МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
об использования цифровых технологий и цифровых устройств несовершеннолетними обучающимися с интеллектуальными нарушениями Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»

1. Общие положения

1.1. Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с:

• Федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
• Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
• СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.2.4283-26;
• Методическими рекомендациями по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологий несовершеннолетними в зависимости от их возраста (письмо от 18.06.2026 № 14/48/31).

1.2. Ключевая цель: Обеспечение безопасной и развивающей цифровой среды, предотвращение сенсорной перегрузки, невротизации и формирования зависимого поведения, с учетом психофизиологических особенностей детей с нарушениями интеллекта.

2. Учет психофизиологических особенностей обучающихся

2.1. При организации работы с цифровыми технологиями педагогический коллектив учитывает:

• Замедленное формирование ВПФ: у детей с интеллектуальными нарушениями позже формируется произвольное внимание, память и мышление. Длительная концентрация на экране вызывает быстрое истощение нервной системы.
• Трудности переноса: Дети часто не могут перенести информацию с двухмерного экрана в трехмерную реальность (это критично для младших классов).
• Повышенная внушаемость: Обучающиеся данной категории более уязвимы к манипулятивному контенту и агрессивным сценам, которые могут восприниматься как норма поведения.
• Сенсорная чувствительность: Избыточная яркость и «кислотные» цвета вызывают переутомление и эмоциональную нестабильность.

3. Регламентация объема экранного времени

3.1. в соответствии с медицинскими и гигиеническими рекомендациями устанавливаются следующие предельные нормы экранного времени (суммарно, включая учебную и досуговую деятельность):
• 1-4 классы (7-11 лет): не более 20 минут непрерывной работы. Суммарно в день — не более 45 минут (с обязательными перерывами каждые 15 минут).
• 5-7 классы (11-14 лет): не более 30 минут непрерывной работы. Суммарно в день — не более 1,5 часов.
• 8-11 классы (14-16 лет): не более 45 минут непрерывной работы. Суммарно в день — не более 2 часов.

3.2. Запрещается использование цифровых устройств:

• Во время приема пищи (нарущает пищевое поведение).
• За 1-2 часа до сна (подавление мелатонина синим светом, нарущение засыпания).
• В качестве поощрения или наказания (формирует ложную ценность гаджета).

4. Требования к контенту и программному обеспечению

4.1. Обязательная фильтрация: Все цифровые материалы, используемые в школе, должны проходить внутреннюю проверку на предмет:

• Отсутствия сцен насилия, жестокости и аутодеструктивных явлений.
• Отсутствия элементов, вызывающих страхи (мистика, паранормальные явления).
• Соответствия возрастной категории (маркировка 0+, 6+).

4.2. Цветопередача: рекомендуется использовать контент с реалистичной цветопередачей. Избегать чрезмерно ярких, «химических» оттенков, которые могут спровоцировать сенсорную перегрузку и агрессию.

4.3. Структура заданий: Цифровые задания должны иметь четкую, простую структуру. Визуальные элементы должны напрямую соответствовать учебной задаче (избегать абстракций, не подкрепленных реальным опытом).

5. Мероприятия по снижению рисков

5.1, Сопровождение взрослых: Использование цифровых устройств младшими школьниками (1-4 классы) допускается только под непосредственным контролем педагога, воспитателя или родителя. Совместный просмотр обязателен.

5.2. Замена цифровой активности: Приоритет отдается традиционным формам деятельности:

• Сюжетно-ролевые игры.
• Сенсорное развитие (работа с реальными материалами: пластилин, крупы, природные материалы).
• Физическая активность (подвижные игры, ЛФК).

5.3. Работа с родителями: Педагоги проводят разъяснительную работу с родителями (законными представителями) о необходимости контроля за использованием гаджетов дома. Родителям рекомендуется:
• Использовать технические средства родительского контроля.
• Устанавливать «цифровые детоксы» (время без гаджетов).
• Показывать личный пример ответственного использования цифровых устройств.

5.4. Профилактика кибербуллинга и вовлечения в деструктивные сообщества: для подростков (5-9 классы) проводятся профилактические беседы о рисках общения с незнакомцами в сети, о «челленджах» и группах смерти. Акцент делается на критическое мышление и доверительные отношения со взрослыми.

Приложение № 1
к Методическим рекомендациям
(Рекомендуемый режим дня с использованием цифровых устройств для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Возрастная группа	Учебное время (экран)	Досуговое время (экран)	Общее время в день	Перерывы	Использование телефона на уроке
1-4 классы	15-20 мин	15-25 мин	45 мин	Каждые 15 мин	Запрещено (кроме случаев по указанию учителя)
5-7 классы	20-30 мин	30-40 мин	1,5 часа	Каждые 20 мин	Запрещено (кроме случаев по указанию учителя)
8-11 классы	30-45 мин	45-60 мин	2 часа	Каждые 30 мин	Запрещено (кроме случаев по указанию учителя)