СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

 **МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН:**

 **ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

Статья «Мир через полвека» из далёкого 1974-го года, написанная академиком Сахаровым о мобильной связи, Skype и интернете, а также, что ведёт нас к деградации.

«В перспективе, быть может, поздней, через 50 лет, я предполагаю создание всемирной информационной системы (ВИС), которая и сделает доступным для каждого в любую минуту содержание любой книги, когда-либо и где-либо опубликованной, содержание любой статьи, получение любой справки. ВИС должна включать индивидуальные миниатюрные запросные приёмники-передатчики, диспетчерские пункты, управляющие потоками информации, каналы связи, включающие тысячи искусственных спутников связи, кабельные и лазерные линии.



Даже частичное осуществление ВИС окажет глубокое воздействие на каждого человека, его досуг, на его интеллектуальное и художественное развитие. В отличие от телевизора, который является главным источником информации многих из наших современников, ВИС будет представлять каждому максимальную свободу в выборе информации и требовать индивидуальной активности».

Прогнозы Сахарова сбылись гораздо раньше, и уже сейчас мы не можем представить жизнь без интернета, мобильных телефонов. С тех пор, как сотовые телефоны стали неотъемлемой частью нашей жизни, не утихают споры об их влиянии на здоровье человека. Мы же настолько привыкли к ним, как к удобному и быстрому способу связи и как к ещё одному виду приятного времяпровождения, что уже не представляем свою жизнь без этой нужной вещи.

Из Интернет-источников и некоторых публикаций мы узнали, что Всемирная организация здравоохранения подтверждает то, что мобильные телефоны являются потенциальным риском для здоровья. Мы решили более подробно изучить информацию по этому вопросу, вред или пользу приносят телефоны, почему возникает мобильная зависимость и какие правила нужно соблюдать при пользовании мобильным телефоном, чтобы не причинить вреда своему здоровью.

 Глава II. Паспорт проекта.

1. Наименование проекта: социальный проект «Мобильный телефон: польза или вред?»
2. Форма реализации проекта: исследовательская деятельность.
3. Место реализации: Московская область, Подольский район, МОУ Толбинская СОШ
4. Время проведения проекта: сентябрь-октябрь 2016 г.
5. Участники проекта: учащиеся МОУ Толбинская СОШ, учителя, родители
6. Цель: изучить влияние сотового телефона на здоровье человека, причины мобильной зависимости, формирование правил пользования телефоном, способствующих сохранению физического и психического здоровья
7. Задачи:
* дать характеристику работы сотового телефона
* плюсы и минусы мобильного телефона
* изучить информацию в интернете и литературу по этой теме
* провести анкетирование обучающихся и родителей с целью выявления приоритетов
* внести посильный вклад в составление рекомендаций по безопасному пользованию мобильными телефонами
1. Краткое описание проекта: проект краткосрочный, в процессе осуществления проекта подразумевается деятельность учащихся, учителей и родителей. Данный проект направлен на формирование правил безопасного пользования мобильными телефонами не в ущерб здоровью человека.
2. Актуальность проекта: растущее использование мобильных телефонов в повседневной жизни порождают новые проблемы. Исследования и наблюдения показывают, что взрослые и дети отдают много времени телефонным разговорам, блужданию по мобильной Интернет-паутине, переписке по SMS. Психологи отмечают, что в последнее время значительно возросло число людей, психологически зависимых от телефона. Телефономания может настолько сильно захватить человека, что самостоятельно справиться с ней без помощи специалиста иногда бывает человеку не под силу. Возрастание роли телефона в нашей жизни доказывают и социологические исследования. Так опрос российских граждан (18 лет и старше) показал, что мобильный телефон является наиболее желанным видом связи, при этом 57% пользователей сообщили, что не смогут отказаться от него ни при каких условиях, и лишь 5% опрошенных согласились навсегда расстаться с ним. Причём общительные по своей природе женщины чуть больше зависимы от сотовых телефонов, чем мужчины.

Таким образом, сотовый телефон, как часть нашей окружающей среды, оказывает влияние на формирование нашего физического и психического здоровья.

