ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.05 10:31:41 +03'00'

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

192284, Санкт-Петербург, Димитрова улица, дом 15, корп. 3
телефон/факс: +7 (812) 762-13-01, e-mail: info.sch363@obr.gov.spb.ru
сайт: https://gim363spb.ros-obr.ru

ПРИНЯТ
Решением педагогического Совета
ГБОУ гимназии №363 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии №363
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____Акатова И.Б.
Приказ № 221 от 27.08.2026

ПОЛОЖЕНИЕ
о регулировании использования цифровых технологий обучающимися в возрасте от 7 до 17 лет

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основе методических рекомендаций по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологий несовершеннолетними в зависимости от их возраста, объема, рисков и мероприятий по их снижению с учетом возрастной периодизации.

1.2. Положение регулирует использование цифровых устройств и цифрового контента обучающимися 7–17 лет в образовательной организации и в семье, определяет возрастные нормативы экранного времени, требования к содержанию контента и меры профилактики рисков.

1.3. Положение основывается на:
– Федеральном законе от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
– СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, МР 2.4.0330-23;
– данных возрастной психологии (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин), рекомендациях офтальмологов, отоларингологов, педиатров и психоневрологов.

1.4. Цель — обеспечить безопасное и развивающее использование цифровых технологий, минимизировать риски для здоровья, психики и социализации обучающихся.

1.5. Положение обязательно для педагогических работников и применяется в работе с обучающимися и их законными представителями.

2. Основные принципы

2.1. Приоритет возрастных психофизиологических особенностей при определении объема, содержания и времени использования цифровых устройств.

2.2. Сочетание ограничительных и сопроводительных мер: не только фильтрация контента, но и его интерпретация, развитие критического мышления и эмоциональной устойчивости.

2.3. Содержательное соответствие контента возрасту (возрастная классификация по 436-ФЗ).

2.4. Суммарный учет экранного времени: образовательная деятельность (электронный дневник, цифровые платформы) и досуговое потребление учитываются вместе.

2.5. Междисциплинарный подход: взаимодействие педагогов, психолога, медицинского работника и родителей.

2.6. Гибкость мер: недопустимость директивного «алгоритмизированного» подхода, учет индивидуальных особенностей.

3. Возрастные нормативы использования цифровых технологий

3.1. Младший школьный возраст (7–11 лет):
– суммарное экранное время — не более 1–1,5 часа в день (включая школьные цифровые ресурсы);
– непрерывная работа за экраном — не более 20–30 минут с последующим перерывом и глазной гимнастикой;
– предпочтение образовательным и развивающим ресурсам с четкой структурой заданий;
– обязательный родительский контроль устройств (технический и механический);
– обучение цифровой и финансовой грамотности.

3.2. Подростковый возраст (11–15 лет):
– суммарное экранное время — не более 2 часов в день;
– непрерывная работа за экраном — не более 45 минут с последующим перерывом;
– запрет использования устройств за 1–2 часа до сна (подавление мелатонина синим светом);
– обучение распознаванию манипуляций в социальных сетях, обсуждение связи цифровой активности и самооценки;
– ограничение времени в «информационных пузырях» через офлайн-альтернативы.

3.3. Старший школьный возраст (15–17 лет):
– досуговое экранное время — до 1–2 часов в день с чередованием офлайн-деятельности;
– профилактические мероприятия по анализу алгоритмов рекомендаций социальных сетей;
– обсуждение границ между виртуальной и реальной идентичностью;
– упражнения на коррекцию осанки, контроль статической нагрузки.

3.4. При наличии медицинских противопоказаний (нарушения зрения, осанки, неврологические состояния) объем экранного времени сокращается вдвое по согласованию с медицинским работником.

4. Требования к содержанию цифрового контента

4.1. Контент, используемый в образовательном процессе и рекомендуемый обучающимся, должен соответствовать возрастным характеристикам восприятия и когнитивным возможностям.

4.2. Запрещается использование контента, содержащего сцены насилия и жестокости, сексуализированные образы, шок-контент, пропаганду деструктивного поведения, материалы, вовлекающие в «челленджи», аутодеструктивные и экстремистские сообщества.

4.3. При выборе игр предпочтение отдается обучающим и развивающим сюжетам, прошедшим проверку специалистом по медиабезопасности и возрастному психологу.

4.4. Особое внимание — профилактике контакта с дезинформацией, манипулятивным контентом и «информационными пузырями», формируемыми алгоритмами рекомендаций.

5. Организационные меры в образовательной организации

5.1. Использование электронных средств обучения (ЭСО) — в соответствии с СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и МР 2.4.0330-23 (непрерывная и суммарная продолжительность, организация рабочего места).

5.2. Офтальмологические требования: расстояние от глаз до экрана 50–70 см, угол зрения на уровне или ниже горизонта, равномерное освещение, правило 20-20-20 (каждые 20 минут — взгляд на 20 секунд на расстояние около 20 метров).

5.3. Ортопедические требования: контроль осанки, чередование статической нагрузки с физической активностью, исключение использования гаджетов в положении лежа.

5.4. Ограничение использования мобильных устройств во время учебных занятий; применение образовательных платформ и электронного дневника — в регламентированном объеме.

5.5. Проведение занятий по цифровой грамотности: безопасность персональных данных, распознавание манипуляций и дезинформации, этика онлайн-коммуникации, финансовая безопасность (профилактика мошенничества, «дроппинга»).

5.6. Педагогическим работникам не рекомендуется вступать в общение с обучающимися и родителями в неформальных чатах мессенджеров; взаимодействие — на официальных платформах (например, «Сферум»).

6. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

6.1. Родители обеспечивают контроль использования цифровых устройств ребенком, применяют средства родительского контроля, осуществляют предварительный просмотр игр и видеопродукции.

6.2. Рекомендуется совместный просмотр контента с обсуждением сюжетов и социальных норм, формирование доверительных отношений и готовности ребенка обратиться к взрослому при возникновении проблем в сети.

6.3. Родителям рекомендуется демонстрировать личный пример умеренного использования гаджетов и формировать отношение к цифровым технологиям как к инструменту решения задач, а не источнику развлечения.

6.4. Образовательная организация проводит просветительскую работу с родителями по вопросам цифровой гигиены, возрастных рисков и признаков вовлечения ребенка в деструктивные сообщества.

7. Мониторинг и профилактика рисков

7.1. Педагог-психолог проводит диагностику цифровых рисков и отклоняющегося онлайн-поведения, консультирует педагогов и родителей.

7.2. При выявлении признаков кибербуллинга, вовлечения в деструктивные сообщества, игровой или цифровой зависимости — незамедлительное информирование администрации и родителей, организация психолого-педагогического сопровождения.

7.3. Оценка эффективности мер проводится ежегодно с учетом изменений цифровой среды и обновления научно-методических рекомендаций.

8. Заключительные положения

8.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения и действует до замены новым локальным актом.

8.2. Изменения и дополнения вносятся по мере обновления нормативной базы и методических рекомендаций.

8.3. Ответственность за исполнение Положения возлагается на заместителя директора по воспитательной работе (или иное уполномоченное лицо).