

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ (ПОЛНАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ
МАРИЙ ЭЛ

Мобильный телефон: друг или враг?

Исполнила:
социальный педагог МОУ СОШ № 4
г. Волжска РМЭ
Коклюгина Нурия Исмаиловна.

Мобильник вызывает зависимость



- Во-первых, это беспокойство по поводу отсутствия телефона. При этом фиксируются гипертонические явления – скачки артериального давления.



□ Во-вторых, это **SMS-мания.**

95% юношей и 98% девушек в Италии имеют мобильный телефон, при этом 25% опрошенных получают и отправляют примерно 15 SMS в день.

- В третьих- **информационная мания**. Владелец телефона постоянно ждёт звонка или SMS, достаёт мобильник, проверяет, не пропустил ли он важную информацию, читает электронную почту и SMS-сообщения. В итоге, человек не может запомнить, какая именно информация для него важна, и обращается к своему мобильному снова и снова.

- Далее отметим зависимость человека от самого девайса. Владелец телефона стремится прикупить новую модель, какие-либо аксессуары, выделяющие его мобильного друга из массы обычных «средних» телефонов. В этой ситуации человек ощущает повышение своего социального статуса и готов тратить все деньги на свой сотовый телефон, даже в ущерб другим важным вещам.

□ Следующая зависимость - **мания преследования.**

Греческие психиатры сообщают о новой разновидности этого заболевания. Их пациенты испытывают сильное волнение, раздражительность, бессонницу, необъяснимые страхи. И всё это из-за панического опасения, что их телефоны находятся на прослушивании, а содержание их разговоров могут узнать начальники на работе или собственные супруги.

- Всем известны случаи проявления **«мобильного фантома»**. Представьте себе ситуацию, когда у кого-то в кармане раздаётся звонок телефона и все люди поблизости начинают лихорадочно доставать свои мобильные, проверяя входящие звонки.




- Ещё одно типичное проявление зависимости – это звуковые галлюцинации. Порой людям кажется, что они слышат звонок мобильного телефона, хотя в действительности аппарат не звонил или был вовсе выключен. Такие случаи хотя бы раз происходили со всеми обладателями сотовых, однако у некоторых людей несуществующие звонки становятся хронической фобией. Этот феномен получил название «мания звонка».



- Длительное использование телефона существенно увеличивает риск развития доброкачественной опухоли слухового нерва. Подобная опухоль возникает только на той стороне головы, к которой чаще всего прикладывается сотовый телефон. Если мобильный телефон постоянно прикладывается к одной и той же части головы, риск возрастает в 4 раза.

Как излучение телефона влияет на мозг



 - область
головного
мозга,
на которую
воздействует
излучение.



По данным
группы
«Мобильная связь
и здоровье»
(Великобритания).



- Исследования впервые показали, что все сотовые телефоны, продаваемые в нашей стране, не соответствуют санитарным нормам. При облучении сотовым телефоном погибли 23 невылупившихся цыпленка.



- Наш организм особенно чувствителен именно к слабым излучениям, которые соразмерны колебаниям живых клеток. Если вы не расстаетесь с сотовым телефоном даже во сне (к примеру, привыкли использовать его в качестве будильника и для этого кладете рядом с подушкой), не удивляйтесь, если перестанете высыпаться.



- Работающий в режиме ожидания мобильник способен сократить и расстроить самые важные фазы ночного отдыха — быстрый сон и медленный сон.



- Мужчинам небезопасно носить в кармане включенные мобильные телефоны. Специалисты выявили взаимосвязь между излучением телефона и работой мужских половых желез. Ношение мобильного телефона в кармане может на 30% снизить способность мужчины к воспроизведению потомства.

Как же обезопасить себя?



Звоните на улице.

Когда погода позволяет, лучше выйти прогуляться во время разговора - телефон-то мобильный.

Если на улицу выйти нельзя, то хотя бы повернитесь так, чтобы ваша голова не закрывала вид телефона в окно на улицу - это должно дать дополнительных 5 дБ.

Держите трубку на расстоянии от уха.

Допустим, расстояние от антенны плотно прижатой к уху трубки до коры головного мозга составляет 1 см. Тогда, отодвинув трубку от уха всего на 1 см, вы увеличите расстояние до мозга вдвое (2 см), и мощность, излучаемая в мозг, уменьшится в 4 раза!

Удерживайте телефон в руке за НИЖНЮЮ часть.

В верхней части аппарата находится антенна, которая, при прикрытиеи рукой, теряет свою эффективность на 5-10 дБ, заставляя передатчик телефона повышать мощность как минимум в 3 раза.

Держите трубку вертикально.

Радиоволны, даже такие короткие, как 1800 МГц (длина полуволны 8 см) - поляризованы, поэтому желательно, чтобы передающая и принимающая антенны были ориентированы одинаково (по традиции и по другим причинам - вертикально).

Подносите трубку к уху после ответа на том конце.

**В момент начала посылки вызова
мобильный телефон работает на
максимуме своей мощности независимо от
качества покрытия в данном месте.**

**Через 20 секунд после нажатия кнопки
"Вызов" - как раз к началу разговора -
излучаемая мощность снижается до
минимально допустимого уровня.**

- Используйте для разговоров гарнитуру, это способствует меньшему воздействию электромагнитных волн на голову.
- Не пользуйтесь телефоном, когда находитесь в металлическом гараже и в кузове автомобиля, за рулём машины, считается, что электромагнитные лучи отражаются от металлического корпуса и усиливают вредное воздействие на организм, а ещё разговоры по мобильному телефону отвлекают внимание от дороги, что может привести к аварии и травмам и даже к смерти.

- не следует пользоваться телефоном во время грозы.
- не нужно вести долгих разговоров, многочасовых выяснений отношений.



Выбирайте телефон с более низким SAR (Specific Absorption Rate) перев. удельный коэффициент поглощения.

SAR может отличаться в 2-3 раза для разных моделей телефонов (как правило, от 0.3 до 0.9 Вт/кг) - соответственно пропорционально отличается и влияние на организм пользователя.

И если человек желает быть здоровым,
то обязательно прислушается
к рекомендациям врачей и учёных,
и ограничит время своих разговоров
по сотовому телефону, и будет держать
его на безопасном расстоянии.



Спасибо за внимание.

