



**ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Ленина, 20, г. Кострома, 156013,
тел. (4942) 51 34 16, факс (4942) 31 42 71

Е-mail: obrn@adm44.ru

ОКПО 00095680 ОГРН 1024400521111

ИНН/КПП 4401004835/440101001

от «09» октября 2019 г. № 8406

На № _____ от «_____» _____ 2019 г.

**О направлении методических
рекомендаций**

Руководителям органов местного
самоуправления, осуществляющих
управление в сфере образования

Руководителям общеобразователь-
ных организаций

Департамент образования и науки Костромской области направляет инструктивно-методические материалы по упорядочению использования устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях Костромской с целью профилактики нарушений здоровья обучающихся, повышения эффективности образовательного процесса, соблюдения культуры использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств.

Обращаем внимание, что необходимо развивать использование средств мобильной связи и других портативных электронных устройств во время учебных, факультативных и иных учебных занятий в образовательных целях.

Приложение: на 14 л. в 1 экз.

Директор департамента

И.Н. Морозов

Куликова Ю.А.
(4942)31 54-63

**Инструктивно-методические материалы
по упорядочению использования средств мобильной связи
и других портативных электронных устройств
в общеобразовательных организациях**

Анализ международного опыта показывает, что ранний возраст начала бесконтрольного использования устройств мобильной связи и длительное накопительное время их использования являются факторами, ведущими к нарушениям как физического, так и психического здоровья, что проявляется у ребенка гиперактивностью, повышенной раздражительностью, снижением долговременной памяти и умственной работоспособности, нарушением коммуникативных способностей, расстройством сна.

Целью настоящих инструктивно-методических материалов является регулирование использования устройств мобильной связи в образовательных организациях Костромской области, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования с целью реализации на практике основополагающих принципов здоровьесберегающей педагогики и повышения эффективности образовательного процесса.

В целях минимизации вредного воздействия на детей устройств мобильной связи специалисты Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки рекомендуются:

1. Руководителям муниципальных органов, осуществляющих управление в сфере образованием:

- организовать и провести межведомственные практико-ориентированные семинары для руководителей муниципальных образовательных организаций по вопросам ограничения использования мобильных устройств связи в образовательной организации;
- инициировать разработку и принятие в муниципальных образовательных организациях Порядка использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств (приложение 1).

2. Руководителям общеобразовательных организаций:

- определить лица, организующие выполнение мероприятий с обучающимися и их родителями (законными представителями) по выработке культуры безопасной эксплуатации средств мобильной связи и других портативных электронных устройств, профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов; ответственных за соблюдение установленного порядка; хранение устройств мобильной связи;
- предусмотреть места хранения во время образовательного процесса средств мобильной связи и других портативных электронных устройств обучающихся (при наличии такой возможности и необходимости);

– организовать проведение широкомасштабной информационно-просветительской кампании по профилактике неупорядоченного использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств для обучающихся и их родителей (законных представителей), педагогических работников включающей:

– разработку и распространение памяток, инструкций, иных средств наглядной агитации для обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников по разъяснению Порядка использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств в образовательной организации; по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия средств мобильной связи (приложение 2, 3,4);

– расширить событийный ряд мероприятий, направленных на воспитание культуры безопасного применения средств мобильной связи и других портативных электронных устройств у всех участников образовательного процесса, с использованием воспитательного потенциала совместной работы (педагогического коллектива с детьми, старшеклассников с младшими детьми);

– обеспечить психолого-педагогическое сопровождение процесса, связанного с ограничением использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств в образовательной организации, через предоставление индивидуальных и групповых консультационных услуг всем участникам образовательных отношений;

– осуществлять мониторинг и анализ работы образовательной организации по упорядочению использования участниками образовательного процесса средств мобильной связи и других портативных электронных устройств с целью профилактики неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов, повышения эффективности образовательного процесса и воспитания;

– внести изменения и дополнения в локальные акты образовательных организаций: Правила внутреннего трудового распорядка для сотрудников, Правила внутреннего трудового распорядка для обучающихся.

