

# ***Тема: «Безопасное использование сотового телефона»***

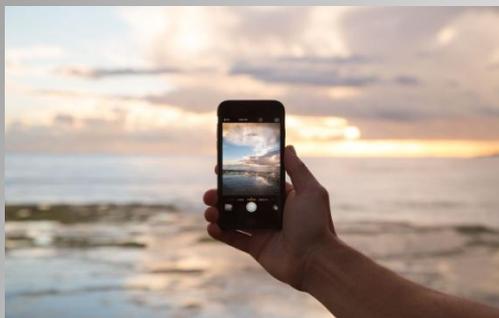


Выполнила учитель нач.  
кл. Русских О.Н.

● **Цель:** выяснить как правильно, без вреда для здоровья, пользоваться сотовым телефоном.

## ● ***Задачи:***

- Провести анкетирование;
- Исследовать возможности снижения отрицательного влияния сотового телефона на здоровье человека;
- Дать рекомендации одноклассникам.



В современном мире мобильный телефон стал незаменимой вещью для человека. Это не только средство общения, но и фотоаппарат, видеокамера, библиотека, книга, магнитофон, радио, банк, почта, игра и многое другое.



- Мобильные телефоны есть у всех категорий граждан: у школьников, у взрослых, у пожилых.



- Кругом можно увидеть людей с телефонами: в общественном транспорте, в магазине, в школе, в больнице, на улице и т.д.



- Многие учёные говорят о пагубном влиянии сотовых телефонов на здоровье человека. У людей, долго говорящих по телефону часто болит голова, люди становятся нервными, раздражительными ...



● ***Я решила узнать , как мои одноклассники пользуются телефонами. Для этого я провела анкетирование по следующим вопросам:***

- 1. Есть ли у тебя сотовый телефон?
- 2. Для чего ты его используешь?
- 3. Среднее время продолжительности разговора ?
- 4. Как ты думаешь, сотовый телефон вредит здоровью?
- 5. Готов ли ты отказаться от телефона ради здоровья?



● ***Я получила следующие результаты:***

- В анкетировании приняли участие 23 чел. У всех есть телефон.
- Для связи используют телефон-12 чел.
- Для связи и развлечений- 11 чел.
- 6 чел. разговаривают по телефону более 20-30 мин.за один раз
- 19 чел. считают, что мобильный телефон вредит здоровью, но лишь 16 чел. готовы отказаться от него ради здоровья.

Но эксперты советуют детям и подросткам ограничивать время пользования телефонами, поскольку их мозг и нервная система все еще находятся в процессе формирования.



- В магазинах предлагается огромный выбор телефонов, на любой вкус. Я побывала в магазинах «МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2» и узнала самые популярные марки телефонов- это Samsung, LG, Sony, iPhone , Nokia...



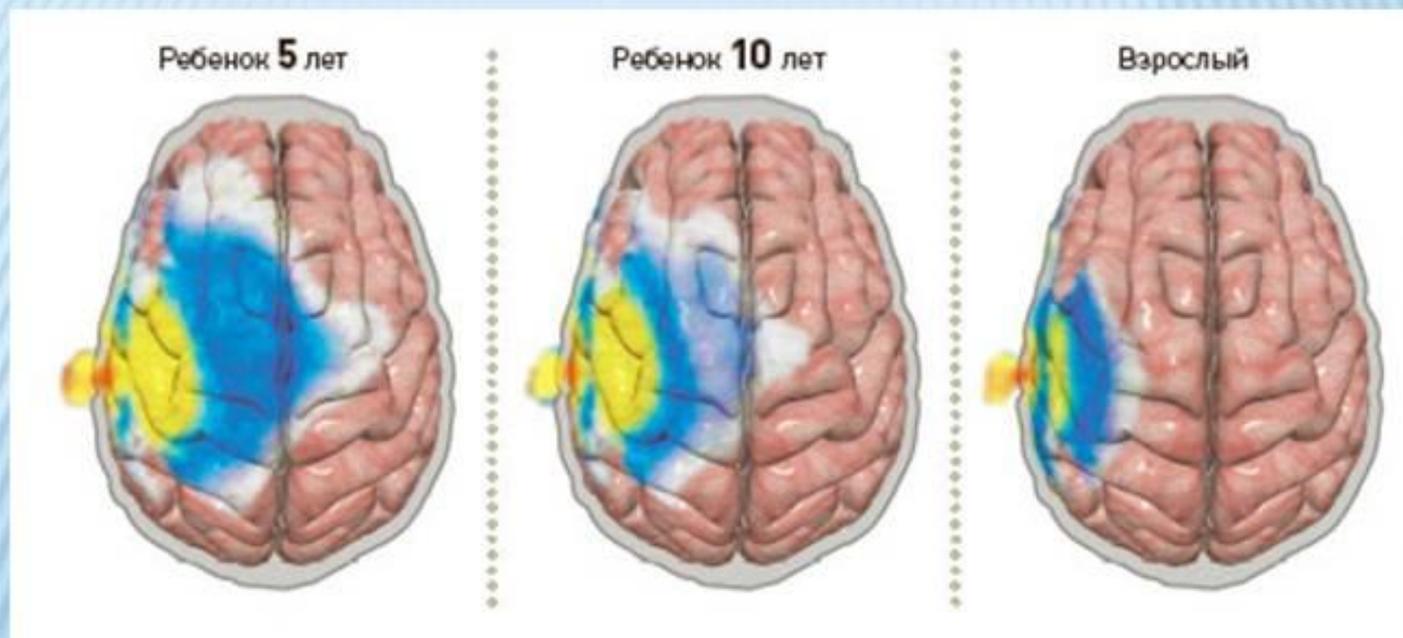
Но при выборе телефона следует учитывать не только марку, а самое главное степень его излучение (именного из-за него многие советуют ограничивать себя в использовании сотовых телефонов) SAR.

