

ПОРАДИ ДЛЯ УЧНІВ ТА БАТЬКІВ ЩОДО НЕМЕДИЧНИХ (ТКАНИННИХ) МАСОК

Для зменшення ризику інфікування SARS-CoV-2 ідеальним поєднанням тканин і кількості шарів, згідно з рекомендаціями ВООЗ, є:

- зовнішній шар з гідрофобного матеріалу (поліпропілен, поліестер або їх суміш);
- середній шар з гідрофобного синтетичного матеріалу (поліпропілен) або з матеріалу, який посилює фільтрувальні властивості захисної маски (бавовна);
- внутрішній шар з гідрофільного матеріалу (бавовна або тканини з домішками бавовни).

Маски, виготовлені з пористих тканин, як-от марля, мають вкрай низьку фільтрувальну ефективність – не більше 3%, навіть за великої кількості шарів. Тому застосовувати їх не раціонально.

Під час вибору тканинної маски слід звернути увагу на:

- розмір – необхідно підбирати індивідуально, особливо якщо мова йде про дітей (маска має щільно прилягати до носа, рота і підборіддя, але не здавлювати);
- фіксацію – ремінці або вушні петлі мають щільно тримати маску на обличчі, але не передавлювати голову (ремінці) або вуха (петлі);
- колір – світлий, аби дитина та батьки могли чітко визначити ступінь її забруднення для своєчасної заміни;
- декоративне оздоблення – не рекомендовано використовувати маски з вишивкою, наліпками, написами, оскільки вони можуть посилювати опір диханню (створювати відчуття недостатності повітря);
- матеріали – мають бути стійкі до дії температур під час прання.

Прати маску необхідно щонайменше після одного дня використання при температурі не менше 60 °C протягом 60 хвилин.

Дитині протягом навчального дня необхідно щонайменше дві маски для зміни в разі забруднення.

Рекомендовано, щоб дитина самостійно обирала собі маску або зробіть її разом, такий підхід підвищить прихильність до носіння маски.

Чітко та зрозуміло поясніть дитині як правильно надягати, носити, знімати маску. Покажіть це дитині особистим прикладом.

Якщо на вас маска, чхати слід:

- після зняття маски (не рекомендовано застосовувати маску на підборіддя, чіпати її руками за внутрішню чи зовнішню поверхні);
- у згин ліктя або паперову серветку (серветку слід викинути у смітник, а руки помити з милом і водою або обробити спиртовмісним антисептиком).

Не рекомендовано чхати в маску, але якщо так сталося – необхідно негайно її замінити.

ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ МЕДИЧНУ МАСКУ ТА РУКАВИЧКИ

Неправильне використання медичних масок знижує їхню ефективність.

Маска призначена для зменшення виділення збудників інфекційних хвороб з дихальних шляхів. Також маска попереджує зайві доторки руками до обличчя. Ризик занесення інфекції на слизові значно зменшується.

Як надягати маску:

- Закиньте гумки за вуха, розправте маску, щоб вона прикривала ніс та рот, обтисніть носову пластину.
- Маску слід змінювати, щойно вона стала вологою.
- Маску слід змінювати щочотири години.

Не можна чіпати зовнішню частину маски руками. Якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком.

Не можна використовувати маску повторно.

Не можна використовувати марлеві маски, вони не забезпечують належного рівня захисту.

Як знімати маску:

не торкайтеся до її зовнішньої поверхні — зніміть маску за гумки, згорніть і викиньте у смітник.

Коли треба застосовувати рукавички:

- коли є передбачуваний безпосередній контакт з кров'ю або іншими біологічними рідинами, слизовими оболонками та потенційно інфікованими матеріалами;
- коли є безпосередній контакт із пацієнтами, які інфіковані патогенами, що передаються контактним шляхом;
- під час роботи із потенційно забрудненим обладнанням і поверхнями, що використовують під час догляду за хворими.

Як знімати рукавички:

- зачепіть її на рівні долоні іншою рукою в рукавичці та обережно зніміть;
- тримайте зняту рукавичку іншою рукою в рукавичці;
- просуньте пальці руки без рукавички на зап'ясті під рукавичку, що залишилася надягнуною, та зніміть її, загорнувши над першою рукавичкою.

Рукавички заборонено мити чи обробляти дезінфектантами, щоб використовувати повторно. Мікроорганізми не можуть бути абсолютно видалені з їхньої поверхні, до того ж втрачається цілісність структури рукавичок.