1. Этапы проекта.

|  |
| --- |
|  ЭТАПЫ |
| 1.Составление плана работы над проектом и распределение обязанностей внутри команды проекта. |
| 2.Изучение информации в интернете и литературы по данной теме. |
| 3.Анкетирование учащихся 4-х классов « Мобильный телефон в моей жизни». |
| 4.Анкетирование родителей 4-х классов «Наши дети и мобильные телефоны»..  |
| 5.Оформление результатов анкетирования в виде диаграмм. |
| 6.Групповое обсуждение итогов анкетирования и информации из интернета по данной теме. |
| 7.Выпуск стенгазеты «Мобильный телефон: плюсы и минусы». |
| 8.Просветительская работа. Проведение открытого классного часа «Мобильная зависимость». |
| 9.Просветительская работа. Изготовление буклета Правила безопасного пользования мобильным телефоном» |
| 10.Просветительская работа. Радиогазета «Плюсы и минусы мобильных телефонов» |
| 11.Просветительская работа. Сообщения на родительских собраниях в 4-х классах «Плюсы и минусы мобильных телефонов. Мобильная зависимость». |
| 12.Рефлексия результатов проекта. |
| 13.Защита проекта. |

 Глава III. Реализация проекта.

1.Мы начали свою работу над проектом со знакомства с результатами современных исследований психологов и врачей по проблемам последствий влияния мобильных телефонов на психику и здоровье детей.

Нас заинтересовал в первую очередь вопрос: как мобильники влияют на здоровье?



В зоне опасного влияния оказываются, прежде всего, *головной мозг и центральная нервная система*. Ведь, находясь в непосредственной близости от аппарата, наш мозг в прямом смысле выполняет роль части антенны, поглощая значительную долю электромагнитной энергии, излучаемую телефоном для связи с базовой станцией. Причём, специалисты утверждают, что чем хуже сигнал или качество антенны, тем больше «усилий» прикладывает аппарат для связи, тем сильнее излучение. Раньше подобное влияние испытывали на себе лишь профессионалы при работе со специальной аппаратурой и радиооборудованием, находясь при этом под постоянным наблюдением медиков. Сейчас такое воздействие оказывается на обычных людей. Какими будут последствия излучения сотовых телефонов на здоровье, пока никто спрогнозировать не в состоянии. Как это отразится на детях, тоже никто не знает.

А между тем, именно дети наиболее психологически зависимы и восприимчивы к излучению мобильных. Они обычно и телефоны подносят ближе к уху (их ушная раковина, более мягкая, позволяет это сделать), а в результате мозг ребёнка поглощает в несколько раз больше электромагнитной энергии.

Специалисты предупреждают, что именно мобильники могут быть причиной ослабления памяти, снижения внимания, нарушения сна, склонности к нервозности, эпилептическим реакциям и депрессивным состояниям, развития так называемых психосоматических заболеваний (среди которых астма, экзема). Ежедневное многочасовое «общение» с сотовым телефоном может привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы, :возникновению болей в сердце, гипотонии, нестабильности пульса.

Исследования учёных доказали, что сотовые телефоны способствуют повышенной выработке адреналина, развитию вегето-сосудистой дистонии, сбоям в работе иммунной системы.

Опасны электромагнитные излучения мобильников и при вождении автомобиля. При отсутствии внешней телефонной антенны у водителя может возникнуть так называемый эффект «туннельного зрения», то есть резкое ограничение кругозора и неспособность прогнозировать аварийные ситуации. Исследования также подтвердили, что в некоторых случаях сетчатка глаза водителя, разговаривающего по телефону, не реагирует даже на дорожные знаки и смену цветового сигнала светофора.

Четырёхлетние исследования учёных Евросоюза показали, что определённый уровень элетромагнитного излучения разрушает структуру ДНК, что сказывается, прежде всего, на репродуктивной системе человека и может привести к рождению детей с врождёнными пороками или уродствами.

Вот о чём говорят результаты исследований, проведённых в России, по поводу влияния электромагнитных волн на людей: «Если бы можно было электромагнитные излучения сделать видимыми и показать, как они пронизывают каждую клеточку организма и изменяют функциональное состояние всех органов и систем, то работники современных учреждений и офисов пришли бы в ужас и отказались ходить на работу.

