

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.



Памятка для родителей

по использованию мобильных телефонов школьниками

В наше время сотовые телефоны стали незаменимым средством связи. Никто не спорит, что очень удобно, когда ребёнок всегда находится на связи, может сообщить родителям, если задерживается в школе или с ним что-то случилось... НО! Именно сотовые телефоны могут стать причиной проблем, а иногда и настоящей беды. Именно кражи сотовых телефонов у несовершеннолетних дают самый большой процент совершённых правонарушений. Что же делать, чтобы уберечь ребёнка от этого.



Начните с того, что объясните ребёнку где, как и когда можно пользоваться сотовым телефоном. Познакомьте его с предлагаемой памяткой.

Памятка для школьников

Не доставай без необходимости сотовый телефон в людных местах, в общественном транспорте.

Не демонстрируй достоинства своего телефона в общественных местах, не хвались его стоимостью.

Неси свой телефон так, чтобы он не был замечен для окружающих.

Не оставляй телефон в общественных местах. Например: в классе, гардеробе, раздевалке спортивном зале и т.д.

Не давай свой телефон незнакомым или малознакомым людям.

В тёмное время суток без сопровождения взрослых на улице не доставай телефон, пользуйся им только при необходимости.

В случае кражи телефона сообщай родителям и в милицию незамедлительно, подробно рассказывай все обстоятельства происшествия.

Если тебе угрожают и забирают телефон, не пытайся вступать в драку с грабителями, а постарайся привлечь внимание прохожих, позвать на помощь.

Правила пользования сотовыми телефонами в школе:

1. Учащиеся обязаны в период проведения уроков и внеклассных мероприятий отключать сотовые телефоны и не доставать из сумки (рюкзака, портфеля).
2. Учащимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ любое использование телефонов на уроках (в качестве калькулятора, часов, плеера).
3. В случае нарушения данных правил учитель должен сделать замечание ученику и довести до сведения родителей.
4. Разрешается пользоваться сотовыми телефонами только на переменах.
5. Рекомендуется не демонстрировать телефон и не передавать другим лицам (одноклассникам, друзьям, знакомым).
6. Рекомендуется не оставлять телефон без присмотра, так как ответственность за сохранность несет владелец телефона.

ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ «ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕЛЕФОНОВ В ШКОЛЕ»

Телефон – друг или враг?

Учёные доказали, что использование мобильных телефонов приводит к ухудшению здоровья:

- 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



Соблюдай правила:

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 включая громко звук.
7. За твой телефон несут ответственность твои родители. Не теряй его, не доставай из портфеля и не показывай другим – его могут украсть.



Важные советы:

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.