Примерный порядок использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок об использовании средств мобильной связи (сотовые телефоны, смартфоны, планшеты и т.п.) и других портативных электронных устройств (электронные книги, MP3-плееры, DVD плееры, диктофоны, электронные переводчики и т.п.) в помещении и на территории образовательной организации (далее - Порядок) устанавливается для всех участников образовательных отношений и имеет своей целью способствовать сохранению здоровья обучающихся и педагогических работников, улучшению организации режима работы образовательной организации, защите гражданских прав всех субъектов образовательного процесса.

1.2. Порядок разработан в соответствии с Конституцией РФ; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.; Федеральными законами «О персональных данных» № 152 от 27.07.2006г., «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» № 436 от 29.12.2010г., «О связи» №126-ФЗ от 07.07.2003г. (ред. от 26.07.2017); СанПиН 2.4.2.2821-10, методическими рекомендациями об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях, разработанными Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека совместно с Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки, Уставом и локальными актами образовательной организации.

1.3. Соблюдение Порядка:

- способствует праву каждого обучающегося на получение образования в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами при соблюдении прав и свобод других лиц;
- способствует уменьшению вредного воздействия радиочастотного и электромагнитного излучения средств мобильной связи и других портативных электронных устройств на участников образовательного процесса;
- обеспечивает защиту образовательного пространства от попыток пропаганды культа насилия, жестокости и защиту обучающихся от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;
- обеспечивает повышение качества и эффективности получаемых образовательных услуг;
- обеспечивает повышение уровня дисциплины;
- гарантирует психологически комфортные условия образовательного процесса.

2. Условия использования средств мобильной связи и других

портативных электронных устройств в образовательной организации

2.1. Пользователи обязаны помнить о том, что использование средств мобильной связи и других портативных электронных устройств для сбора, хранения, использования и распространения информации о частной жизни лица без его согласия не допускается (п. 1 ст. 24 Конституции РФ).

2.2. Любой Пользователь обязан знать и соблюдать следующие условия и правила использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств образовательной организации:

- в здании образовательной организации ставить телефон в режим вибровызова, беззвучный режим или оставлять в выключенном состоянии;
- во время учебных, факультативных и иных учебных занятий средства мобильной связи и другие портативные электронные устройства могут использоваться только в образовательных целях с учетом норм, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10;
- на перемене допускается пользование телефоном только как средством связи; участники образовательного процесса должны носить мобильные телефоны в чехле, в кармане или в портфеле;
- недопустимо использование чужих средств мобильной связи и других портативных электронных устройств и сообщение их номеров третьим лицам без разрешения на то владельцев.

2.3. В целях сохранности средств мобильной связи участники образовательных отношений обязаны помнить, что ответственность за сохранность средств мобильной связи и иных средств коммуникации лежит на его владельце и пользователе.

2.4. Администрация образовательной организации, классные руководители и педагоги-предметники не несут материальной ответственности за утерянные в образовательной организации или на ее территории средства мобильной связи и других портативных электронных устройств обучающимися, но оказывают содействие в поиске пропажи. Все случаи потери или хищения имущества рассматриваются по заявлению в соответствии с действующим законодательством.

2.5. Ограничения использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств в образовательной организации не распространяются на детей, нуждающихся в пользовании такими устройствами по состоянию здоровья (мониторинг сахара крови при сахарном диабете 1 типа и др.), в целях снижения рисков нанесения вреда здоровью и развитию детей в связи с использованием средств мобильной связи и других портативных электронных устройств.

3. Пользователи имеют право

3.1. Использование средств мобильной связи и других портативных электронных устройств разрешается на переменах, а также до и после

образовательного процесса (т.е. вне уроков), в пределах допустимой нормы; Пользователь имеет право:

- осуществлять и принимать звонки;
- получать и отправлять SMS.

3.2. Необходимо соблюдать культуру использования средств мобильной связи и других портативных электронных устройств:

- громко не разговаривать;
- не включать полифонию;
- при разговоре соблюдать правила общения.

4. Пользователям запрещается

4.1. Использовать мобильный телефон и другие портативные электронные устройства на уроках в любом режиме (в том числе как калькулятор, записную книжку, словарь иностранных слов, видеокамеру, видеоплеер, диктофон, игру и т.д.), за исключением занятий с применением ИК-технологий, подразумевающих использование планшетного компьютера или иных средств коммуникации.

4.2. Использовать громкий режим вызова и прослушивания мелодий во время пребывания в образовательной организации и на ее территории; прослушивать радио и музыку без наушников.

