

**Влияние сотовых
телефонов
на здоровье подростка**

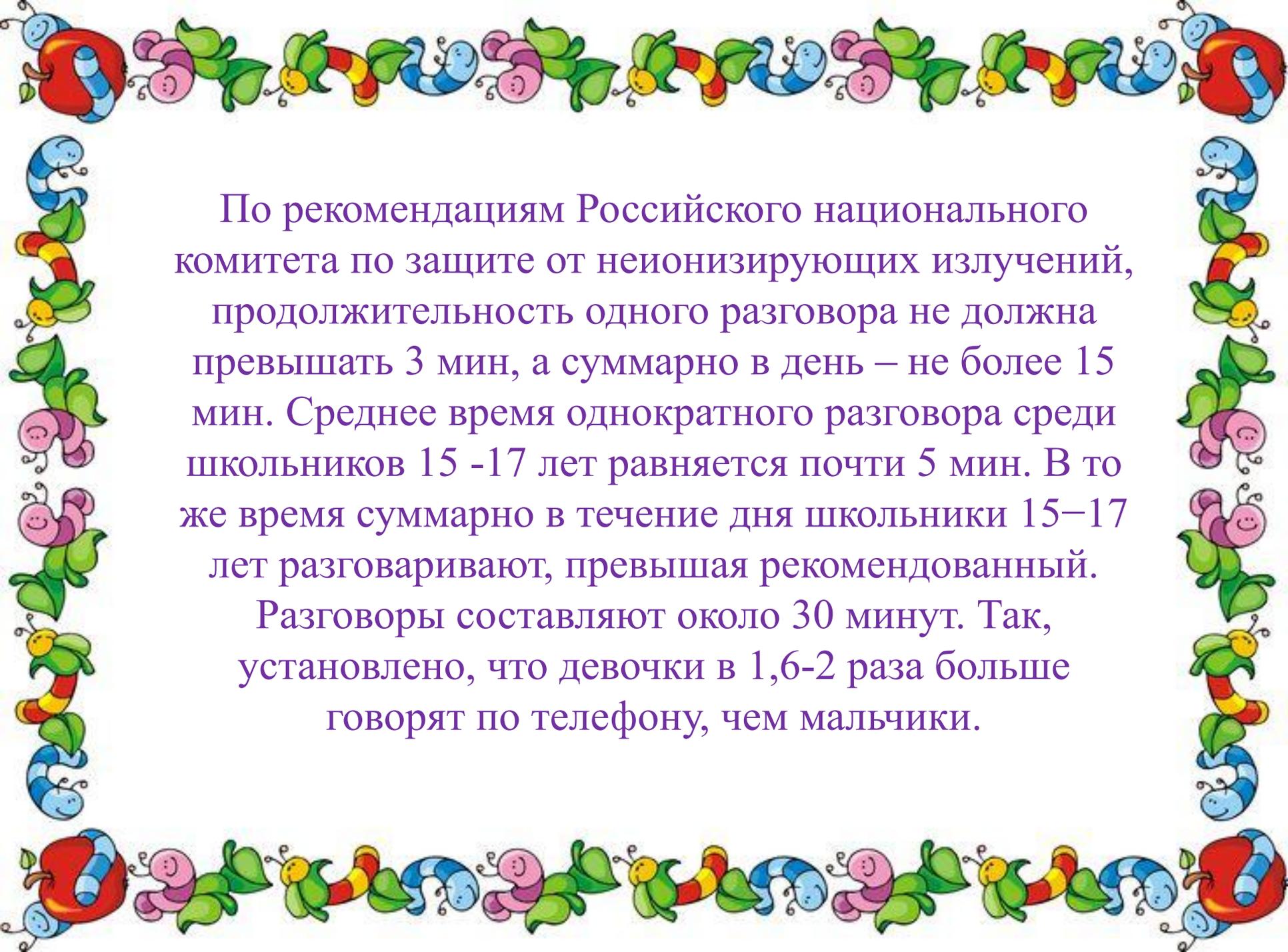
В связи с широким распространением сотовой связи в настоящее время актуальна проблема влияния на организм человека электромагнитного поля (ЭМП) сотового телефона.

Мобильный телефон - источник высокочастотного электромагнитного излучения.

Целью данной работы - изучить влияние сотовых телефонов на здоровье школьников и наметить основные пути снижения неблагоприятного воздействия.

Сотовый телефон дети используют для: общения с родителями и друзьями; обмена смс – сообщениями; пользования информацией из Интернета. Самые часто используемые функции в мобильном телефоне – игры.





По рекомендациям Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений, продолжительность одного разговора не должна превышать 3 мин, а суммарно в день – не более 15 мин. Среднее время однократного разговора среди школьников 15 -17 лет равняется почти 5 мин. В то же время суммарно в течение дня школьники 15–17 лет разговаривают, превышая рекомендованный.

Разговоры составляют около 30 минут. Так, установлено, что девочки в 1,6-2 раза больше говорят по телефону, чем мальчики.

