**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, автомобиль, поезд, метро).
5. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии менее 2 метров от головы.

**Отрицательные последствия использования устройств мобильной связи на здоровье детей**

 Гиперактивность, повышенная раздражительность, снижение умственной работоспособности, долговременной памяти, расстройства сна (задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость), нарушения коммуникативных способностей, склонность к депрессивным состояниям, нарушение фонематического восприятия, более высокие уровни ежедневных сбоев внимания. Формирование психологической зависимости. «Простое присутствие» сотового телефона может привести к снижению внимания и ухудшению выполнения задач, особенно задач с высокими когнитивными требованиями. Риски образования доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга, слухового нерва.