ПАМЯТКА

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ и РОДИТЕЛЕЙ 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 |
| BurnettandLee, 2005 | Использование навигационной системы смартфона ухудшает построение когнитивной пространственной карты |
| DayJ.Jetal., 2007 | Формирование психологической зависимости |
| Ophiretal., 2009 | Работают хуже в парадигме переключения задач из-за ограниченной способности отфильтровывать помехи |
| ЧерненковЮ.В. и др., 2009;PaganiL.S. et al., 2010;NathansonA.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. etal., 2010 | Нарушения фонематического восприятия |
| Sparrowetal., 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 |
| Ralphetal., 2013 | Более высокие уровни ежедневных сбоев внимания |
| Thorntonetal., 2014 | "Простое присутствие" сотового телефона может привести к снижению внимания и ухудшению выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями |
| Leppetal., 2014 | Положительная корреляция между использованием смартфона и беспокойством |
| Owens, J.A. et al., 2014 | Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость |
| Stothartetal., 2015 | При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбои в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона |
| Barretal., 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 |
| Cainetal., 2016 | Связано с более низкой производительностью рабочей памяти и более низкими результатами стандартизированных тестов |