

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский центр образования № 1»
(МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»)

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.

Исследования:

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
Черненко 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., 2012 L. 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

Lepp et al., 2014	<p>выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями</p> <p>Положительная корреляция между использованием смартфона и беспокойством</p>
Owens, J.A. et al., 2014	<p>Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость</p>
Stothart et al., 2015	<p>При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбои в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона</p>
Barr et al., 2015	<p>Большее использования смартфона коррелирует с более интуитивным и менее аналитическим мышлением</p>
<p>Moisala et al., 2016; Lepp A et al. 2015; Beland L.-P., 2015</p>	<p>При наличии раздражителей, отвлекающих внимание во время задачи постоянного внимания, «многозадачники» работают хуже и больше активности в правой префронтальной коре, отмечается снижение успеваемости</p>
Cain et al., 2016	<p>Связано с более низкой производительностью рабочей памяти и более низкими результатами стандартизированных тестов</p>