

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

Анализ международного опыта показал, что ранний возраст начала использования устройств мобильной связи и длительные накопленное время их использования являются факторами, ведущими к нарушениям психики, что проявляется у ребенка гиперактивностью, повышенной раздражительностью, снижением долговременной памяти, умственной работоспособности, нарушением коммуникативных способностей, расстройством сна.

Исследования, представленные в работах российских ученых, выявили негативные реакции у детей, использующих мобильные телефоны в образовательных организациях, существенно отличаются от сверстников, не использующих мобильные устройства.

Негативные реакции проявляются в виде ослабления памяти, снижения внимания, скорости аудиомоторной реакции, нарушений фонетического 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 текстами. Таким образом, интенсивное использование телефона даже для решения учебных задач отрицательно сказывается на учебной деятельности.

Что можно и нужно делать, чтобы избежать неблагоприятного воздействия устройств мобильной связи на здоровье:

1. Исключить ношение устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды;
2. Максимально сократить время контакта с устройствами мобильной связи;
3. Максимально удалять устройства мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры);
4. Максимально ограничить звонки с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль);
5. Размещать устройства мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.