Человеческий организм имеет естественное электромагнитное поле. Внешние воздействия при сходстве колебаний вызывают помехи или нежелательно высокое резонансное усиление биологической активности организма. Это приводит к функциональному расстройству органов, а при длительном воздействии – к патологии.

Мобильные средства связи разрушающе действуют на головной мозг. Электромагнитные волны, излучаемые поднесённым к уху мобильным телефоном, вызывают в нейронах ЦНС резонанс, многократно усиливающий стресс. Владелец телефона, пользуясь им, постоянно находится в сильнейшем напряжении. Клетки его мозга умирают в несколько раз быстрее, чем у тех, кто не пользуется мобильным телефоном. Отсюда ухудшение памяти и снижение познавательной способности, частые головные боли, головокружения, а также проблемы с концентрацией внимания».

В 2011 году Всемирная организация здравоохранения официально признала, что мобильные телефоны могут вызвать рак. По данным исследования, дети поглощают значительно больше излучения сотового телефона, чем взрослые. Это происходит потому, что размер головы у детей меньше, чем у взрослых, а кости черепа тоньше, поэтому их костный мозг может поглощать в 10 раз больше излучения, чем мозг взрослых.

В Италии медики обнаружили, что во время разговора по мобильному телефону давление повышается в среднем на 5-10 миллиметров.

В свою очередь группа учёных из разных стран (в том числе из России) открыла, что излучение мобильных устройств способно повышать температуру мозга и создаёт эффект микроволновой печи, что приводит к отмиранию и некрозу тканей, и как следствие, к ухудшению мозговой деятельности.

Шведский профессор Леннарт Харделл считает, что дети до 12 лет не должны использовать мобильные телефоны за исключением чрезвычайных ситуаций, а молодые люди до 20 лет должны ограничить их использование. После этого возраста опасность уменьшается, потому что мозг уже полностью сформирован. Кстати, в некоторых странах использование мобильных телефонов детьми до 12 лет запрещено законодательством.

В Великобритании запрещено использование сотовых телефонов в школах; при их продаже в коробку вкладывают информационные брошюры о возможных последствиях общения по телефонам, которые выпустил департамент здравоохранения Великобритании.

Во Франции правительство призвало родителей контролировать, сколько времени их дети говорят по сотовым телефонам.

В Германии Ассоциация экологической медицины рекомендовала правительству ввести государственный запрет на использование мобильников детьми и ограничения для подростков.

По российским санитарным нормам, ни один мобильный телефон не пригоден для применения человеком, если прижимать трубку к уху, как это делает 98% людей. Эксперт Комитета по экологии Госдумы Российской Федерации, кандидат физико-математических наук А.Ю. Сомов научно доказал, что из 32-х проверенных им телефонов ни один не соответствует заявленным критериям безопасности. В России Санитарными правилами и нормами (СанПиН 2.1.8/2.2.4.1190-03, пункт 6.9) рекомендовано ограничение возможности использования мобильных телефонами лицами, не достигшими 18 лет

Проанализировав информацию в Интернете, изучив литературу на эту тему, мы пришли к выводу, что вопрос вреда мобильных телефонов до сих пор открыт и имеет научные подтверждения, ведь человек прикладывает источник излучения к своей голове.

Каков же принцип действия сотовой связи и как устроен сотовый телефон?

Сотовая связь – это одна из составляющих современной мобильной радиосвязи. Есть такое понятие, как зона покрытия. Она напрямую зависит от того, насколько велика зона действия каждой отдельно взятой базовой станции. Зависит зона действия от многих факторов – наличия различных препятствий, резких изменений рельефа, которые могут препятствовать свободному распространению радиоволн.



В районах с большим количеством высотных зданий устанавливается большое количество базовых станций. В этом случае их зоны действия перекрываются, что обеспечивает бесперебойную связь. В случае если местность равнинная, то зону действия станции можно сравнить с пчелиной сотой (т.е. окружностью). Отсюда и появилось название «сотовая».

Все базовые станции объединяются с общей городской сетью, а также с другими мобильными операторами. Такое исполнение позволяет совершать звонки не только на городские номера. Появляется возможность звонить на номера других мобильных операторов. Когда сотовый телефон включен, он постоянно прослушивает эфир для поиска базовой станции. Затем телефон свой персональный идентификационный код посылает станции. Станция и телефон постоянно в контакте, благодаря обмену пакетов.

