

## Расскажите школьникам, как предотвратить вредное воздействие смартфонов

**Прекратить** постоянно носить устройства мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды.

**Сократить** время контакта с устройствами мобильной связи.

**Использовать** гарнитуру, чтобы ограничить контакт с телефоном.

**Ограничить** количество звонков с телефона при неустойчивом сигнале сотовой связи в автобусе, метро, поезде, автомобиле.

**Убирать** телефон на ночь на расстояние более двух метров от головы.

## О каких трудностях школьника, который много пользуется смартфоном, рассказать его родителям

- ✗ Развивается психологическая зависимость от смартфона.
- ✗ Отфильтровывает с трудом помехи и поэтому хуже переключается с одной задачи на другую.
- ✗ Запоминает не информацию, а место, где эта информация может быть доступна.
- ✗ Рискует получить опухоль головного мозга, слухового нерва.
- ✗ Учится хуже сверстников из-за нарушенного фонематического восприятия.
- ✗ Спит хуже (расстройство сна).
- ✗ Растет тревога и раздражительность.
- ✗ Выполняет стандартизированные тесты с большим количеством ошибок.
- ✗ Запоминает информацию с трудом и не может сосредоточиться.
- ✗ Выражает свои мысли хуже сверстников, которые меньше пользуются телефонами — нарушены коммуникативные способности.
- ✗ Снижается скорость аудиомоторной реакции, поэтому не понимает речь учителя.