

## Как пользоваться телефонами в школе

### Эта памятка поможет тебе правильно использовать мобильные устройства

Если постоянно пользоваться мобильным устройством, появляется раздражительность, снижается память и умственная работоспособность, нарушается сон. От электронных устройств происходит чрезмерная эмоциональная и психическая нагрузка. Причина, по которой снижаются интеллектуальные функции, – в многофункциональности телефона. Множество приложений требуют того, чтобы ты постоянно переключался с одного вида активности на другой. Из-за этого ты будешь хуже усваивать материал.

### Советы по использованию телефона

1. Не слушай музыку через телефон, не смотри видео без указания учителя. Не играй в игры, не просматривай соцсети даже на перемене.
2. Приноси телефон в беззвучном режиме и без вибрации.
3. Снимай видео и фотографируй людей только с их согласия.
4. Используй телефон, чтобы связаться с родителями. На уроке – только по просьбе учителя.
5. Ты можешь по телефону вызвать экстренные службы, если об этом попросил учитель или другой работник школы.