4.3. Пропагандировать жестокость, насилие, порнографию и иные противоречащие закону действия посредством средств мобильной связи и других портативных электронных устройств, средств коммуникации.

4.4. Сознательно наносить вред имиджу образовательной организации.

4.5. Совершать фото и видео - съемку в здании образовательной организации:

- без разрешения администрации в коммерческих целях;
- без согласия участников образовательных отношений в личных и иных целях.

5. Ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение Порядка

5.1. При неисполнении или ненадлежащем исполнении указанного Порядка Пользователем на него возлагается ответственность в соответствии с Уставом и локальными актами образовательной организации.

6. Основания изменения Порядка

6.1. Срок действия Порядка не ограничен.

6.2. Настоящий Порядок является локальным актом образовательной организации. Изменения и дополнения вносятся в Порядок в соответствии с Уставом образовательной организации.

7. Заключительные положения

7.1. Порядок вступает в силу с момента его утверждения и доведения до сведения всех участников образовательных отношений (под роспись) и обязателен для исполнения всеми участниками образовательных отношений (обучающимися, педагогами, родителями (законными представителями)).

7.2. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть при исполнении Порядка, участники образовательных отношений должны стремиться разрешать путем переговоров.

7.3. Споры и разногласия, не урегулированные путем переговоров, разрешаются на заседании Конфликтной комиссии образовательной организации в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

7.4. При выполнении условий Порядка участники образовательных отношений руководствуются законодательством Российской Федерации.

Правила мобильного этикета (информационно-просветительские материалы для обучающихся и родителей (законных представителей))

Использование мобильного телефона стало настолько массовым явлением, что потребовало регламентации, поэтому в 2006 году была создана Хартия мобильного этикета, принятая всеми операторами мобильной связи. Конечно, все 10 правил использования сотового телефона в ней носят рекомендательный характер, однако их игнорирование или незнание – дурной тон для современного человека.

Первая статья гласит о том, что любой человек свободен в использовании мобильных устройств связи, но только в той мере, пока не ущемляет и не ограничивает чужую свободу. На закреплении понятия «ограничение чужих свобод» основаны девять основных статей Хартии, которые условно можно разделить на три группы.

1. Существуют три строгих запрета, связанных с безопасностью граждан:

- на использование мобильных устройств в летательных аппаратах и медицинских учреждениях;
- на использование чужих мобильных устройств без разрешения их владельцев;
- для любых официальных организаций на распространение информации о владельцах мобильных устройств.

2. Три не столь суровых ограничения:

- на использование мобильных телефонов в общественных местах: в транспорте, библиотеках, музеях, театрах и других заведениях;
- на использование мобильных средств связи при управлении транспортом;
- на громкость и звуковые варианты рингтона.

3. И три требования к владельцам мобильных устройств:

- использование беззвучного режима на встречах и переговорах;
- применение наименьшего уровня громкости голоса и звонка телефона в любых общественных местах,
- конфиденциальности о чужих переговорах и номерах телефонов.

Также стоит понимать, что общение по мобильному устройству может застать нас в любой момент. Некоторые из этих разговоров оказываются важными с деловой точки зрения, другие – частными и касающимся только двоих. Как в первом, так и во втором случае содержание беседы интересно только двум участникам, поэтому задача говорящих – сделать его как можно менее заметным и неприятным для окружающих.

Три закона времени делового мобильного общения. Уместное время для делового звонка – с 9.00 до 21.00, если не было иных договоренностей.

Допустимы плюс-минус 1 час при условии срочного разговора. Деловой разговор по телефону должен длиться не более 5 – 7 минут. Для мобильного устройства это время желательно сократить до 3 минут: важно изложить суть вопроса и формулировать вопросы, требующие однозначных и быстрых ответов. Если понимаете, что звонок может затянуться, в начале разговора можно уточнить, сколько времени есть у собеседника на разговор.

Если абонент не ответил на звонок или сбросил его, то повторную попытку уместно осуществить через 2 часа. Но при этом нельзя забывать, что правила этикета требуют отреагировать на все пропущенные или сброшенные звонки – перезвоном, смс, сообщением в мессенджере, личными встречами.

Правила учёта места при деловом мобильном общении и психологические нюансы. При звонке на мобильное устройство у адресата первым делом необходимо поинтересоваться, удобно ли ему говорить. При этом важно учитывать часовой пояс адресата и стандартный распорядок дня.

