

## Влияние мобильных телефонов

Почти у каждого человека, начиная с раннего школьного возраста, сегодня есть мобильный телефон. Он стал неотъемлемой частью нашей жизни. Мобильный телефон давно превратился не только в незаменимого спутника жизни взрослых людей, но и в недорогой и полезный подарок для детей. Однако не стоит торопиться. Учёные уже много раз говорили о том, что телефон, скорее всего, отрицательно влияет на здоровье своих владельцев. Чего же больше: пользы или вреда?

**Чтобы не формировать слишком ранний интерес к сотовой связи:**

**Великобритания**, 2001 год: запрещено использование сотовых телефонов в школах; при их продаже в коробку вкладывают информационные брошюры о возможных последствиях общения по мобильникам;

**Франция**, 2002 год: правительство призвало родителей контролировать, сколько времени их дети говорят по сотовым телефонам;

**ФРГ**, 2002 год: Ассоциация экологической медицины рекомендовала правительству ввести государственный запрет на использование мобильных телефонов детьми и ограничения для подростков.

### **«Приговор» сотовому телефону:**

**он вызывает «предрасположенность к развитию эпилепсии, ослабление иммунитета, возникновение онкологических заболеваний».**

93% школьников знают о негативном воздействии на организм человека мобильных телефонов  
Из них 58% не пытаются что-то изменить, а 42% ответили, что стараются оградить себя от вредного излучения

7% не знают о влиянии сотового телефона

### Рекомендации

1. Избегайте пользоваться сотовым телефоном без необходимости.
2. Старайтесь разговаривать по сотовому менее 3-4 мин.
3. Максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимально рекомендованный - 15 мин.).
4. Исключите возможность использования детьми мобильного телефона. Дети младше 18 лет, пользующиеся мобильными телефонами, рискуют получить потерю памяти, нарушения сна и головные боли.
5. Носить мобильник лучше в сумке, кармане верхней одежды или в руке.
6. Не говорите на ходу.
7. Пользуйтесь наушниками.
8. Нельзя располагать телефон спереди на поясе, у головы, у сердца
9. Не кричите, разговаривая по сотовому, т.к. повышается уровень излучения
10. При длительном разговоре переключайте сотовый с уха на ухо, так вы снижаете разогрев тканей
11. Выключайте телефон, находясь в метро, тоннелях и т.д.
12. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата повышается до максимальной величины
13. Не трогайте антенну сотового телефона, её изменение увеличивает излучение.
14. У телефона с внутренней антенной излучение больше, чем у телефона с внешней антенной.
15. На даче и в машине лучше пользоваться выносной антенной. В машине установить антенну в геометрический центр крыши. Корпус автомобиля является отражателем сигналов, следовательно, уровень действия микроволн повышается. В квартире лучше пользоваться обычным проводным телефоном, т.к. стены служат отражателями.
16. Нельзя спать с телефоном, расположенном близко к голове. Телефон излучает на частоте гамма ритмов мозга.
17. Нельзя пользоваться сотовыми телефонами детям до 16 лет. В этом возрасте формируется организм.

**Какие последствия для здоровья у детей могут возникнуть через несколько лет или десятилетий - никто не знает**