

## Приложение 2

Изучение использования ЭУ педагогами организаций общего и профессионального образования в период дистанционного обучения, влияния применяемых ЭУ на их образ жизни и здоровье

ФГАОУ ВО РНИМУ имени Н. И. Пирогова Минздрава России, кафедра гигиены педиатрического факультета

### 1. Ваш возраст?

- 20–29
- 30–39
- 40–49
- 50–59
- 60–69
- 70–79
- 80 и старше

### 2. Ваш пол?

- женский
- мужской

### 3. В каком городе Вы преподаете? (укажите в именительном падеже)

\_\_\_\_\_

### 4. Ваш педагогический стаж? (укажите число полных лет) \_\_\_\_\_

### 5. В какой организации Вы преподаете?

- общеобразовательная школа
- гимназия
- лицей
- школа с углубленным изучением предмета
- колледж
- организация дополнительного образования
- вуз

### 6. Сколько в среднем в день составляет время использования ИКТ с помощью стационарных и мобильных электронных устройств в период дистанционного обучения?

- менее 1 ч
- 1 ч
- 2 ч
- 3 ч
- 4 ч
- 5 ч
- 6 ч
- 7 ч
- 8 ч
- 9 ч
- 10 ч
- более 10 ч

### 7. На сколько в среднем в день увеличилось время использования ИКТ с помощью стационарных и мобильных электронных устройств в период дистанционного обучения?

- менее 1 ч
- 1 ч
- 2 ч
- 3 ч
- 4 ч
- 5 ч
- 6 ч
- 7 ч
- более 7 ч

### 8. Сколько стационарных и мобильных электронных устройств Вы обычно используете при традиционном обучении?

- ни одного
- 1
- 2
- 3
- 4
- более 4

9. Сколько стационарных и мобильных электронных устройств Вы используете в период дистанционного обучения?

- 1
- 2
- 3
- 4
- более 4

10. Сколько в среднем времени в день Вы используете мобильные электронные устройства, согласно приложению «Экранное время», при традиционном обучении? (укажите среднее число полных часов цифрой) \_\_\_\_\_

11. Сколько в среднем времени в день Вы используете мобильные электронные устройства, согласно приложению «Экранное время», в период дистанционного обучения? (укажите среднее число полных часов цифрой) \_\_\_\_\_

12. Какие жалобы у Вас возникают при использовании стационарных и мобильных электронных устройств в период дистанционного обучения?

- головные боли
- трудности засыпания
- тяжесть в голове
- усталость глаз
- боли в области глаз
- расплывчатость изображения
- ощущение мелькания перед глазами
- ощущение песка в глазах
- шум и заложенность в ушах
- усталость, боль в спине
- усталость, боль в шее
- нервно-психическое напряжение
- переутомление
- жалоб нет

13. Укажите время появления первых жалоб при использовании стационарных и мобильных электронных устройств в период дистанционного обучения?

- до 30 мин
- 1 ч
- 1,5 ч
- 2 ч
- более 2 ч
- жалоб нет

14. Стало ли больше жалоб в период дистанционного обучения?

- нет
- да

15. Как часто Вы обычно делаете перерывы для отдыха при работе с электронными устройствами при традиционном обучении?

- не делаю
- каждые 30–40 мин
- каждый час
- каждые 1,5 ч
- каждые 2 ч
- через большой промежуток времени

16. Как часто Вы делаете перерывы для отдыха при работе с электронными устройствами в период дистанционного обучения?

- не делаю
- каждые 30–40 мин
- каждый час
- каждые 1,5 ч
- каждые 2 ч
- через большой промежуток времени

17. Уменьшилось ли время Вашей двигательной активности в период дистанционного обучения?

- да
- нет

**18. Какие виды двигательной активности у Вас преобладают в период дистанционного обучения?**

- физические упражнения
- занятия на тренажере
- ходьба
- танцевальные движения
- двигательная активность минимальна

**19. Какие меры для укрепления собственного здоровья Вы предпринимаете в период дистанционного обучения?**

- правильно питаюсь
- соблюдаю режим дня/режим труда и отдыха
- не имею вредных привычек
- делаю зарядку, слежу за уровнем двигательной активности
- провожу закаливающие процедуры, аутотренинги и т. д.
- ничего не предпринимаю

**20. Из каких источников Вы получаете информацию о ЗОЖ в период дистанционного обучения?**

- из блогов
- из социальных сетей
- из СМИ
- из социальной рекламы
- с сайтов медицинских организаций
- от медицинских работников, родственников, друзей
- из специальной литературы
- не интересуюсь данной темой

**Благодарим за ответы!**