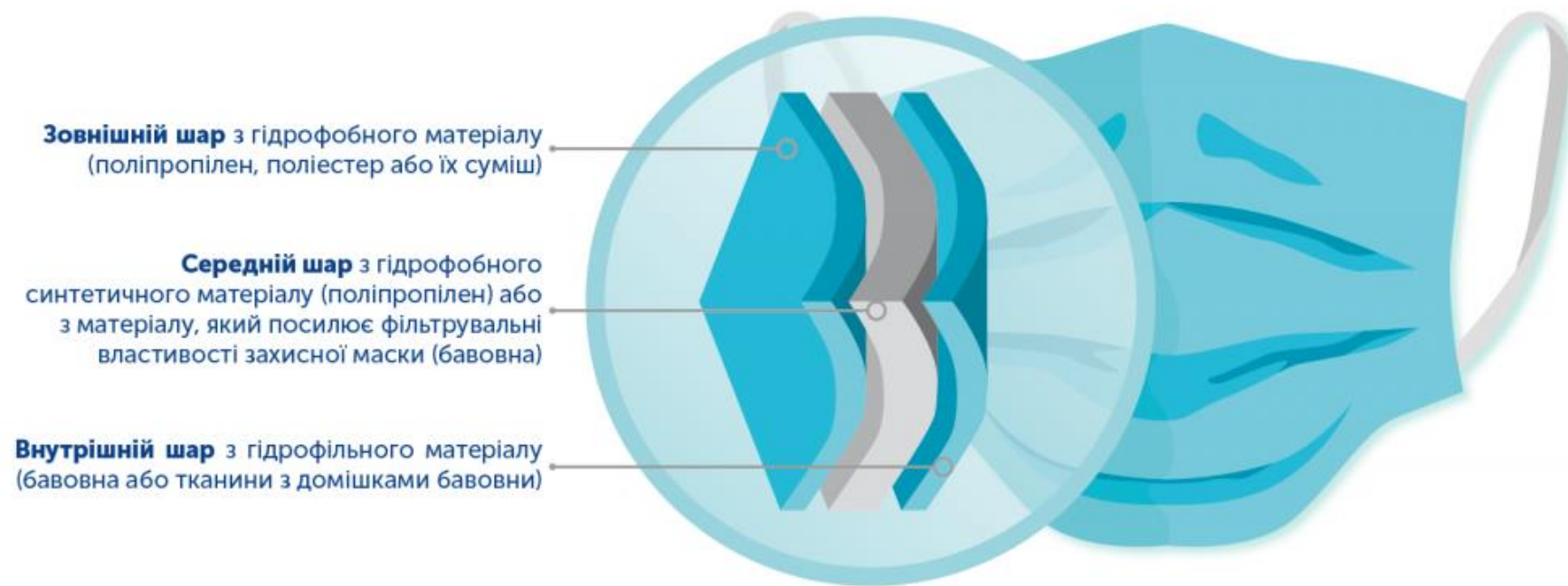
Рукавички надягають останніми з усіх засобів індивідуального захисту.

ПОРАДИ ДЛЯ УЧНІВ ТА БАТЬКІВ ЩОДО НЕМЕДИЧНИХ (ТКАНИННИХ) МАСОК



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Рекомендації ВООЗ щодо структури, складу і використання захисних масок для зменшення ризику інфікування SARS-CoV-2



Прати маску необхідно після кожного дня використання, за температури не менше 60 °C протягом 60 хвилин.



Маски, виготовлені з пористих тканин, як-от марля, мають вкрай низьку фільтрувальну ефективність — не більше 3%, навіть за великої кількості шарів. Тому застосовувати їх не раціонально.



Упродовж навчального дня дитині необхідно щонайменше дві маски.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЇ МАСОК



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Всесвітня організація
охорони здоров'я
Європейське регіональне бюро



- Маска має затуляти рот і ніс, а її краї — щільно прилягати до обличчя
- Не торкайтеся зовнішньої поверхні маски під час використання
- Заміняйте маску кожні 2–4 години або коли вона стала вогкою
- Не використовуйте одноразові маски повторно
- Знімайте маску за гумки і не торкайтеся її передньої частини
- Одразу після використання викиньте маску в закритий контейнер для відходів
- Після зняття або якщо ви доторкнулися до використаної маски, вимийте руки з милом чи обробіть засобом із вмістом спирту > 60%

ЯК УНИКНУТИ ВИГОРАННЯ НА КАРАНТИНІ

Відновіть звичні щоденні рутини

Життя «від дзвоника до дзвоника» залишилося в іншій реальності – у світі до ізоляції. Сподіваємося, що ви вже окреслили особисті кордони та прокачали звичку вимикати сповіщення з соцмереж після 18 години.

Готуйте себе до робочого дня так, ніби йдете до школи – охайна зачіска, легкий макіяж, приємний парфюм та робочий одяг допоможуть налаштуватися на бадьорий лад та підтримувати настрій.

Для продуктивної роботи та гарного самопочуття необхідно встановити фіксовану тривалість робочого дня та скласти список справ на цей період. Пропонуємо розписати завдання, які потрібно робити у певні часові інтервали. Наприклад, фіксований час відводимо на проведення онлайн-уроків у режимі реального часу. Користуйтеся таймером – особистим «дзвоником», який розподілить робочий день на блоки конкретних робіт. Доведіть одну справу до кінця!

Потім складіть перелік того, що вам потрібно робити без чіткої прив'язки до часу і приділяйте цьому фіксовану кількість годин на місяць. Наприклад, години підготовки до уроку або оцінювання учнівських робіт, або виставлення оцінок у журнал, яке вже теж незабаром! Обов'язковою складовою має бути відпочинок. При цьому краще групувати схожі завдання. Замість того? щоб відправляти, наприклад, одного електронного листа за раз, заплануйте час у своєму розкладі, щоб відповідати на всі нові повідомлення відразу. Щоб заощадити час, необхідно його структурувати!

