

# ПАМЯТКА об использовании устройств мобильной связи

## Осторожно! Сотовый телефон!

Частое использование телефона может стать врагом твоей успешности в школе и в жизни! Чем больше времени ежедневно мы тратим на смартфон, тем хуже справляемся с различными заданиями.

### МИНУСЫ сотовой связи:

1. Мелодии и посылаемые SMS отвлекает от занятий, и мешают окружающим.
2. Прослушивание музыки или беседа по телефону делает человека рассеянным: люди на улице, беседующие по телефону или слушающие музыку в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Чаще случаются аварии, если еще и водитель во время движения разговаривал по телефону.
3. Провоцирует кражи. Не каждый родитель может приобрести своему ребенку супермодный телефон.
4. На частые разговоры и SMS-переписки нужны дополнительные финансовые затраты (порой и не малые!).
5. Вредное воздействие на здоровье человека.



### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

1. Ограничить использование мобильных телефонов во время учебного процесса;
2. Переводить мобильные телефоны в режим "без звука" во время учебного процесса (в том числе с исключением использования режима вибрации);
3. Не носить мобильные телефоны на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье;
4. Максимального сокращения времени контакта с мобильных телефонов;
5. Максимального удаления мобильных телефонов от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры);
6. Максимального ограничения звонков с мобильных телефонов в условиях неустойчивого приема сигнала;
7. Размещения мобильных телефонов на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.