



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ В ШКОЛЕ»

**ВНИМАНИЕ!** Уважаемые родители! Обязательно ознакомьтесь с документом:

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)

#### Ученые доказали: опасно для здоровья!

Международный опыт показал, что ранний возраст начала использования мобильных устройств и длительное время их использования ведут к нарушениям психики. У ребёнка проявляется повышенная раздражительность, гиперактивность, снижение долговременной памяти и умственной работоспособности, нарушение коммуникативных способностей, расстройства сна.

Чрезмерная эмоциональная и психическая стимуляция от использования электронных устройств вызывает у детей состояние психологической и физиологической гипервозбудженности перед сном.

Исследования российских ученых, выявили негативные реакции у детей, использующих мобильные телефоны в школе (ослабление смысловой памяти, снижение внимания, скорости аудиомоторной реакции, нарушений фонематического восприятия, раздражительности, нарушений сна).

Выявлена отрицательная зависимость от времени пользования смартфоном и успеваемостью у обучающихся: чем больше времени ежедневно он тратит на смартфон, тем хуже справляется с учебными тестами.

Интенсивное использование телефона даже для решения учебных задач может отрицательно сказываться на учебной деятельности. 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.

#### Правила для родителей:

1. Научите ребёнка правилам пользования телефоном дома и в школе. Доступно объясните о вреде телефона.
2. Телефон ребёнку нужен только для связи с Вами, а не для игры, поэтому купите ему недорогой телефон. Чем дороже телефон, тем более привлекателен он для ребёнка.
3. Ограничьте количество звонков ребёнку (1 раз перед уроками и 1 раз после уроков в соответствии с расписанием).
4. Не разговаривайте долго с ребёнком по телефону. Помните, что это опасно для здоровья. Лучше все события дня обсудить дома.
5. Не разрешайте ребёнку носить телефон в кармане одежды, предусмотрите специальный карман в портфеле.

#### Важные советы!

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.