Нельзя оставлять мобильное устройство на рабочем месте или где-либо без присмотра: навязчивый звонок без ответа может вызвать дискомфорт и неловкость у окружающих.

В кафе, буфете нельзя класть мобильное устройство на стол: это требование как этикета, так и гигиены.

Нюансы психологии общения по телефону:

- звонок заканчивает тот, кто его начинал;
- обращение по имени – важный элемент телефонного общения;
- желательно представиться и назвать цель звонка чётко и ясно;
- при телефонном разговоре всегда нужна обратная связь: уместны слова-согласия, возможны уточнения и вопросы;
- затягивать разговор, говорить невнятно и медленно, быстро и без логики – дурной тон;
- при неожиданном обрыве звонка перезванивает тоже инициатор звонка;
- после разговора телефонный этикет требует слов благодарности за звонок и стандартных формул прощания;
- когда звонок окончен, инициатору разговора лучше дожидаться гудков – так не будет создаваться впечатления резкого обрыва разговора.

Отправка смс в деловом мобильном общении. По правилам этикета, смс можно отправлять в любое время суток, однако злоупотреблять подобным правилом тоже нет смысла. Можно воспользоваться отправкой смс, если:

- есть необходимость в оперативном ответе;
- нужно просто договориться о времени звонка;
- при наборе номера телефон абонента несколько раз оказывался вне зоны доступа;
- решение вопроса не требует долгого обсуждения.

При этом в смс не стоит использовать длинные фразы, смайлы и допускать ошибки.

Правила безопасного использования мобильного телефона



Сегодня мобильный телефон или смартфон – с одной стороны, неотъемлемый атрибут жизни ребенка школьного возраста, с другой – источник неблагоприятного воздействия на организм человека. Учитывая это, педагогам необходимо объяснять детям и их родителям (законным представителям) правила безопасного использования сотового телефона:

1. Разговор по сотовому телефону не должен длиться более 2 минут, а минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут. Гораздо безопаснее писать SMS, чем держать трубку возле уха, так что по возможности лучше писать, чем говорить. Если телефон используется для игр, прослушивания музыки, чтения, необходимо перевести его в авиационный режим, когда нет связи с базовой станцией.

2. Держать трубку мобильного телефона нужно на расстоянии от уха, за нижнюю ее часть и вертикально. Затухание радиоволн пропорционально квадрату пройденного расстояния, поэтому, отодвинув трубку от уха всего на сантиметр и увеличив таким образом расстояние до мозга вдвое, можно понизить мощность, излучаемую в мозг, в четыре раза.

3. Подносить трубку к уху лучше после ответа на том конце. В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности независимо от условий связи в данном месте. В то же время через 10-20 секунд после начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывать телефон к уху бессмысленно еще и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.

4. Многие дети часто отправляют SMS-сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые телефоны. Такое регулярное и длительное напряжение на растущие кисть и пальцы может вызывать различные нарушения костей и суставов. Кроме того, играя, ребёнок вынужден рассматривать мелкое изображение, долго смотрит на подсвеченный экран, всё время находящийся на одном расстоянии от глаз. Это является серьезной нагрузкой для глаз и может очень негативно повлиять на зрение. О мерах профилактики приложения «А» и «Б».

5. Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.

6. Существует несколько рекомендаций по хранению и переноске телефонов. Специалисты не советуют класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна. Также не стоит постоянно держать мобильный телефон

при себе, например, в кармане брюк. То есть, контакты с сотовым телефоном стоит ограничить, особенно, если в этом нет никакой необходимости. Носить мобильный телефон лучше в сумке, не стоит держать длительное время сотовый телефон на груди, поясе или в нагрудном кармане.

Приложение А

Упражнения для профилактики развития синдрома запястного канала

1. Сожмите руки в кулак, поддержите в течение 3 секунд, а затем максимально разожмите и подержите 6 секунд.
2. Вытяните руки перед собой, поднимите и опустите их.
3. Опишите кончиками пальцем круги, будто бы рисуя букву «О».
4. Сделайте круговые движения большими пальцами сначала влево, потом вправо.
5. Методично надавливайте одной рукой на пальцы другой.
6. Энергично несколько раз встряхните руки.