Норма доступного излучения человека SAR от 0,28 до 1,5 Вт/кг.

Чем ниже SAR, тем безопаснее телефон для человека



## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПОГЛОЩЕННОЙ ЭНЕРГИИ В ГОЛОВЕ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА



- ✘ Схемы показывают, что головной мозг детей малого возраста гораздо более уязвим для электромагнитного излучения, чем мозг взрослого человека

- Однако излучение мобильных телефонов особенно сказывается на детском организме, что связано с недостаточным развитием у них иммунной системы. Огромный вред наносится мозгу ребёнка, так как его клетки мозга только начали развиваться и получать нужную для него **информацию, а радиоволны разрушают клетки головной коры** и мозга, затрудняют кровообращение, а также вызывает повышенное кровяное давление и сокращение числа красных кровяных клеток.



- ***Я узнала несколько правил использования сотового телефона***

**1.** Максимально опасно излучение в момент поиска сети.

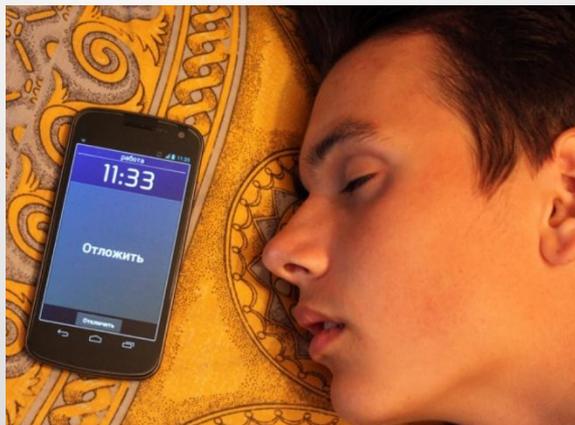
В этот момент телефон нельзя держать около уха.



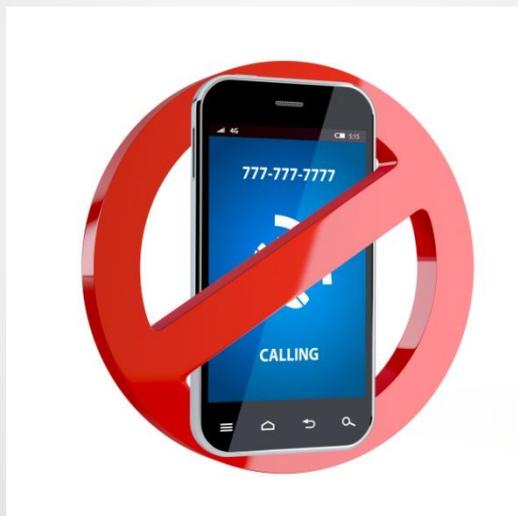
- **2.** Нельзя говорить по телефону непрерывно более 3-4 минут.



- **3.** Нельзя устанавливать зарядное устройство на ночь в изголовье кровати и оставлять телефон около головы.
- На ночь телефоны оставлять в комнатах, в которых никто не спит.
- Не пользоваться будильником на телефоне.



- **4.** Нельзя носить телефон в карманах одежды и на теле.



- **5.** Нельзя давать сотовый телефон маленьким детям.



- **6.** При покупке не забывать узнать уровень излучения.
- Норма SAR 0,28-1,5.  
Чем ниже тем лучше.



## ● **Вывод:**

- Чтобы сотовый телефон не причинил вреда здоровью соблюдай правила.
- Сотовый телефон как огонь. Пока им пользуешься аккуратно, соблюдаешь все правила , он приносит только пользу.

- ***Источники***

- 1. Интернет ресурсы

- 2. [www.vrednost.ru](http://www.vrednost.ru)

- 3. [wikipedia.ru](http://wikipedia.ru)