|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. (Рубцова  Н.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 учебными  тестами. Таким образом, интенсивное использование телефона даже для решения  учебных задач может отрицательно сказываться на учебной деятельности.  ***Объяснение полученной зависимости*** исследователи связывают с феноменом  многозадачности. 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 успешность  сдачи 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. |