|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  sddefault.jpg **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. | *Памятка подготовлена на основе данных Методических рекомендаций об использовании устройств мобильной связи**в общеобразовательных организациях, которые разработаны:*Роспотребнадзором (Шевкун И.Г., Кузьмин С.В., Яновская Г.В.); ФБУН«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (Новикова ИИ., Ерофеев Ю.В.);Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (Щербатов А.Ф.); ФБУЗ«Центр гигиены и эпидемиологии по Новосибирской области (Семенова Е.В.),Управление Роспотребнадзора по Омской области (Крига А.С., Бойко М.Н.);Минпросвещения России (Синюгина Т.Ю., Садовникова Ж.В.);Рособрнадзор (Кравцов С.С., Музаев А.А., Семченко Е.Е., Смирнова П.П.);ФГБУ Российская академия образования (Зинченко Ю.П., Цветкова Л.А.,Малых С.Б.);ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет»Минздрава России (Шпагина Л.А.);ФГБНУ «НИИ медицины труда имени академика Измерова Н.Ф. (РубцоваН.Б.). |  КОМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ «СЫЧЕВСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН ДЕТЯМ НЕ ИГРУШКА!**Памятка для обучающихся, родителей и педагогических работников.756990-top_foto2-xna45.jpg**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!****Сычевка****2019 г.** |
|  Исследования, представленные в работах российских ученых, выявили негативные реакции у детей, использующих мобильные телефоны в образовательной организации, существенно отличающие их от сверстников, не использующих мобильные устройства. Негативные реакции проявлялись в виде ослабления смысловой памяти, снижения внимания, скорости аудиомоторной реакции, нарушений фонематического восприятия, раздражительности, нарушений сна. Проведенные исследования свидетельствуют об отрицательной зависимости времени пользования смартфоном и успеваемостью у обучающихся: чем больше времени ежедневно он тратит на смартфон, тем хуже справляется с учебнымитестами. Таким образом, интенсивное использование телефона даже для решенияучебных задач может отрицательно сказываться на учебной деятельности.***Объяснение полученной зависимости*** исследователи связывают с феноменоммногозадачности. 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.  386652df5842b778124b131a66491c07--a-mother-smartphone.jpg  |  image371624078.jpg Для оценки роли использования смартфонов в учебной деятельности в Великобритании было проведено исследование, которое показало, что запрет на использование телефона в школе у 16-летних школьников повышает успешностьсдачи тестов на 6,4 %. В Австралии, Бельгии, Великобритании, Канаде, Малайзии, Нигерии,Франции, Узбекистане, Уганде по результатам исследований выработаны рекомендации по режиму использования устройств мобильной связи детьми, в том числе в образовательных учреждениях. Так, во Франции принят закон, **запрещающий** в школах все виды мобильных телефонов, а также планшеты и смарт-часы.В Бельгии и Великобритании вопрос запрета на использование мобильных телефонов решается по каждой школе индивидуально. Общего разрешительного или запретительного правила не установлено. С 2019 года **запрещено** пользоваться мобильными телефонами в школах провинции Онтарио (Канада) и в штате Новый Южный Уэльс (Австралия). Запрещено пользоваться мобильными телефонами с 2012 года в Малайзии и Нигерии, с 2013 года в Уганде.  no-cell-phone-sign-stock-illustration_k16841744.jpg |  **Результаты исследований, показавших отрицательные последствия использования устройств мобильной связи на здоровье детей.*** Использование навигационной системы смартфона ухудшает построение когнитивной пространственной карты.
* Формирование психологической зависимости.
* Гиперактивность, повышенная раздражительность, снижение умственной работоспособности, долговременной памяти, расстройства сна, нарушения коммуникативных способностей, склонность к депрессивным состояниям.
* Нарушения фонематического восприятия.
* Запоминают не саму информацию, а место, где эта информация может быть доступна.
* Риски доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга, слухового нерва.
* Более высокие уровни ежедневных сбоев внимания.
* «Простое присутствие» сотового телефона может привести к снижению внимания и ухудшению выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями.
* Положительная корреляция между использованием

смартфона и беспокойством.* Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость.
* При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбои в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона.
* При наличии раздражителей, отвлекающих внимание во время задачи постоянного внимания, «многозадачники» работают хуже и больше активности в правой префронтальной коре, отмечается снижение успеваемости.
 |