Винагороджуйте себе

Складіть список із 25 пунктів: що з того, що допомагає вам почуватися щасливими, можна робити вдома! Пропонуємо не включати в цей список смаколики, нехай це буде приємна музика, домашній догляд за собою, рукоділля та інші хобі.

Виконані задачі фіксуйте смайлами чи дописами на кшталт «ура, я молодець». Станьте мотиватором не лише для оточення, але й для себе!

Перевірте комфорт робочого місця та подбайте про здоров'я

Робота з дому для педагога – не просто зміна локації, це зовсім інший спосіб життя. Учителі не звикли сидіти весь день за комп'ютером. Щоб зберегти здоров'я, наполегливо рекомендуємо дотримуватися таких правил:

1. Екран комп'ютера має знаходитися на відстані витягнутої руки (приблизно 60 см) від вашого обличчя.
2. Дотримуйтеся правила 20-2-20, щоб зменшити напругу очей: кожні 20 хвилин дивіться вдалину (від 2 м), принаймні 20 секунд.

3. Стежте за контрастом та яскравістю екрану – він не має бути яскравішим за освітлення кімнати.
4. Робіть перерви та фізичні вправи. Для дорослих це не менш важливо, ніж для дітей. Таким чином ми підвищуємо настрій, поліпшуємо ясність розуму та знижуємо рівень стресу. Вставайте і рухайтесь не менше 15 хвилин кожні дві години. Якщо потрібно, то тримайте настрій та м'язи в тонусі за допомогою онлайн-тренувань!
5. Експериментуйте з побутом. Джон Томас, вчитель з Нью-Гемпшира, «винайшов» стіл, за яким треба працювати лише стоячи. Він встановив коробку на кухонну стільницю і кожні 30 хвилин чергував спосіб роботи: півгодини сидячи, півгодини стоячи.

Заручіться підтримкою батьків учнів

У цей особливий час краще об'єднатися та чітко розуміти, що у вас із батьками одна мета – надати дітям гідний рівень знань та розвинути необхідні для подальшого життя навички. Частіше дякуйте їм за співпрацю, запишіть відеозвернення до кожної родини та щиро подякуйте за домашню роботу. Звертайтеся до батьків не лише з гострими проблемами, а й з позитивом. Разом з тим встановіть особисті кордони, про які ми говорили на початку статті – це дуже важливо.

Не концентруйтеся надмірно на майбутньому. Не літайте думками у часі, коли ми повернемося до звичного способу життя! Запитайте себе, що ви можете зробити просто зараз, щоб стати кращою версією себе та розфарбувати життя у барви добра!

Дії у випадку захоплення терористами засобу громадського транспорту



- якщо ви опинилися в захопленому автобусі (тролейбусі, вагоні метро, потягу, у літаку тощо), не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;

- зніміть ювелірні прикраси;

- не дивіться в очі терористам, не пересувайтесь по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;

- не реагуйте на

провокаційну або зухвалу поведінку;

- жінкам у міні-спідницях бажано прикрити ноги;

- якщо представники влади почнуть спробу штурму, лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;

- після звільнення негайно залиште транспортний засіб, тому що не виключена можливість його мінування та вибуху парів бензину.



ЯК ПОВОДИТИСЯ ЗАРУЧНИКУ

Сумною злободенною темою світових новин є тероризм, кількість жертв якого постійно збільшується. Не є винятком і Україна, на території якої вже понад шість років гібридна війна ведеться саме терористичними методами. Тисячі наших співвітчизників загинули, десятки перебувають у полоні, теракти стали здійснюватися навіть на мирній території.

Що значить бути заручником? Як в нелюдських умовах витримати всі випробування та зберегти своє життя і гідність?

Якщо сталося захоплення, з першого ж його моменту необхідно контролювати свої дії і фіксувати все, що може сприяти звільненню. Треба намагатися запам'ятати якомога більше деталей транспортування з місця захоплення: час і швидкість руху, підйоми і спуски, круті повороти, зупинки, залізничні переїзди, характерні звуки. По можливості, всі ці відомості треба постаратися передати натяком або запискою тим, хто веде переговори із злочинцями. Якщо така можливість не випаде, в будь-якому разі пам'ятайте, що навіть незначна інформація про «в'язницю для заручника» може виявитися корисною для його звільнення, затримання і викриття злочинців. Треба запам'ятовувати все побачене і почуте за час перебування в ув'язненні - розташування вікон, дверей, сходів, колір шпалер, специфічні запахи, не кажучи вже про голоси, зовнішність і манери самих злочинців. Необхідно також спостерігати за їх поведінкою, уважно слухати розмови між собою, запам'ятовувати розподіл ролей. Коротше, складати в думці чіткий психологічний портрет кожного з них.

Людина стає жертвою з моменту захоплення, і хоча це відбувається в різних умовах, жертва завжди відчуває сильне психічне потрясіння (шок). Люди реагують на нього по-різному: одні виявляються буквально паралізовані страхом, інші намагаються дати відсіч. Тому життєво важливо швидко впоратися зі своїми емоціями, щоб вести себе раціонально, збільшуючи шанс на порятунок.

