



**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
«ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВ
МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ В ШКОЛЕ»**

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.

Выдержка из документа:

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).

**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕЛЕФОНОВ В ШКОЛЕ»**

Телефон – друг или враг?	Соблюдай правила:	Важные советы:
<p>Учёные доказали, что использование мобильных телефонов приводит к ухудшению здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушению сна - ухудшению памяти - ухудшению зрения - нарушению осанки - ухудшению слуха (при использовании наушников) - снижению работоспособности - повышению утомляемости - расстройствам психики - нарушениям коммуникации (общения) - ухудшению умственных способностей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. При входе в школу включай режим «без звука». 2. Не доставай телефон из портфеля во время уроков. 3. На переменах общайся с товарищами, играй в настольные и подвижные игры. 4. Не снимай на фото и видео окружающих без их разрешения – это незаконно. 5. Не звони родителям часто, а делай только важные короткие звонки или сообщения. 6. Пользуйся наушниками не более 10-15 минут в день, не включай громко звук. 7. За твой телефон несут ответственность твои родители. Не теряй его, не доставай из портфеля и не показывай другим – его могут украсть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не носи телефон в руке, на теле, в кармане одежды. Это опасно для здоровья. Храни телефон в портфеле. 2. Долго не разговаривай по телефону. Лучше в «живом» разговоре, а не по телефону обсуди с родителями или товарищами события. 3. Во время разговора не подноси телефон близко к голове и уху, лучше используй громкую связь. 4. Не используй телефон в автобусе, поезде, метро, автомобиле. Плохой сигнал увеличивает опасное влияние на организм. 5. Не клади телефон на ночь на расстоянии менее 2 метров от головы. 

ПАМЯТКА РОСПОТРЕБНАДЗОРА РФ

по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи.



Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.



Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.



Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).



Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).



Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.





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!	Правила для родителей:	Важные советы!
<p>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.</p> <p>Чрезмерная эмоциональная и психическая стимуляция от использования электронных устройств вызывает у детей состояние психологической и физиологической гипервозбудженности перед сном.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none">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.	<ol style="list-style-type: none">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 пользования мобильным телефоном в школе:

- 1. Перед началом учебного занятия отключить мобильный телефон.**
- 2. Спрятать телефон в портфель, ранец и т. п.**
- 3. ЗАПРЕЩАЕТСЯ любое использование телефонов на уроках (в качестве калькулятора, часов, плеера).**
- 4. Пользоваться мобильными телефонами (звонить и посылать sms-сообщения) только с целью связи со своими родителями, родственниками и только в случаях необходимости.**
- 5. Запрещается оставлять телефоны без присмотра, т.к. школа не несет ответственность за личные и ценные вещи учащихся.**



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

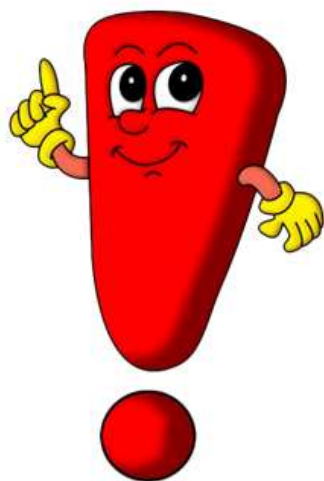
«ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ В ШКОЛЕ»

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!	Правила для родителей:	Важные советы!
<p>Международный опыт показал, что ранний возраст начала использования мобильных устройств и длительное время их использования ведут к нарушениям психики. У ребенка проявляется повышенная раздражительность, гиперактивность, снижение долговременной памяти и умственной работоспособности, нарушение коммуникативных способностей, расстройства сна.</p> <p>Чрезмерная эмоциональная и психическая стимуляция от использования электронных устройств вызывает у детей состояние психологической и физиологической гипервозбудженности перед сном.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>1. Научите ребенка правилам пользования телефоном дома и в школе. Доступно объясните о вреде телефона.</p> <p>2. Телефон ребенку нужен только для связи с Вами, а не для игры, поэтому купите ему недорогой телефон. Чем дороже телефон, тем более привлекателен он для ребенка.</p> <p>3. Ограничьте количество звонков ребенку (1 раз перед уроками и 1 раз после уроков в соответствии с расписанием).</p> <p>4. Не разговаривайте долго с ребенком по телефону. Помните, что это опасно для здоровья. Лучше все события дня обсудить дома.</p> <p>5. Не разрешайте ребенку носить телефон в кармане одежды, предусмотрите специальный карман в портфеле.</p>	<p>1. Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.</p> <p>2. Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.</p> <p>3. Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).</p> <p>4. Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).</p> <p>5. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.</p>

Памятка для обучающихся, родителей и педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи



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 расстояние более 2 метров от головы.