

**Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки от 14 августа 2019 г. №№ МР 2.4.0150-19/01-230/13-01)**

20 августа 2019

**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, ведущими 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 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 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).

Руководитель Федеральной службы А.Ю. Попова  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
Руководитель Федеральной службы С.С. Кравцов  
по надзору в сфере образования и науки

---

<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 E. 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>.

<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>.

---

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

**Исследователи**

Burnett and Lee, 2005

Day J.J et al., 2007

Ophir et al., 2009

Черненко Ю.В. и др., 2009; Pagani L.S., et al., 2010; Nathanson A.I. et al., 2014; Moreira, G.A et al., 2017;

Григорьев Ю.Г. и др., 2017

Panda N. et al., 2010

Sparrow et al., 2011

Lu M. et al., 2012 L. Hardell et al., 2013

Ralph et al., 2013

Thornton et al., 2014

Lepp et al., 2014

Owens, J.A. et al., 2014

Stothart et al., 2015

Barr et al., 2015

Moisala et al., 2016; Lepp A et al. 2015;

Beland L.-P., 2015

Cain et al., 2016

**Отрицательные эффекты**

Использование навигационной системы смартфона ухудшает построение когнитивной пространственной карты

Формирование психологической зависимости

Работают хуже в парадигме переключения задач из-за ограниченной способности отфильтровывать помехи

Гиперактивность, повышенная раздражительность, снижение умственной работоспособности, долговременной памяти, расстройства сна, нарушения коммуникативных способностей, склонность к депрессивным состояниям

Нарушения фонематического восприятия

Запоминают не саму информацию, а место, где эта информация может быть доступна

Риски доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга, слухового нерва

Более высокие уровни ежедневных сбоев внимания

«Простое присутствие» сотового телефона может привести к снижению внимания и ухудшению выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями

Положительная корреляция между использованием смартфона и беспокойством

Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость

При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбои в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона

Большее использования смартфона коррелирует с более интуитивным и менее аналитическим мышлением

При наличии раздражителей, отвлекающих внимание во время задачи постоянного внимания, «многозадачники» работают хуже и больше активности в правой префронтальной коре, отмечается снижение успеваемости

Связано с более низкой производительностью рабочей памяти и более низкими результатами стандартизированных тестов

**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