

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.