Зовнішня готовність до контакту зі злочинцями та обговорення їх умов має поєднуватися з головним правилом: допомагати не злочинцям, а собі. Адже отримана ними від заручника інформація в кінцевому рахунку використовується на шкоду йому самому, його близьким, колегам, співробітникам правоохоронних органів. Зважено слід підходити до відповідей бандитам про можливу реакцію свого оточення на викрадення, про суму викупу, про можливість задоволення інших вимог.

Головне завдання полягає в тому, щоб своїми відповідями допомогти людям, які прагнуть знайти і звільнити заручника, а не поставити їх у скрутне становище. Зокрема, аргументоване переконання злочинців у нереальності тих чи інших вимог може сприяти вирішенню інциденту «малою кров'ю». У той же час очевидно, що не можна діяти за принципом «все або нічого». Реакція бандитів на очевидність факту нездійсненності їхнього задуму в поєднанні з порушенням психічним

станом, в якому вони, як правило, перебувають, може виявитися фатальною для заручника. До того ж злочинці нерідко перебувають під впливом наркотиків, в стані алкогольного сп'яніння.

Треба намагатися пом'якшити ворожість бандитів по відношенню до себе, шукати можливості встановлення індивідуальних контактів з деякими з них. Це необхідно хоча б для того, щоб уникнути фізичних страждань або поліпшити умови утримання. Адже, щоб зламати заручника психологічно, злочинці використовують такі заходи тиску, як катування, обмеження рухливості, зору, слуху; позбавлення води, їжі, сигарет; створення нестерпних умов перебування.

Як триматися в таких умовах, щоб не лише вижити, але й зберегти ясність думок, адекватну оцінку ситуації? Ті, хто сам пройшов такі випробування, дають наступні поради:

- намагатися, наскільки це можливо, дотримуватися вимог особистої гігієни;
- робити доступні в даних умовах фізичні вправи. Як мінімум, напружувати і розслабляти по черзі всі м'язи тіла, якщо не можна виконувати звичайний гімнастичний комплекс. Подібні вправи бажано повторювати не менше трьох разів на день;
- дуже корисно практикувати аутотренінг і медитацію. Подібні методи допомагають тримати свою психіку під контролем;
- згадувати про себе прочитані книги, послідовно обмірковувати різні абстрактні процеси (вирішувати математичні задачі, згадувати іноземні слова і т.д.). Мозок повинен працювати;
- якщо є можливість, слід читати все, що опиниться під рукою. Можна також писати, незважаючи на те, що написане буде відбиратися. Важливий сам процес, що допомагає зберегти розум;
- важливо стежити за часом, тим більше що викрадачі зазвичай відбирають годинник, відмовляються казати, який зараз день і годину, ізолюють від зовнішнього світу. Відзначати зміну дня і ночі можна за активністю злочинців, по звуках, режиму харчування і т.д.;
- намагатися ставитись до цих подій як би з боку, не приймаючи те, що трапилося, близько до серця, до кінця сподіватися на благополучний результат. Страх, депресія і апатія – найголовніші вороги таких умовах;
- не викидати речі, які можуть стати в нагоді (ліки, окуляри, олівці і т.д.), намагатися створити хоча б мінімальний запас питної води і продовольства про всяк випадок.

Якщо почався штурм або ось-ось почнеться, треба прикрити своє тіло від куль. Найкраще лягти на підлогу подалі від вікон і дверей, обличчям вниз, не на прямій лінії від віконних і дверних прорізів. У момент штурму не можна брати до рук

зброю злочинців. Інакше бійці штурмової групи можуть прийняти заручника за злочинця і вистрілити на поразку. Їм ніколи розбиратися в цей час.

У тих випадках, коли місце утримання заручника і знаходження злочинців встановлено, спецслужби прагнуть використати наявні в них технічні засоби для прослуховування розмов, що ведуться в приміщенні. Слід пам'ятати про це і в розмові з бандитами або з іншими заручниками повідомляти інформацію, яка, будучи перехоплена, може бути використана для підготовки штурму. Особливо важливі відомості про яскраві і помітні прикмети, за якими можна відрізнити заручника від злочинця, про озброєння бандитів, про їх кількість, розташування всередині приміщення, їх моральний стан і наміри.

Але головне у такому важкому становищі – ніколи не втрачати надію на порятунок. Адже відомі випадки, коли людина виходила на волю навіть через роки полону.

У ЧОМУ НЕБЕЗПЕКА ГАДЖЕТІВ?

Технічний прогрес сьогодні досягнув приголомшливого рівня, і це не потребує аргументів. Штучний інтелект, віртуальна реальність, космічні технології просто вражають та захоплюють! Ми знаємо, що це реальність, але поки що далека від нас, пересічних українців, тому не повністю і не кожному осяжна для розуміння. Проте є річ, що робить нас впевненими користувачами новітніх технологій, які повною мірою відчують смак того самого технічного прогресу. Спитаєте, про що йдеться? Про мобільний телефон

Багатофункціональності мобільного телефону, здається, немає меж. Сучасний апарат зовсім не схожий на своїх прародичів – кнопочних телефонів з антенкою (пам'ятаєте?), які давали можливість здійснювати/приймати дзвінки та надсилати/отримувати повідомлення, і при цьому вважалися розкішшю. Сьогодні мобільний, окрім своїх безпосередніх функцій, дозволяє переглядати відео, читати книги, вивчати іноземні мови, планувати дозвілля, а також у розпорядженні користувача – різноманітні ігри, соціальні мережі, бізнес-асистент тощо.

