**Результаты исследований, показавших отрицательные последствия использования устройств мобильной связи на здоровье детей**

Исследования Отрицательных эффектов

Barnett and Lee. 2005 Использование навигационной системы смартфона ухудшает построение когнитивной пространственной карты

 Day J.J at al., 2007 Формирование психологической зависимости

 Ophir et al., 2009 Работают хуже в парадигме переключения задач из-за ограниченной способности отфильтровывать помехи

Черненков Ю.В.и др., 2009; Pagani L.S. et al. 2010; Nathanson A.I. et al., 2014; Моreirа,G.А ег 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

 Раndа et al|., 2010 Нарушения фонематического восприятия

Sparrow et al.., 2011 Запоминают не саму информацию, а место, где эта информация может быть доступна

Lu 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 выполнения задач, особенно для задач с высокими когнитивными требованиями

Lepp et al., 2014 Положительная корреляция между использованием смартфона и беспокойством

Owens et al|., 2014 Задержка начала сна, сокращение ночного сна, прерывистый сон, дневная сонливость

Stothart et al., 2015 При выполнении задачи, требующей внимания, уведомления по мобильному телефону вызывают сбои в производительности, сходные по величине с активным использованием телефона

Ваrr et al., 2015 Большее использования смартфона коррелирует с более интуитивными менее аналитическим мышлением

Moisala et al., 2016; Lерр А et al.|, 2015; Веland 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

Саin et al|., 2016 Связано с более низкой производительностью рабочей памяти и более низкими результатами стандартизированных тестов

**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