

РЕКОМЕНДАЦИИ

по безопасному использованию смартфона в режиме МИ

1. Во время выполнения домашнего задания отключать звук уведомлений и убирать телефон из поля зрения.
2. При работе с МИ (просмотре видео, чтении) не рекомендуется, по возможности, держать телефон в руках, а размещать его подальше от тела – на столе, подставке.
3. Не следует использовать МТ для чтения учебных текстов.
4. При чтении использовать экран смартфона в «режиме чтения».
5. Прекращать использование экрана смартфона за 1-2 часа до сна и не использовать его в ночное время.
6. Младшим школьникам рекомендуется пользоваться МИ на смартфонах как можно меньше (не более 10 минут разово), по возможности, использовать устройства с большей диагональю, для профилактики нарушений зрения.
7. При использовании МИ и игр следует помнить, что суммарная ежедневная продолжительность работы с электронными устройствами, оборудованными экранами (компьютерами, планшетами, смартфонами и пр.), не должна превышать: для обучающихся 1–2 классов – 1 час 20 мин; 3–4 классов – 1,5 часа; 5–9 классов – 2 часа; старше 15 лет – 2,5 часа .
8. Пользоваться приложениями родительского контроля для ограничения использования смартфона ребенком в случае необходимости.
9. Использование МТ в школе не рекомендуется.



info@niigd.ru

**ФГАУ «НИИЦ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
БЕЗОПАСНОМУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СМАРТФОНОВ**

Москва

2024

Интернет и цифровые устройства – масштабная мировая инновация, перспективная для развития человека и общества.

Существует значительное число работ, оценивающих риски их использования для здоровья, особенно детей.

Что показали медицинские исследования?

- **Негативное влияние электромагнитных полей на нервную и иммунную систему;**
- **экранов гаджетов - на зрение;**
- **экранного времени - на когнитивные функции, психику и мелкую моторику**

Что закреплено в нормативных актах:

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (Приложение 6 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). <https://www.eisspb.ru/files/SanPiN2.1.3685-21Hygienicstandards.pdf>

Законопроект № 470837-8 «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"». https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

Цифровые устройства это – смартфоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры, игровые приставки, наушники. **Список сокращений:** МИ – мобильный интернет; МТ – мобильный телефон; ЭМП - электромагнитное поле; ЦУ – цифровые устройства.

Примеры поведения родителей - известных людей:

Бил Гейтс

“Вы всегда смотрите на то, как их можно использовать с пользой — для выполнения домашних заданий и поддержания связи с друзьями, — а также на то, где это стало излишеством”, - сказал основатель компании Майкрософт. “У нас нет мобильных телефонов за столом, когда мы едим. Мы не давали нашим детям мобильные телефоны, пока им не исполнилось 14, и они жаловались, что другие дети получили их раньше”.

Стив Джобс

Журналист The New York Times Ник Билтон во время одного из своих интервью со Стивом Джобсом, основателем Apple, задал ему вопрос: любят ли его дети iPad. «Они не пользуются им. Мы ограничиваем время, которое дети дома тратят на новые технологии».

РЕКОМЕНДАЦИИ

по безопасному использованию мобильного телефона в режиме голосового общения

1. При приобретении МТ ребенку желательно выбирать модели с более низким уровнем излучения (показатель SAR в паспорте устройства). Предпочтительно использовать смартфоны, а не «кнопочные» телефоны.
2. Минимизировать разговоры по МТ в экранированных помещениях (подземные переходы, метро), движущемся транспорте. Ограничивать длительность разговоров по телефону (без использования громкой связи и наушников) до 2 минут разово, а минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут.

3. Не разговаривать по телефону во время его зарядки.

4. При разговоре по телефону подносить его к уху только после установления контакта с абонентом (через 10-20 секунд после начала вызова мощность излучения снижается до минимально допустимого уровня).

5. Во время разговора рекомендуется держать телефон на удалении от головы, разговаривать по нему с помощью наушников или громкой связи.

6. Предпочтительно использовать проводные наушники, т.к. беспроводные наушники сами являются приёмником радиосигнала.

7. При ношении МТ днем держать его подальше от тела и органов, насыщенных жировой тканью (грудные железы, половые железы), желательно в сумке или портфеле.

8. На ночь выключать (переводить в авиа-режим) МТ или держать его на удаленном расстоянии от головы (1-2 метра), выключая звук звонков и уведомлений.

9. По возможности пользоваться Whatsapp, Telegramm и др. мессенджерами вместо голосовых звонков, когда телефон прикладывается непосредственно к голове пользователя.

10. Не рекомендуется использовать МТ в школе, кроме экстренных случаев для связи с родителями.