

федеральное государственное автономное учреждение  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**105064 Москва**

**Телефон: (495) 917-48-31**

**Малый Казенный пер., д. 5,  
стр.5 [http:// www.niigd.ru](http://www.niigd.ru)**

**Факс: (499)764-95-96**

**E-mail: [info@niigd.ru](mailto:info@niigd.ru)**

*Исх. № 88-61 -и*

*02 июля 2020 г.*

Депутату СНД г. Владимира  
Председателю областной общественной  
организации помощи родителям  
«Родительский комитет»  
Черкасовой М.Ю.

Уважаемая Мария Юрьевна!

В ответ на Ваше обращение от 23.06.2020 г. сообщаем следующее. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России с 27 апреля по 26 мая 2020 года провел онлайн анкетирование «Самочувствие школьников при дистанционном обучении в период эпидемии COVID-19». В анонимном опросе приняли участие 29779 школьников 5-11 классов, проживающие в городах (70% опрошенных) и сельской местности (30% опрошенных) 79 регионов России.

Анкета рассчитана на обучающихся 5-11-х классов и включает 29 вопросов, которые позволяют изучить:

– особенности жизнедеятельности школьников (продолжительность сна и времени пребывания на свежем воздухе, физическая активность, режим питания, затраты времени на учебные занятия, выполнение домашних заданий, подготовку к экзаменам и др.), а также занятость детей и подростков с использованием цифровых средств, в том числе виды устройств, цель и продолжительность их использования;

– психоэмоциональное состояние (отношение к школе и длительному пребыванию дома, особенности психологического состояния и характер взаимоотношений с членами семьи) и жалобы на состояние здоровья детей и подростков в условиях дистанционного обучения и самоизоляции.

В настоящее время проводится обработка полученных данных и анализ полученных материалов.

Предварительные результаты анкетирования показали следующее. Более 40,0% подростков отметили, что их режим жизнедеятельности в условиях дистанционного

обучения не изменился. Вместе с тем, многие отмечали существенное изменение продолжительности отдельных видов деятельности в условиях самоизоляции. Так, при значительном сокращении времени прогулок (у 68,3% школьников) и физической активности (у 55,2% школьников) – возросли затраты времени на школьные учебные занятия (29,8% опрошенных) и выполнение домашних заданий (у 59,7%), увеличилось время занятости с компьютером и другими гаджетами (у 46,7%) и продолжительность общения в социальных сетях (у 35,7%). В дни самоизоляции у каждого второго школьника продолжительность ночного сна существенно снизилась у 21,3%, недостаточная продолжительность сна (7 часов и менее) характерна для 25,4% опрошенных. Такие перемены, скорее всего, связаны с увеличением объема учебных нагрузок, о котором сообщили в своих ответах многие школьники.

В период самоизоляции ежедневную физическую активность (по крайней мере 60 минут в день) имели всего лишь 22,3% школьника. Не занимались физическими упражнениями и спортом (в т.ч. по состоянию здоровья) - 38,6% респондентов.

Подавляющее большинство школьников (73,1%) указали, что использовали смартфон для учебных занятий. Эту ситуацию следует рассматривать как очень тревожную и недопустимую, поскольку возможности смартфона не обеспечивают необходимые в соответствии с гигиеническими требованиями условия для зрительной работы школьников. Диагональ экрана этого устройства не позволяет достичь необходимых оптимальных для зрительной работы параметров шрифтового оформления контента учебной информации. При регулярном и длительном использовании в ходе учебных занятий смартфон следует рассматривать как серьезный фактор риска развития патологии зрения детей и подростков.

Использование цифровых устройств в значительной степени связано с задачами дистанционного обучения: участие в онлайн уроках (50,2% респондентов), выполнение домашних заданий (79,9%), поиск информации (62,1%), чтение (16,4% детей).

Более 77,1% респондентов проводили ежедневно с цифровыми гаджетами 4 часа и более, причем, 42,7% из них – не менее 4-6 часов, а у 34,5% школьников «экранное время» составляет 7 часов и более. Ежедневными компьютерными играми в период самоизоляции были увлечены 71,8% опрошенных детей. Среди них – 39,6% - играли не более 0,5-1 часа в день, более трети школьников (35,5%) – проводили за электронными играми 2-3 часа в день, 17,1% – 4-6 часов в день, а 7,7% респондентов «зависали» у экрана по данной причине 7 часов и более.

Неотъемлемой частью реализации онлайн обучения является использование наушников, среди которых самыми доступными для подростков являются вставные внутриканальные модели. По мнению специалистов, в том числе и ВОЗ, их использование таких моделей повышает уровень риска развития нарушений слуха и нервной системы. Анкетирование выявило, что наушники используют 72,5% подростков. Примерно, каждый пятый школьник применял их не более 1 часа и такое же количество подростков – не более 2-3 часов в день, а более трети опрошенных (39,8%) – 4 и более часов в день.

Самоизоляция и дистанционное обучение детей и подростков в условиях эпидемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 является стрессоформирующей ситуацией, оказывающей неблагоприятное влияние на психосоматическое состояние школьников: у 83,8% учащихся отмечены неблагоприятные психические реакции пограничного уровня; распространенность депрессивных проявлений составила 42,2%, астенических состояний – 41,6%, обсессивно-фобические состояния можно предположить у 37,2% респондентов,

гиперкинетические реакции – у 29,2%, синдром головных болей – у 26,8%, нарушения сна – у 55,8%. Каждый пятый школьник (21,2%) указал, что самоизоляция невыносима.

У 30,7% опрошенных отмечаются признаки компьютерного зрительного синдрома и у 4,2% – карпально-туннельного («запястный») синдрома, характерных для профессионалов, связанных с информационно-коммуникационными технологиями и средствами их обеспечения.

Всего лишь у 13,4% школьников можно констатировать благоприятную медико-психолого-социальную адаптацию к условиям самоизоляции и дистанционного обучения.

Более 39% учащихся указали на проблемы с организацией дистанционного обучения, что связано было с нехваткой компьютеров в семье у 9,4%, отсутствием подключения или неустойчивой работой Интернета у 28,8%, неудовлетворительным качеством дистанционного обучения у 1,2% школьников.

По завершению полного анализа полученных результатов анкетирования обучающихся, находящихся на дистанционном обучении в период эпидемии новой коронавирусной инфекции COVID-19, предлагаем провести обсуждение в Министерстве просвещения Российской Федерации полученных результатов, а также совместно подготовить рекомендации для образовательных организаций по дистанционному обучению школьников, с учетом возможной второй волны новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Анализ данных, полученных в ходе опроса 29779 школьников, находящихся в самоизоляции во время эпидемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 и дистанционном обучении, выявил острые проблемы в сохранении и укреплении здоровья обучающихся как в условиях цифровизации образовательной деятельности, так и всей жизнедеятельности детей и подростков: отсутствие безопасных для здоровья и доступных для обучающихся учебных электронных изданий и электронных средств обучения, на которых они могут использоваться; отсутствие современных гигиенических требований и специальных санитарных требований к цифровой школе, дистанционному обучению.

Обеспечение безопасных для здоровья детей цифровых образовательных технологий сдерживается отсутствием комплексной системы гигиенической безопасности цифровой школы, которая может быть разработана на основании широкомасштабных исследований, адекватная финансовая поддержка которых в настоящее время отсутствует.

Директор  
член-корреспондент РАН, профессор



В.Р. Кучма