**Буклет «Сотовый телефон прочно вошел в нашу жизнь»**

**Учёные утверждают, что сотовая связь представляет реальную угрозу.**

|  |
| --- |
| Мобильные телефоны излучаютэлектромагнитные волны. |
| Они невидимы, без цвета и запаха, человек не может их ощущать и защититься от воздействия этих волн тоже не может. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/08/27/s_5d652b7dcd2ed/1196512_2.png | Основные симптомы неблагоприятного воздействия мобильного телефона на здоровье проявляются долго, а поэтому иногда недоказуемы. |
| Лягушки, помещенные в электромагнитное поле всегона 10 минут, | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/08/27/s_5d652b7dcd2ed/1196512_3.png | умирали от остановки сердца, а у выживших отмечалась низкая частота сердечных сокращений |
| По статистике люди часто и ***неправильно*** пользующиеся мобильными аппаратами, страдают от различных заболеваний гораздо чаще всех остальных. |
| ***По мнению ученых, длительное нахождение рядом с источниками электромагнитного излучения может вызывать преждевременное старение организма, нарушение обменных процессов, болезни нервной системы, органов чувств и ряд других заболеваний.*** |

**Влияние сотового телефона на здоровье**

|  |  |
| --- | --- |
| * Головные боли
 | * Сонливость
 |
| * Раздражительность
 | * Боль и резь в глазах
 |
| * Нарушения памяти и ухудшение способности к концентрации
 |
| * Синдром хронической усталости
 |
| * Прогрессирующее ухудшение зрения
 |
| * Снижение сопротивляемости организма болезням и прочим вредным внешним воздействиям.
 |

**Электромагнитные излучения поглощаются тканями головы.**

|  |
| --- |
| Разные люди реагируют на излучение телефонов по-разному: |
| 15% особо устойчивых его просто не замечают | у 70% включаются компенсаторные механизмы,и негативные последствия проявляются только через какое-то время | 15% очень чувствительны к излучению. Уже после одного разговора у них:-повышенная утомляемость,-расстройство сна,-головная боль. |

**Польза сотового телефона**

* Сотовые телефоны компактны, многофункциональны.
* Сотовая связь даёт людям общаться, находясь практически в любой точке мира. В настоящее время сотовая связь — самая распространённая из всех видов мобильной связи.

**ПАМЯТКА**

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ**

**МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ**

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют **ограничить продолжительность одного разговора** тремя минутами.

2. **Дождитесь соединения**, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.

3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. **Рекомендуется носить**телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.

4. **Пользуйтесь гарнитурами** и системами "свободные руки", чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.

5. При покупке выбирайте телефон с **меньшей мощностью** излучения.

6. При разговоре **снимите очки** с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности излучения на определенные участки головы.

7. Старайтесь **не разговаривать в закрытом пространстве** (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.д.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.

8. **Не пользуйтесь** мобильным телефоном **во время грозы**. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.

9. **Не пользуйтесь** мобильным телефоном во время пересечения **проезжей части и управления транспортным средством**. Это опасно. **Не разговаривайте** по сотовому телефону в машине или в автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.

 10. Во время сна выключайте телефон и **убирайте подальше** от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и не дают полноценно отдохнуть.

***Если следовать элементарным правилам безопасности использования, то вред от излучения сотового телефона сведётся к минимуму.***

**Памятка для обучающихся, родителей и педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи**

1. Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.

2. Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.

3. Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).

4. Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).

5. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.