XXI век считается веком мобильных технологий. Кто-нибудь задумывался над вопросом, какое значение имеет сотовый телефон в жизни человека?



Отношение к мобильному телефону у взрослых и детей сильно отличается. Если для взрослого – это средство связи, то для детей – это своеобразная игрушка. Это стандартный набор игр (тетрис, змейка, боулинг, гонки и т.д.), фото и видеокамера, музыка, выход в Интернет и др. Вся мировая экономика управляется с помощью Интернета и мобильной связи.

Изучив различные источники, мы выявили плюсы и минусы сотовых телефонов:

|  |  |
| --- | --- |
| Плюсы сотовых телефонов | Минусы сотовых телефонов |
| 1.Возможность связаться с любым абонентом там, где есть зона покрытия сети.2.Сотовая связь позволяет обмениваться информацией огромному числу абонентов.3.Возможность выхода с помощью телефона в Интернет.4.Наличие таймера, будильника, органайзера, диктофона.5.Мобильный телефон – отличное средство развлечения. | 1.Мобильный телефон - источник токсинов (хром, кадмий, свинец0, которые могут быть опасны при неправильной утилизации устаревшего телефона.2.Электромагнитное излучение сотового телефона может быть причиной расстройства здоровья человека.3.Мобильный телефон – источник дополнительного стресса.4.Мобильный телефон – причина развития телефономании (навязчивое желание общаться по телефону). |

.

На сегодняшний день очень трудно представить человека без мобильного телефона. Так как это современное чудо – маленький предмет, позволяет нам общаться в любой момент со своими родными, близкими, друзьями. Но иногда, даже совсем того не замечая, мы получаем маниакальное влечение постоянно лазить в своём сотовом совсем без надобности. А ещё, беря во внимание современные возможности смартфонов, айподов: игры, утехи, мультимедиа, Интернет с доступом к социальным сетям и многое другое, что тут сказать. Серьёзная проблема связана с мобильными играми. Один школьник рассказал, что сначала он играл только дома и по дороге в школу. Но потом обнаружил, что не может остановиться и делает это даже на уроках. Мобильные изготовители потратили не один год своей работы, чтобы превратить обычное средство связи в «карманного монстра нашего ума». Конечно, никто совсем даже и не имел возможность предположить тот факт, что это безопасное увлечение может обрести форму заболевания, а вернее будет сказать – «телефономании».

«Зависимость от мобильника серьёзнее, чем от Интернета или обычных компьютерных игр, потому что телефон можно взять с собой везде, нет ограничений ни во времени, ни в пространстве»,- сказал доктор Чунг-Чан-хо, заведующий психиатрической больницы, специализирующейся на подростковых расстройствах.

Телефономаны встречаются сейчас довольно часто. Просто оглянитесь вокруг себя и увидите, как каждый третий (а может уже и второй) держит в руке телефон. Как же выявить в себе либо в близких этот недуг, и как понять, когда человек начал существовать мобильным миром, перешагнув грань реальности, когда он стал жертвой маниакального увлечения мобильным телефоном?



Давайте рассмотрим основные симптомы, которые проявляются у людей с зависимостью от мобильного телефона.

1.Телефономан находится в постоянном нервном ожидании звонка, СМС или ММС. Из-за этого он носит телефон постоянно с собой: либо в руках, либо часто достаёт его из кармана, сумки, проверяя пропущенные вызовы.

2.Всё свободное время телефономан «сидит» в телефоне: отправка сообщений, выход в Интернет, игры и т.д.

3.Стремление закачать в свой телефон всё самое свежее. Такие люди проводят часы в поисках новых заставок, картинок, рингтонов и т.д. для своего любимого телефона.

4.У телефономанов телефон всегда на видном месте, чаще всего в руках. Как правило, такие люди любят демонстрировать видео, фото, игры и мелодии, которые недавно закачали.

5. Нежелание отдавать телефон в чужие руки даже просто посмотреть.

6.Если телефономан забывает телефон или теряет, он не находит себе места, его всё начинает нервировать. Он считает это самым страшным происшествием, так как считает себя оторванным от мира.

