**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 расстоянии более 2 метров от головы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОКАЗАВШИХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

Исследователи -Отрицательные эффекты

Burnett and Lee, 2005 - Использование навигационной системы смартфона ухудшает построение когнитивной пространственной карты.

Day J.J et al., 2007 - Формирование психологической зависимости.

Ophir et al., 2009 - Работают хуже в парадигме переключения задач из-за ограниченной способности отфильтровывать помехи.

Черненков Ю.В. и др., 2009;Pagani L.S. et al., 2010;Nathanson A.I. et al., 2014;Moreira, G.A et al., 2017;Григорьев Ю.Г. и др., 2017 -  Гиперактивность, повышенная раздражительность, снижение умственной работоспособности, долговременной памяти, расстройства сна, нарушения коммуникативных способностей, склонность к депрессивным состояниям.

Panda N. et al., 2010 - Нарушения фонематического восприятия

Sparrow et al., 2011 - Запоминают не саму информацию, а место, где эта информация может быть доступна.

Lu M. et al., 2012L. Hardell et al., 2013 - Риски доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга, слухового нерва.

Ralph et al., 2013 - Более высокие уровни ежедневных сбоев внимания.

Thornton et al., 2014  - "Простое присутствие" сотового телефона может привести к снижению внимания и ухудшению выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями.

Lepp et al., 2014 - Положительная корреляция между использованием смартфона и беспокойством.

Owens, J.A. et al., 2014 -  Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость.

Stothartet al., 2015 - При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбои в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона.

Barr et al., 2015 - Большее использования смартфона коррелирует с более интуитивным и менее аналитическим мышлением.

Moisala et al., 2016;Lepp A et al., 2015;Beland L.-P., 2015 - При наличии раздражителей, отвлекающих внимание во время задачи постоянного внимания, "многозадачники" работают хуже и больше активности в правой префронтальной коре, отмечается снижение успеваемости.

Cain et al., 2016 - Связано с более низкой производительностью рабочей памяти и более низкими результатами стандартизированных тестов.