с 2013 года – в Уганде<sup>7</sup>.

### 3. Рекомендации по упорядочению использования устройств мобильной связи в образовательных организациях

В целях минимизации вредного воздействия на детей устройств мобильной связи органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования, местного самоуправления муниципальных районов и городских округов в сфере образования, общеобразовательным организациям рекомендуется:

- рассмотреть вопрос об ограничении использования мобильных устройств связи в образовательной организации обучающимися, за исключением детей, нуждающихся в пользовании такими устройствами по состоянию здоровья (мониторинг сахара крови при сахарном диабете 1 типа и др.), а также педагогическими работниками и родителями в целях снижения рисков нанесения вреда здоровью и развитию детей в связи с использованием устройств мобильной связи;

- проводить регулярную информационно-просветительскую и разъяснительную работу с руководителями образовательных организаций, педагогическими работниками (в том числе через курсы повышения

<sup>2</sup> <http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000037284333&dateTexte=&categorieLien=id>; <https://www.theguardian.com/world/2018/jun/07/french-school-students-to-be-banned-from-using-mobile-phones>.

<sup>3</sup> <https://ru.euronews.com/2018/09/03/ru-school-phones>.

<sup>4</sup> <https://www.theguardian.com/education/2015/may/16/schools-mobile-phones-academic-results>.

<sup>5</sup> <https://www.oxfordlearning.com/should-cell-phones-be-allowed-classrooms/>.

<sup>6</sup> <https://kidspot.co.nz/school-age/back-to-school/should-mobile-phones-be-banned-from-schools/>.

<sup>7</sup> <https://blogs.worldbank.org/edutech/banning-and-unbanning-phones-schools>.



квалификации с привлечением квалифицированных специалистов), родителями (законными представителями) и обучающимися о рисках здоровью от воздействия электромагнитного излучения, генерируемого устройствами мобильной связи, о возможных негативных последствиях и эффективности учебного процесса при неупорядоченном использовании устройств мобильной связи в образовательном процессе; включить в метапредметные результаты основных образовательных программ школ вопросы формирования знаний и навыков по соблюдению правил безопасности в современной цифровой среде; разрабатывать памятки, инструкции, иные средства наглядной агитации по разъяснению порядка упорядочения использования устройств мобильной связи в образовательной организации для педагогических работников, родителей и обучающихся;

- обеспечить психолого-педагогическое сопровождение процесса, связанного с ограничением использования устройств мобильной связи в образовательной организации;

- предусмотреть для всех участников образовательного процесса целесообразность перевода устройств мобильной связи в режим «без звука» при входе в образовательную организацию (в том числе с исключением использования режима вибрации из-за возникновения фантомных вибраций);

- информировать родителей и обучающихся об их ответственности за сохранность личных устройств мобильной связи в общеобразовательной организации;

- предусмотреть места хранения во время образовательного процесса устройств мобильной связи обучающихся (при наличии такой возможности и необходимости);

- ограничить использование обучающимися устройств мобильной связи во время учебного процесса;

- учитывать необходимость использования имеющихся ресурсов образовательной организации или ресурсов иных организаций (в рамках сетевой формы) при выборе образовательных технологий и методик, в том числе для использования доступа обучающихся к их учетной записи в случае перехода в школе на электронные дневники, без использования личных устройств мобильной связи обучающихся;

- проводить мероприятия, направленные на воспитание культуры использования устройств мобильной связи у всех участников образовательного процесса, с использованием воспитательного потенциала совместной работы (педагогического коллектива с детьми, старшеклассников с младшими детьми) в части воспитания культуры использования устройств мобильной связи;

- обеспечить согласование с родителями вопросов коммуникации родителей с обучающимися в случае возникновения необходимости, внештатной ситуации;

- определить лиц, организующих выполнение мероприятий с обучающимися и их родителями по выработке культуры безопасной эксплуатации устройств мобильной связи, профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов; за соблюдение установленного порядка; хранение устройств мобильной связи;

- использовать время перемен для общения, активного отдыха обучающихся

между уроками (занятиями), восполнения их физиологической потребности в двигательной активности с учетом возрастных норм; при необходимости – использование на переменах устройств мобильной связи по прямому назначению (для звонка, смс-сообщения);

- осуществлять мониторинг и анализ работы образовательных организаций по упорядочению использования участниками образовательного процесса устройств мобильной связи с целью профилактики неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов, повышения эффективности образовательного процесса и воспитания;

- распространить Памятки для обучающихся, родителей и педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи (Приложение 2).



### Результаты исследований, показавших отрицательные последствия использования устройств мобильной связи на здоровье детей

| Исследователи  | Отрицательные эффекты   |
|--|---|
| Burnett and Lee, 2005  | Использование навигационной системы смартфона ухудшает построение когнитивной пространственной карты  |
| Day J.J et al., 2007   | Формирование психологической зависимости  |
| Ophir et al., 2009   | Работают хуже в парадигме переключения задач из-за ограниченной способности отфильтровывать помехи  |
| Черненко Ю.В. и др., 2009;<br>Pagani L.S., et al., 2010;<br>Nathanson A.I. et al., 2014;<br>Moreira, G.A et al., 2017;<br>Григорьев Ю.Г. и др., 2017 | Гиперактивность, повышенная раздражительность, снижение умственной работоспособности, долговременной памяти, расстройства сна, нарушения коммуникативных способностей, склонность к депрессивным состояниям |
| Panda N. et al., 2010  | Нарушения фонематического восприятия  |
| Sparrow et al., 2011   | Запоминают не саму информацию, а место, где эта информация может быть доступна  |
| Lu M. et al., 2012   | Риски доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга, слухового нерва   |
| L. Hardell et al., 2013  | Более высокие уровни ежедневных сбоев внимания  |
| Ralph et al., 2013   | «Простое присутствие» сотового телефона может привести к снижению внимания и ухудшению выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями  |
| Thornton et al., 2014  | Положительная корреляция между использованием смартфона и беспокойством   |
| Lepp et al., 2014  | Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость  |
| Owens, J.A. et al., 2014   | При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбой в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона                                    |
| Stoohart et al., 2015  | Большее использование смартфона коррелирует с более интуитивным и менее аналитическим мышлением   |
| Barr et al., 2015  | При наличии раздражителей, отвлекающих внимание во время задачи постоянного внимания, «многозадачники» работают хуже и больше активности в правой префронтальной коре, отмечается снижение успеваемости     |
| Moisala et al., 2016;<br>Lepp A et al., 2015;<br>Beland L.-P., 2015  | Связано с более низкой производительностью рабочей памяти и более низкими результатами стандартизированных тестов   |
| Cain et al., 2016  |   |



**Памятка для обучающихся, родителей и педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи**

1. Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.
2. Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.
3. Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).
4. Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).
5. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.

Лист согласования к документу № 69-00-02/22-9083-2019 от 11.09.2019

Инициатор согласования: Королькова А.В. Специалист-эксперт

Согласование инициировано: 11.09.2019 14:34

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

Тип согласования: **смешанное**

| №   | ФИО           | Срок согласования | Результат согласования          | Замечания/Комментарии |
|---|---------------|-------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Тип согласования: <b>последовательное</b> |               |                   |                                 |                       |
| 1   | Сорокина Е.С. |                   | Согласовано<br>11.09.2019 15:01 | -                     |
| Тип согласования: <b>последовательное</b> |               |                   |                                 |                       |
| 2   | Колесник П.А. |                   | Подписано<br>11.09.2019 15:09   | -                     |