7.Эти люди очень часто гоняются за новыми улучшенными моделями телефонов, смартфонов, айфонов. Так как для них главное – крутость аппарата. Они постоянно следят за новинками сотового мира и не упускают возможности купить появившуюся новую модель.

8. Телефономаны периодически пополняют свой мобильный счёт на довольно большие суммы, которые быстро исчезают. Так как есть Интернет, а там новые игры, рисунки, программы, рингтоны.

9.Каждый второй телефономан содержит по несколько сим-карт разных операторов.

Британские учёные выделили три степени зависимости от мобильного телефона:

«Непривязанные» - люди, которые спокойно живут и с телефоном и без, для них мобильный телефон – это средство связи и не более того.

«Протезированные» - испытывают беспокойство при отсутствии телефона, но, в принципе, могут обойтись и без него.

«Киборги» - не мыслят себя без трубки в руке.

Мы обсудили основные признаки болезненного увлечения мобильным телефоном.

 2.Исследовательская работа.

Для выявления влияния мобильных телефонов на жизнь учащихся нашей школы, для определения, как часто в течение дня учащиеся пользуются сотовым телефоном, существует ли у учащихся мобильная зависимость, нами был проведён социологический опрос среди обучающихся 4-х классов и их родителей. Всем было предложено ответить на вопросы анкеты*.* ***Приложение 1.***

В опросе принял участие 31 учащийся.

Чаще всего вы используете сотовый телефон как

Опрос показал, что 84% учащихся используют мобильный телефон как средство общения.

Вы можете представить свою жизнь без телефона?

71% учащихся могут обходиться без телефона, общаясь друг с другом непосредственно. 29% учащихся не мыслят своей жизни без телефона.

Сколько времени вы тратите на разговоры в течение дня?

39% учащихся тратит на разговоры до 3-х минут в день (что вызвало у нас сомнение), 29% - до 10 минут, 22% - до 20 минут и 10% - 30 минут и больше.

Как вы отреагируете на запрет пользования телефоном детям?

42% учащихся отреагируют на запрет пользоваться телефоном нормально, 29%- сомневаются в правильности этого запрета и 29% категорически не согласны с запретом.

На что дети обращают внимание при покупке телефона.

Из диаграммы видно, что только 13% учащихся обращают внимание при покупке телефона на его безопасность.

На другие вопросы анкеты учащиеся ответили так:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Вопросы |  Ответы. |  % |
| 1.Знаете ли вы, что сотовый телефон вреден? |
| * да
 |  23 |  74% |
| * да, если говорить долго
 |  7 |  22% |
| * нет
 |  1 |  3% |
| * нет, если говорить 1-3 минуты
 |  |  |
| 2.Как вы считаете, в каком возрасте можно покупать сотовый телефон? |
| * До 10 лет
 |  28 |  90% |
| * После 12 лет
 |  3 |  10% |
| 3.Где обычно носите свой сотовый телефон? |
| * В кармане брюк (юбки)
 |  9  |  29% |
| * В кармане пиджака
 |  1 |  3% |
| * На груди (на ремне)
 |  1 |  3% |
| * В сумке
 |  19 |  61% |
| * В руках
 |  1 |  3% |
| 4.Влияет ли сотовый телефон на учёбу |
| * Мешает думать
 |  3 |  10% |
| * Отвлекает от уроков
 |  9 |  29% |
| * Не мешает
 |  19 |  61% |
| 5.Ощущаете ли недомогание от пользования телефоном? |  |  |
| * Устают глаза
 |  13 |  42% |
| * Головная боль
 |  2 |  6% |
| * Боль в пальцах рук
 |  1 |  3% |
| * Испытывают волнение
 |  1 |  3% |
| * Тянет к телефону
 |  2 |  6% |
| * Нет
 |  12 |  39% |

61% респондентов считают, что сотовый телефон – это аппарат, влияющий на здоровье (устают глаза, головная боль и т.д.), при этом 39% учащихся носят сотовый телефон при себе и 61% в сумке. Отвечая на вопрос «Как вы считаете, в каком возрасте можно покупать телефон детям?» 90% опрошенных указали возраст до 10 лет. Таким образом, проанализировав полученные статистические данные, можно предположить, что из-за низкой информированности люди не осознают степень отрицательного воздействия сотовых телефонов на здоровье или не хотят этого принимать.