Універсальний помічник

Здавалося б, у людини під рукою універсальний помічник, що ще потрібно? Телефон, під'єднаний до мережі Інтернет, дає своєму власнику цілий спектр можливостей, і це означає, що тепер не потрібно їхати до знайомого в інший кінець міста, щоб поспілкуватися; не обов'язково йти у бібліотеку, аби почитати цікаву книгу; не варто з нетерпінням чекати вечора, щоб подивитися улюблений серіал – усе це і більше у вашому телефоні.

Однак, разом з тим, людина втрачає низку інших можливостей.

Перебуваючи в громадському транспорті, важко не помітити, що зазвичай більша частина пасажирів «сидить в телефоні», чи не так? Така ж тенденція і в черзі в магазині чи лікарні, та навіть на пляжі під час літнього відпочинку. Я не одноразово спостерігала у метро, як сусідній пасажир квапливо переглядає стрічку новин у соціальній мережі й, що цікаво, здавалось би, без жодного інтересу. Також, до прикладу, маю знайому, для якої навушники у сумочці – *must have*, а якщо вона раптом забуде їх вкласти – настрої зіпсовано на весь день: «Як тепер музику послухаю в дорозі, та й фільм не подивлюсь». Як не прикро, але така прив'язаність до телефону свідчить про те, що людям нудно з собою наодинці: подумати або навпаки розслабитися, відпустивши всі думки; подивитися у вікно, відшукавши у щоденних картинах щось нове; посміхнутися в маршрутці дівчині поряд; завести розмову з незнайомцем; проаналізувати пройдешний день, – це вже якось і не звично...

Крім того, мобільний телефон часто позбавляє нас прагнення до живого спілкування, відучує від паперових книжок, «підсаджує» на різноманітні ігри, породжує «селфіманію» замість насолоди процесом відпочинку, підтримує залежність від соціальних мереж, а шкода для дітей, якої завдають мобільні, – безсумнівна і потребує негайного втручання та реагування батьків.

Шкода для людини

Справді, мобільний телефон впливає на життєдіяльність людини. Разом з тим він здійснює вплив і на людський організм.

Мобільні телефони – малопотужні радіочастотні передавачі. Основним механізмом взаємодії між радіочастотами й організмом людини є нагрівання шкіри та інших поверхневих тканин, що призводить до незначного підвищення температури мозку або будь-яких інших органів.

За даними ВОЗ, вплив радіочастоти на користувача знижується при збільшенні відстані від телефону. Тому, людина, яка користується мобільним телефоном на відстані 30 – 40 см, наприклад, при відправленні або читанні текстових повідомлень, користуванні Інтернетом або пристроєм гучного зв'язку, піддається набагато меншому впливу радіочастотних полів, ніж та, яка притискає телефон до вуха.

Зниженню рівня впливу радіочастот також сприяє: зменшення кількості й тривалості телефонних розмов; користування телефоном у зонах якісного прийому сигналу.

Крім того, купуючи новий смартфон, обирайте апарати з низьким показником питомого коефіцієнта поглинання електромагнітної енергії (Specific Absorption Rate – SAR).

Використання мобільного телефону перед сном викликає сліпоту

У серпневому номері наукового журналу Nature за 2018 рік була опублікована стаття дослідників з Університету Толедо, згідно з якою надмірна дія синього світла сприяє розвитку сліпоти. Тож використання мобільного телефону та інших пристроїв зі світлодіодними екранами перед сном загрожує здоров'ю.

Зазвичай вітамін Е, що має антиоксидантний ефект, та інші захисні чинники допомагають організму справлятися з цією проблемою, проте з віком антиоксидантів починає не вистачати організму. Тому задумайтеся над тим, щоб завчасно вимикати смартфон перед сном.

Невеликий екран телефону і яскраве світло перевтомлюють очі

Щоб пристосуватися до таких умов, залучається більше м'язів ока, тоді ми відчуваємо, як очі швидко втомлюються і починають боліти. Крім того, перевтомі очей сприяє звичка тримати мобільний близько до них. Дотримання належної дистанції між очима й екраном, а також збільшення шрифту під час читання зменшують перевтому очей.

Використання смартфонів вночі загрожує депресією і неврозом

У травні 2018 року журнал The Lancet Psychiatry опублікував результати першого великомасштабного дослідження, що доводить шкоду від використання смартфонів в пізній час. На підставі даних більш ніж 90 тисяч осіб, вчені Університету Глазго довели, що любителі проводити час зі смартфоном після 22:00 ризикують дістати депресію, біполярні розлади і неврози.

Дотримуйтеся гігієни сну. Не користуйтеся телефоном за кілька годин до сну.

Вплив на руки

У червні 2017 року турецькі вчені опублікували доповідь, присвячену негативному впливу смартфонів на працездатність кисті руки. Був зроблений висновок про те, що гаджети можуть стати причиною оніміння пальців. За даними вчених, у людей, які часто користуються смартфонами, збільшений в об'ємі медіанний нерв, частіше порушена функція кисті й менша сила хвату (за інформацією Auntminnie.com).

