**Рекомендации для родителей**

Сотовый телефон - вещь нужная, но им необходимо правильно пользоваться, так как он влияет на память, мышление, слуховой и зрительный анализаторы и другие органы организма.

***Изучите*** с ребёнком правила пользования телефоном, а именно:

- самое сильное излучение телефон выделяет в момент звонка, поэтому не

стоит сразу же прикладывать телефон к уху;

- по возможности, носить телефон нужно в сумке, рюкзаке, а не в одежде;

- чаще пользоваться SMS - кой, для передачи коротких сообщений;

***Помните:***

- Чем больше время разговора, тем сильнее воздействие на здоровье

оказывает влияние совокупность факторов: излучение и

нездоровый образ жизни;

- Чем современней телефон и стандарты сотовой связи, тем меньше

воздействие на организм;

***Важно:***

- Сократить продолжительность разговоров *(до 3 мин)*;

- Предпочтительнее общение через SMS - сообщения;

- Держать телефон подальше от себя;

- Нельзя пользоваться сотовым телефоном детям и взрослым, страдающими неврологическими заболеваниями;

- Научите детей в начале каждого урока отключать телефон. Уважайте урок, как плод труда учителя;

- Приучайте ребёнка культурно пользоваться сотовой связью: переводить

телефон в бесшумный режим или отключать там, где звонок может

помешать другим людям. Только одними нотациями вы здесь не

отделаетесь. Придётся показать пример. Поэтому выключайте телефон,

сидя в театре или в кино, не беседуйте часами в маршрутке;

**Домашнее задание:** **обратите внимание**

1. Сколько времени проводит ваш ребёнок с мобильным телефоном?  
2. Советуется ли с вами ребёнок в выборе скачивания программ и заманчивых предложений по телефону.  
3. Сколько денег в неделю тратит ваш ребёнок на телефон?  
4. Всегда ли вы контролируете содержимое телефона вашего ребёнка?  
5. Можете ли вы пользоваться телефоном вашего ребёнка, чтобы в любой момент сделать в нем ревизию *(с разрешения вашего ребёнка)*?