На игры тратят времени от 10 минут до 6 часов, на прослушивание музыки от 1 часа до 12 часов. У 80 % респондентов есть выход в интернет в телефоне. Подростки находятся в сети интернета от 10 минут до 15 часов.



Девушки чаще всего телефон носят в сумке и в кармане брюк, а юноши – чаще в кармане брюк и на поясе. С гигиенических позиций ношение телефона на груди и в карманах школьной одежды является фактором риска для пользователей сотовой связью.



В целом, можно сказать, что молодой организм наиболее подвержен неблагоприятному воздействию ЭМИ сотовых телефонов, в связи с чем, необходимо знать следующие способы снижения вредного влияния:

1. Мобильная связь не рекомендуется для детей и подростков до 16 лет.
2. Приобретая телефон, нужно выбирать наименьшее значение SAR. 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.
3. Выбирать оператора, у которого плотность базовых станций выше.

4. Не стоит вести телефонные разговоры в тех местах, где трудно установить связь. Пытаясь найти базовую станцию, телефон будет увеличивать мощность сигнала, бороться с помехами, и мозг получит в несколько раз больше излучения, чем в местах с устойчивым приёмом.

5. Максимальным излучение бывает именно при установлении связи, поэтому не подносите трубку близко к уху, пока излучаемая мощность не уменьшится – хотя бы первые 5–10 секунд. Через 20 секунд после нажатия кнопки «Вызов» - как раз к началу разговора - излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня.

6. Нужно пользоваться гарнитурой и системами «свободные руки» («hands free»), чтобы уменьшить объём излучения и держите телефон на расстоянии от уха при разговоре.

7. Телефон лучше держать в кармане верхней одежды или сумке, но не в кармане брюк или на ремешке, надетом на шею. При ношении в карманах одежды ЭМИ оказывает влияние на те, или иные органы, а потому нужно держать сотовый телефон подальше от головы, сердца, репродуктивной системы.

8. Не рекомендуется разговаривать непрерывно более 3 минут. Период между разговорами должен быть не меньше 15 мин. Пользоваться телефоном любой марки можно не более 2 часов в сутки.

9. Во время разговора нельзя обхватывать верхнюю часть корпуса. В верхней части аппарата находится антенна, которая при прикрытии рукой, теряет свою эффективность на 5-10 дБ, заставляя передатчик телефона повышать мощность как минимум в 3 раз.

10. Во время разговора трубку нужно держать вертикально.
11. Говорить по телефону нужно, как можно тише (при увеличении громкости автоматически увеличивается мощность излучения).
12. Важно контролировать уровень заряда аккумулятора, при снижении уровень излучение сотового аппарата возрастает.
13. При разговоре рекомендуется обязательно снимать очки с металлической оправой, поскольку наличие подобной оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на некоторые участки головы пользователя.

14. Нельзя пользоваться телефоном в транспорте, так как там электромагнитное излучение способно отражаться от металлического корпуса и действует в несколько раз сильнее, поскольку накапливается в салоне.

15. При разговоре из помещения по возможности следует подходить к окну, Лучше так, чтобы ваша голова не закрывала вид телефона в окно на улицу - это должно дать дополнительных 5 дБ.

16. Лучше звонить по телефону на улице. Стены помещения задерживают радиоволны в диапазоне 1-2 ГГц довольно сильно, понижая мощность сигнала на 10-20 дБ, т.е. в 10-100 раз.

17. Нельзя пользоваться телефоном во время грозы.

18. В ночное время сотовый телефон следует выключать. Сотовый телефон, работая ночью в режиме ожидания, способен нарушать фазы сна.
19. Кладите телефон на расстоянии не менее 50 см от себя, особенно во время сна.
20. Важно, чтобы телефон был повернут лицевой частью к телу, поскольку излучение идет от антенны мобильного телефона, а она в свою очередь, как правило, располагается на тыльной части корпуса в верхней ее половине.
21. Используйте для телефонов чехлы из уникального материала, который ослабляет электромагнитное излучение в 500-1000 раз.
22. Нельзя пользоваться сотовым телефоном лицам, которые предрасположены к возникновению различных психических заболеваний, а также лицам, страдающим нарушениями сна, снижением умственной и физической активности и деятельности.

В наше время сотовые телефоны стали частью нашей жизни. Не стоит отказываться от сотовых телефонов совсем, а следует правильно их выбирать и разумно ими пользоваться. И, придерживаясь простых правил по использованию сотового телефона, можно уменьшить их излучение в несколько раз.





Повышенная утомляемость, головная боль, бессонница, хронически плохое настроение, депрессивные состояния, нарушения памяти и концентрации внимания, психологические расстройства, снижение аппетита, тошнота, сухость слизистых, а также боль и резь в глазах, прогрессивное ухудшение зрения, одышка, носовые кровотечения, лабильность артериального давления и пульса, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, в частности опухоли головного мозга и глазного яблока – это далеко не полный перечень отрицательных воздействий сотовой связи, описанных в научных публикациях.



*Спасибо за
внимание!*