Не пишiть занадто багато i завеликі електронні листи та смс-повідомлення з телефону. Залучайте до написання, окрім великого, й інші пальці кисті.

Мобільний – це місце існування мікробів, якщо ми користуємося ним брудними руками. Руки мають бути чистими, а телефон час від часу необхідно протирати антисептичною серветкою.

ДТП та смартфони

У ДТП через користування мобільним під час керування транспортними засобами гинуть або страждають учасники дорожнього руху. Переписка, розмови по смартфоні – причини неухважного керування.

У деяких країнах водіям заборонено користуватися мобільними телефонами під час керування транспортними засобами. Рекомендуємо утримуватися від розмов та переписки за кермом!

Пішоходи, як повноцінні учасники дорожнього руху, також повинні бути уважними та не відволікатися на телефон, переходячи дорогу чи прямуючи поблизу проїжджої частини. Важливо не вмикати гучно музику та виймати навушники, аби контролювати все, що відбувається навкруги.

Не позбавляйте себе можливості жити повноцінним життям, насолоджуватися пейзажами за вікном, усміхатися людям, ходити у книжкові магазини, кіно, театр! Нерозлучність з телефоном – це залежність, якої потрібно свідомо уникати, адже вона здатна, як і будь-яка інша, завдати шкоди психічному та фізичному здоров'ю, а також зіпсувати ваше особисте життя.

У Китаї в місті Сіань 2018 року зробили смугу завширшки 80 сантиметрів і завдовжки 100 метрів для фабберів – людей, які переписуються або «сидять» у соціальних мережах, йдучи вулицею, і мають занижену увагу. Так міська влада Сіаня відреагувала на запит торгового центру, розташованого поруч з дорогою, оскільки на місці, де була прокладена згодом доріжка, автомобілі часто заїжджали на тротуар, створюючи потенційно небезпечні ситуації. На смугу для фабберів автотранспорту заїжджати заборонено, що знижує рівень безпеки для людей.

Загалом відомо кілька випадків запуску таких доріжок. Вперше про них заговорили в 2012 році у Філадельфії, анонсувавши створення «Е-доріжки», але згодом цю заяву визнали першоквітневим жартом, що мав підкреслити важливість проблеми «абстрактного ходіння» (distracted walking). У 2014-му році у місті Чунцин зробили тридцятиметрову фаббер-доріжку. У тому ж році для активних користувачів смартфонів створили експериментальну доріжку у Вашингтоні.

Мобільні та діти

У залежність від мобільного телефону можуть потрапити як діти, так і дорослі. У першому випадку проблема має серйозніший характер, адже йдеться про нестійку дитячу психіку, несформовану громадську позицію, невміння ефективно планувати свій час та низку інших факторів, які можуть обернутися проти успішної життєдіяльності дитини.

Треба визнати, що батьки у своєму прагненні бути турботливими та сучасними водночас квапляться забезпечити дитину модним гаджетом. Звичайно, сьогодні важко уявити своє існування без мобільного телефону, тим паче, коли мовиться про зв'язок зі своєю дитиною. Мобільний дозволяє відстежувати місцеперебування чада та вирішує низку інших питань, що стосуються безпеки та контролю за дитиною. Однак є й інша сторона медалі. Розглянемо детальніше.

1. **Порушення режиму сну.** Через витрату часу на соціальні мережі чи ігри діти менше сплять, втрачаючи при цьому шанс на здоровий нічний сон та повноцінний відпочинок. Це призводить до недосипання і, як наслідок, зниження продуктивності наступного дня.

2. **Негативний вплив Інтернету.** Можливості, які відкриває Інтернет для навчання та спілкування, – безмежні. Дуже зручно, що у мобільному можна знайти відповідь майже на будь-яке запитання. Але разом з тим Всесвітня павутина несе і небезпеку для дітей.

З появою Інтернету з'явилося таке негативне явище, як кібербулінг – навмисні образи, залякування, погрози за допомогою сучасних засобів комунікації.

Ще однією серйозною проблемою є секстинг та перегляд неповнолітніми контенту еротичного характеру та порнографії.

Годі й казати про залежність молоді від соціальних мереж, що буквально паралізує їхню нормальну життєдіяльність.

3. **Відволікання.** Дитина, у розпорядженні якої мобільний телефон, зазвичай менш уважно та сумлінно виконує свої домашні або шкільні обов'язки. Мобільний сприяє зниженню рівня засвоєння навчального матеріалу, здатності запам'ятовувати, ефективного використання робочого часу та продуктивності праці.

4. **Зниження соціальних якостей.** Можливості мобільних девайсів сприяють знеціненню живого спілкування, жестів та міміки, активного способу життя. Молодь сьогодні віддає перевагу віртуальному спілкуванню та з канапи стежить за оновленнями на акаунтах друзів у соцмережах.

5. **Негативний вплив на здоров'я та розвиток дитини.** Ожиріння через брак руху та цукровий діабет серед дітей і підлітків набирає обертів. Забезпечуючи можливість грати, писати повідомлення та користуватися Інтернетом, мобільні телефони привчають дітей до зони комфорту та лінькуватості.