Только 55% учащихся указали, что их контролируют родители.

Анализ ответов на вопросы показывает то, что у некоторых учащихся (3%) уже формируется мобильная зависимость. На это указывает их желание говорить по телефону, не расставаться с ним ни на минуту, «сидеть» в телефоне, забывая обо всём. Один ученик страдает телефономанией, по его ответам он ест, пьёт с телефоном, приходит домой и сразу садится за телефон, пребывает в плохом настроении, если нет рядом телефона, не может ничем заняться, если телефон не работает, конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет «сидеть» в телефоне. В результате всего этого у мальчика возникли проблемы в учёбе. Всё это не может сказываться на физическом и психическом здоровье. Таким детям рекомендована помощь психолога.

А что родители думают об этом?

Мы провели социальный опрос среди 28 родителей учащихся .4-классов ***Приложение 2***

Родители на вопрос: «Нужен ли телефон детям?» ответили:

О вредном воздействии телефона:

На что обращают внимание родители при покупке телефона:

 В результате анализа ответов родителей на вопросы вызывает беспокойство, что при выборе телефонов детям, лишь 29% (!) родителей обращают внимание на безопасность телефона, в первую очередь они смотрят на функции телефона, его цену.

 В результате обработки информации можно выделить пути решения проблемы мобильной зависимости:

* Ограничить время пользования телефоном
* Занять детей, у которых выявлена мобильная зависимость, чтением, спортом, увлечь чем-то интересным и т.д.
* Больше времени проводить в компании с друзьями.

На основании исследований был разработан план мероприятий по решению проблем, связанных с пользованием мобильных телефонов учащимися.

1.Проведение классного часа «О мобильной зависимости» с участием школьного психолога.

2.Выпуск стенгазеты «Мобильный телефон6 плюсы и минусы».

3.Изготовление буклета с рекомендациями по безопасному пользованию мобильными телефонами.

4.Выступить с презентацией исследовательской работы перед родительской общественностью (на общем родительском собрании).

5.Разработать и распространить памятки «Как безопасно пользоваться сотовым телефоном».

 Очень интересными нам показались советы Игоря Николаевича Ступакова, доктора медицинских наук, заместителя директора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, директора Института здоровья Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» пользователям мобильных телефонов:

«.В первую очередь при выборе телефона обращайте внимание на мощность его излучения. Сегодня у нас появились телефоны стандарта CDMA – излучение от них гораздо ниже, чем от телефонов стандарта GSM. Каждый разговор должен длиться не более трёх минут, перерыв между звонками – минимум 15 минут. А ещё лучше использовать гарнитуру hands free, аппараты с технологией беспроводной связи Bluetooth или SMS. Нежелательно носить телефон в кармане и на поясе. Кладите его в сумочку или на рабочий стол. Старайтесь меньше пользоваться мобильной связью в автомобиле, метро, тоннелях. Там ухудшается радиосвязь, мобильный аппарат увеличивает свою мощность, что приводит к большему облучению. Я вообще бы рекомендовал не пользоваться сотовым без необходимости. Дома и в офисе разговаривайте по обычным проводным аппаратам».

 В канун праздника 70-летия Великой Победы на встрече с ветераном Великой Отечественной войны Поздняком Е.Г. мы не удержались и спросили его об его отношении к мобильному телефону.



 Он сказал, что относится к мобильным телефонам отрицательно и пользуется только проводными стационарными телефонами. «Очень неудобно, так как приходится доставать очки, иногда звонки не слышу. Но с Парада звонил своим, чтобы не беспокоились. А молодёжи – это вредно, все «сидят» и ходят, уткнувшись в телефоны, стали меньше читать».

 Ожидаемые результаты.

Мы надеемся, что после нашей просветительской работы учащиеся начнут ограничивать время разговора по телефону, сократят время пользования телефоном, особенно в школе, чтобы не отвлекаться от учёбы, задумаются о своём здоровье и будут помнить, что телефон – это не безопасная «игрушка», а аппарат, излучающие вредные для человека электромагнитные волны. И, конечно же, мы надеемся, что телефон никогда не заменит живого общения друзей.

Наш класс решил не пользоваться сотовыми телефонами в стенах школы. Мы чувствуем себя спокойно, общаемся на переменах друг с другом, играем в шахматы, в весёлые игры.