Приложение Б

Комплексы упражнений для глаз (профилактика зрительного утомления)

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1:

1. Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводят упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3 – 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

Повторить 4 – 5 раз.

Вариант 2:

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6.

Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6. *Повторить 4-5 раз.*

Интернет-зависимость

Дети и подростки много времени проводят в Интернете, в том числе – с использованием мобильных устройств связи, что создает предпосылки формирования Интернет-зависимости.

Интернет-зависимость – это навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн. (Гриффит В., 1996). Фактически интернет-зависимость – это расстройство психики, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из Сети, а также в постоянном присутствии желания в нее зайти.

По своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения, например, в результате употребления алкоголя или наркотиков, но относится к типу нехимических зависимостей, то есть не приводящих непосредственно к разрушению организма.

Главной группой риска в этом виде зависимости являются дети, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей.

Интернет-зависимым такой стиль жизни легче, поскольку позволяет забыть о проблемах в реальной жизни или разногласиях с друзьями или близкими, что приводит к конфликтам с последними, таким образом поддерживая зависимость.

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может проявляться в различных формах. Интернет-зависимость опасна по различным причинам, которые приводят к:

- Снижению концентрации внимания.
- Ухудшению памяти.
- Мыслительным и психическим расстройствам.
- Обострению физических заболеваний.
- Потере времени для жизни.

Известны многие виды Интернет-зависимости:

- информационная зависимость (стремление постоянно путешествовать по Интернету в бесцельных поисках информации);
- игровая зависимость, когда пользователь «подсаживается» и не может оторваться от онлайн игр, тратя реальные деньги;
- зависимость от интернет-общения;
- зависимость от азартных игр в Интернете; во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги; здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино и другие сайты азартных игр, которые действуют по аналогии с настоящими;
- стремление к поиску информации агрессивного или непристойного содержания;

- постоянное стремление к просмотру или скачиванию фильмов и музыки;
- стремление к совершению вредных действий (целенаправленное нарушение правил сетевого этикета, распространение ненужной или вредной информации и т.п.).
- хакерство;
- навязчивое желание тратить деньги и осуществлять ненужные покупки, в частности непроизвольная тяга к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);
- бесконечное скачивание с торрент-трекеров и других источников нелицензионного контента и материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Интернет-зависимые как большинство психически нездоровых людей не осознают тяжести своего состояния и с раздражением и агрессией относятся к попыткам отвлечь их от источника зависимости, но это происходит, когда болезнь зашла уже слишком далеко. До этого еще можно и самостоятельно обнаружить у себя признаки формирующейся зависимости и, если хватит силы воли, вовремя остановиться.

Для этого состояния характерны следующие признаки:

- потеря ощущения времени при использовании устройства;
- эйфория при использовании устройства;
- досада и раздражение при невозможности выйти в Интернет, в частности отвращение ко всем остальным видам деятельности;
- друзья и знакомые перестают общаться, но это не расстраивает;
- интересуется только то, что связано с предметом увлечения – играми, социальными сетями и т.п.;
- невозможность остановиться при использовании устройства;
- использование устройства тайно или тайком от посторонних.

Интернет-зависимые считают, что:

- следует потратить все деньги на покупку новых игр, на увеличение мощности компьютера и улучшение или приобретение подобных функций;
- лучшие друзья – те, которых они встретили в виртуальной среде.

Зачастую Интернет-зависимые врут о своей зависимости, например, говоря, что занимались чем-то другим, а не проводили время в Интернете.

Однако с любой проблемой можно справиться, если осознавать в этом необходимость.

Для того чтобы не попасть в компьютерную зависимость, помогут следующие действия:

1. Для входа в Интернет должна быть обоснованная цель пребывания в интернете. Можно планировать, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить. Если работа с устройством в

учебных целях, необходимо следить за тем, чтобы не отвлекаться на ненужные ресурсы.

2. Необходимо уменьшать количество времени, которое пользователь проводит в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму. Возможно установление временных интервалов для работы и отдыха в интернете, а смартфон можно ограничить графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса, а ночью выключать его.

3. Если появилось свободное время, то лучше быть на воздухе, двигаться и заниматься спортом, а также лично общаться с друзьями и знакомыми.

4. Необходимо урегулировать режим сна и питания, исключив практику питания за компьютером.