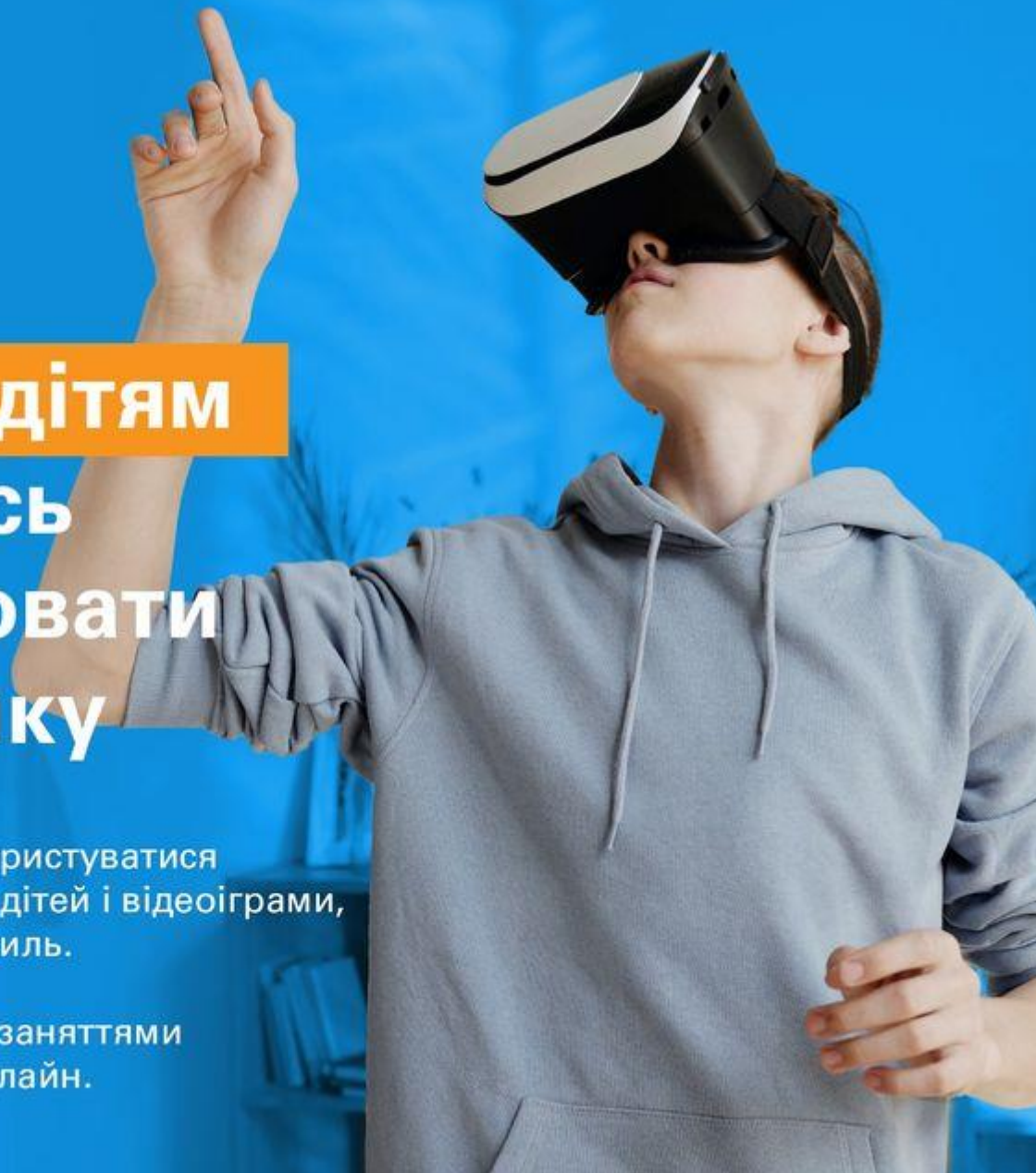
Проблеми можуть виникнути і з розвитком мозку. Ніщо не здається таким важливим для формування у молодому віці, як самоконтроль, керування емоціями, розвиток уваги, навички логічного та аналітичного мислення. Мобільні гаджети цим процесам не сприяють.

6. ***ДТП, спричинені необачністю та нехтуванням правилами безпеки дорожнього руху через мобільний телефон.*** Ідеться як про водіїв, так і неповнолітніх пішоходів, які втрачають пильність на дорозі через розмови телефоном або написання/читання повідомлень. Прослуховування музики у навушниках також несе небезпеку на дорозі, адже дитина втрачає шанс почути попереджувальні та інші сигнали.

Отже, обмеження користування мобільним гаджетом – необхідний крок для забезпечення повноцінного життя. Почніть із себе! Безумовно, смартфон – це результат прогресу, який, за правильного використання, принесе лише користь. Якщо ви навчитеся самі та з самого початку навчите дитину ефективно використовувати можливості, які дають сучасні технології, то надалі вам не доведеться боротися з такою проблемою, як гаджетозалежність!

Дозвольте дітям розважатись й висловлювати власну думку

- ☑ Заохочуйте вашу дитину користуватися онлайн-відеовправами для дітей і відеоіграми, що вимагають фізичних зусиль.
- ☑ Дотримуйтесь балансу між заняттями й дозвіллям онлайн та оффлайн.