 Памятка

« Как обезопасить себя от вредного влияния сотовых телефонов?»

1.Минимизировать продолжительность звонка

2.Как можно чаще отключать телефон, находиться в режиме ожидания, когда это действительно важно. Мобильный телефон периодически включать, просматривать список пропущенных вызовов и, в случае необходимости, перезванивать.

3. Отслеживать интенсивность излучения. Чем слабее во время разговора сигнал, тем больше вред.

4.Забыть о мобильном телефоне при пересечении дороги (снижение концентрации внимании во время разговора порой приводит к трагедии).

5.Стараться не пользоваться телефоном в ограниченных пространствах, значительно усиливающих радиацию (например, в лифтах и т.д.).

6.Избегать разговоров в автобусах, поездах, метро и т.д. Японские исследователи выявили значительное увеличение уровня радиации в поездах из-за отражения металлическими стенами. То же самое касается почти всех видов транспорта.

7.Во время разговора стараться не прижимать аппарат к голове, расстояние значительно снижает риск. Ещё лучше пользоваться заранее купленной гарнитурой.

8.Носить телефон безопасно в сумке, в портфеле и т.д. Нужно учитывать, что мягкие ткани более чувствительны к облучению, поэтому не нужно носить включенный телефон в карманах одежды, на груди.

9.Помнить, что риск заболевания для детей увеличивается в разы. По возможности пользование мобильными телефонами детьми нужно свести к минимуму.

 Памятка

 для учащихся начальных классов

«Правила безопасного пользования сотовым телефоном».

1. Никогда не носи сотовый телефон а карманах одежды, на груди, лучше носи его в сумке.
2. Если нет острой необходимости, старайся не пользоваться сотовым телефоном.
3. Предпочтение отдавай SMS-сообщениям.
4. Для безопасности во время разговора используй выносной микрофон или наушники.
5. Если сигнал слабый, лучше телефон выключить: в этом случае он работает с максимальным уровнем излучения.
6. Не клади мобильные телефоны рядом с местом, где вы спите.
7. При разговоре по сотовому телефону рекомендуется обязательно снимать очки с металлической оправой, поскольку наличие подобной оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на некоторые участки головы пользователя.
8. Следить, чтобы расстояние от телефона до окружающих людей было не меньше 50 см.
9. При разговоре по телефону старайся не прижимать телефон к уху.

**Помни! Электромагнитное излучение сотового телефона может нанести вред твоему здоровью!**

 Советы родителям.

Получив в руки мобильный телефон, ребёнок должен знать:

* функции, которыми он может пользоваться.
* сайты, закрытые для просмотра (проблема решается разными способами: можно прибегнуть к помощи оператора или заведомо покупать телефон, не дающий доступа к подобного рода информации; последний вариант очень популярен в мусульманских странах и Израиле;
* как позвать на помощь, если с вами случилась беда. Телефон пожарной охраны, милиции, скорой помощи должен быть в телефоне или выучены наизусть. Телефонный сигнал «Служба спасения 911»;
* телефон - не игрушка, а средство мобильной связи и обращаться с ним надо бережно, хранить в определённом месте, но не на теле;
* вы можете (и вероятно, будете) периодически просматривать список телефонных звонков и содержание СМС. Мера ни в коем случае не будет лишней в случае с несовершеннолетними детьми;
* нельзя давать номер телефона посторонним, особенно взрослым людям, размещать номер телефона на страницах социальных сетей, использовать для участия в конкурсах без ведома родителей;
* запрещается писать или говорить вещи, которые могут оказаться неприятными или оскорбительными для адресата; общаться с незнакомыми взрослыми;
* не рекомендуется участвовать в «бесплатной» раздаче призов, обновлении приложений для смартфонов;
* общение на форумах может быть опасным, поэтому лучше родителям знать о «виртуальных» знакомых;
* о любых запугиваний по телефону следует сообщать оператору, родителям или в правоохранительные органы.
* неплохо знать наизусть IMEI для блокировки на случай потери или кражи телефона;
* не следует бороться за мобильный телефон, если его пытаются отнять. Жизнь бесценна и рисковать ею ради даже самого лучшего в мире телефона – точно не стоит.