

## **Международный опыт регламентации требований к режиму использования устройств мобильной связи в образовательных организациях**

Анализ международного опыта показал, что ранний возраст начала использования устройств мобильной связи и длительные накопленное время их использования являются факторами, ведущим к нарушениям психики, что проявляется у ребенка гиперактивностью, повышенной раздражительностью, снижением долговременной памяти и умственной работоспособности, нарушением коммуникативных способностей, расстройством сна<sup>1</sup>. Чрезмерная эмоциональная и психическая стимуляция от использования электронных средств массовой информации вызывает у детей состояние психологической и физиологической гипервозбужденности перед сном.

Исследования, представленные в работах российских ученых, выявили негативные реакции у детей, использующих мобильные телефоны в образовательной организации, существенно отличающие их от сверстников, не использующих мобильные устройства. Негативные реакции проявлялись в виде ослабления смысловой памяти, снижения внимания, скорости аудиомоторной реакции, нарушений фонематического восприятия, раздражительности, нарушений сна.

Проведенные исследования свидетельствуют об отрицательной зависимости времени пользования смартфоном и успеваемостью у обучающихся: чем больше времени ежедневно он тратит на смартфон, тем хуже справляется с учебными тестами. Таким образом, интенсивное использование телефона даже для решения учебных задач может отрицательно сказываться на учебной деятельности.

Объяснение полученной зависимости исследователи связывают с феноменом многозадачности. Многофункциональность телефона, наличие множества приложений неизбежно создают ситуацию многозадачности, требующую постоянных переключений с одного вида активности на другой, в том числе в процессе обучения. Это ведет к ухудшению усвоения материала и снижению успеваемости.

Для оценки роли использования смартфонов в учебной деятельности в Великобритании было проведено исследование, которое показало, что запрет на использование телефона в школе у 16-летних школьников повышает успешность сдачи тестов на 6,4 %.

---

<sup>1</sup> Nathanson A.I., Alade F., Sharp M.L., Rasmussen E.E., Christy K. The relation between television exposure and executive function among preschoolers // *Dev. Psychol.* 2014. № 50. P. 1497-1506; <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01833/full>; Pagani L.S., Fitzpatrick C., Barnett T.A., Dubow E. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood // *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 2010. T. 164. P. 425-431; <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/383160>; Moreira, G.A., Pradella-Hallinan M. Sleepiness in Children // *Sleep Med. Clin.* 2017. № 12. P. 407-413; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.

В Австралии, Бельгии, Великобритании, Канаде, Малайзии, Нигерии, Франции, Узбекистане, Уганде по результатам исследований выработаны рекомендации по режиму использования устройств мобильной связи детьми, в том числе в образовательных учреждениях. Так, во Франции принят закон, запрещающий в школах все виды мобильных телефонов, а также планшеты и смарт-часы. В Бельгии и Великобритании вопрос запрета на использование мобильных телефонов решается по каждой школе индивидуально. Общего разрешительного или запретительного правила не установлено. С 2019 года запрещено пользоваться мобильными телефонами в школах провинции Онтарио (Канада) и в штате Новый Южный Уэльс (Австралия). Запрещено пользоваться мобильными телефонами с 2012 года в Малайзии и Нигерии, с 2013 года - в Уганде.

**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 более 2 метров от головы.