Культивуйте здорові звички при користуванні інтернетом

- ☑ Навчайте своїх дітей ввічливо ставитися до однокласників та звертати увагу на власний одяг.
- ☑ Дізнайтеся номери телефонів довіри для повідомлення про кіберзалякування.





Використовуйте технології

для захисту дітей

- ✓ Увімкніть налаштування конфіденційності, вимикайте веб-камери.
- ✓ Налаштуйте «батьківський контроль» і «безпечний пошук».
- ✓ Не діліться фото чи повним ім'ям дитини на безкоштовних освітніх онлайн-ресурсах.



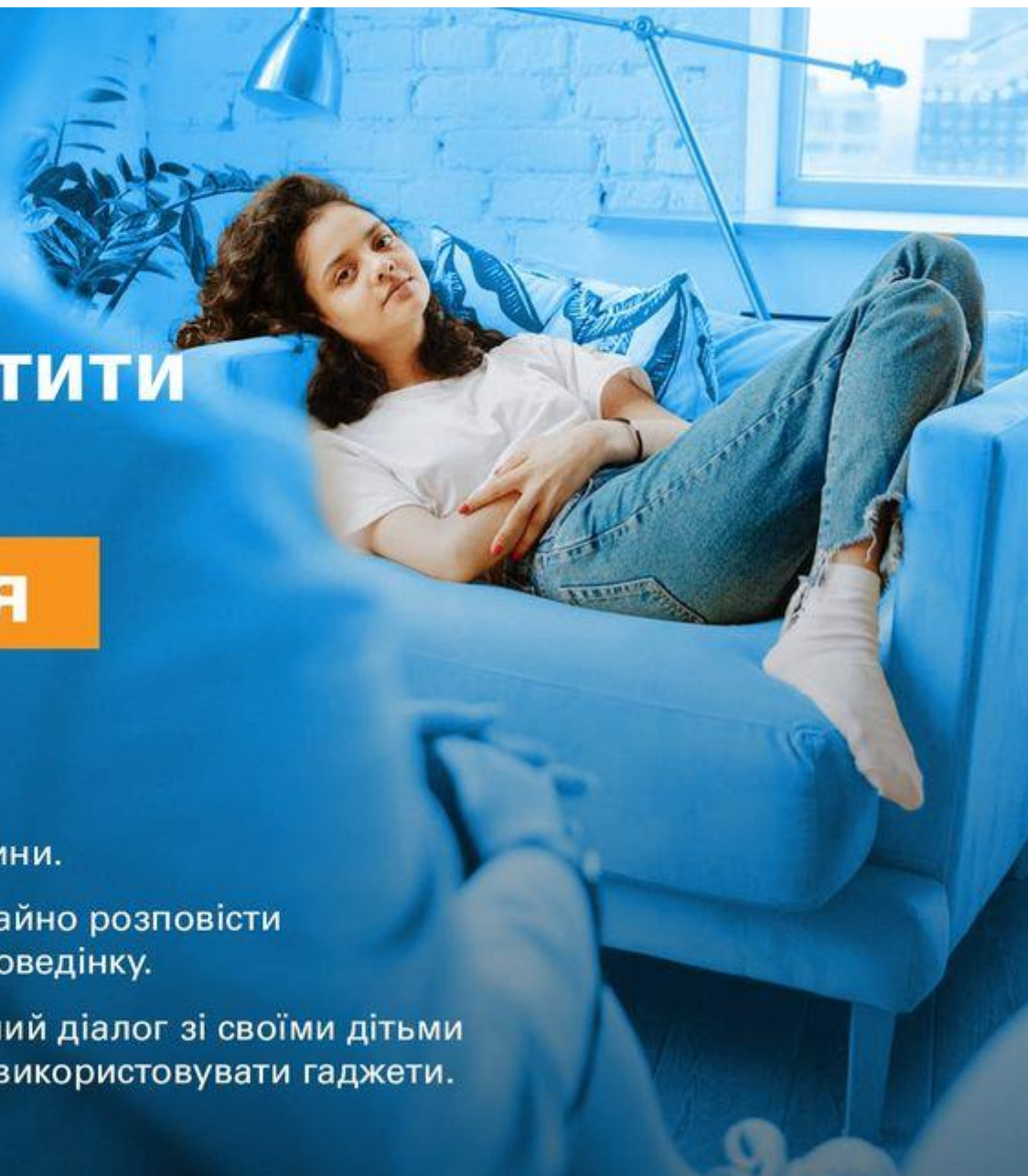


Щоб захистити
дитину,

спілкуйтеся

відверто

- ✔ Будьте уважні до стану дитини.
- ✔ Попросіть вашу дитину негайно розповісти вам про дискримінаційну поведінку.
- ✔ Налагодьте відкритий і чесний діалог зі своїми дітьми про те, як, коли і де можна використовувати гаджети.





Проводьте час в інтернеті спільно з дітьми

- ☑ Навчіть дитину розпізнавати й уникати неправдивої інформації, яка може посилити її занепокоєння з приводу COVID-19.
- ☑ Виберіть з дитиною застосунки, ігри та інші онлайн-розваги, які відповідають її віку.

