

## Рекомендации по использованию мобильного телефона

По статистике уже более 60 миллионов россиян являются абонентами подвижной сотовой связи. Многие ли взрослые дочитали толстую книжку под названием «Инструкция по эксплуатации», которую получили вместе с долгожданным аппаратом? А ведь именно в ней черным по белому написано, как избежать нежелательных последствий в процессе общения с мобильным помощником. Продажа сотовых телефонов для малышей запрещена в большинстве европейских стран, а пользоваться мобильниками разрешается лишь с 8 лет. Не продаются на территории этих стран и игрушечные сотовые телефоны.

Влияние электромагнитного излучения мобильных телефонов на организм взрослого человека окончательно не изучено, но имеются данные о вредном воздействии магнитного поля и излучаемых телефонами радиоволн. Радиоволны могут в значительной степени разогревать ткани, а сильный радиочастотный сигнал способен влиять на биохимические реакции в клетках и внутриклеточный обмен веществ. Особое беспокойство вызывает вероятность того, что могут пострадать дети.

Окончательный вывод о безопасности мобильного телефона или последствиях его пока не сделан. Однако учёные разных стран приходят к выводу, что мобильный телефон небезопасен для здоровья ребёнка.

Костная ткань черепа у ребёнка намного тоньше и чувствительнее, чем у взрослых. При воздействии электромагнитных лучей, меняется биоэлектрическая активность мозга, которая отвечает за собранность, концентрацию внимания и, общем, действует на состояние нервной системы.

Частые и продолжительные разговоры по сотовому телефону могут спровоцировать у ребёнка ухудшение памяти, познавательных способностей, могут возникнуть головные боли, нарушения сна, он становится менее устойчивым к стрессовым ситуациям.

СВЧ-излучение, которое присутствует в излучении мобильного телефона, нагревает организм (здесь уместна аналогия с СВЧ-печью). Уменьшает нагрев ток крови. К примеру, мозг имеет развитую кровеносную систему, кроме того, он экранирован черепной коробкой, поэтому относительно защищён. Однако есть и уязвимые места, так например, хрусталик глаза не омывается кровью и при значительном нагреве может помутнеть.

Существуют также данные, что электромагнитное излучение снижает возможности иммунной системы организма. Поэтому детям, а также беременным женщинам, не рекомендуется пользоваться мобильными телефонами или делать это как можно реже.

**Учитывая всё это детям необходимо объяснять правила безопасного использования сотового телефона:**

1. Разговор по сотовому телефону не должен длиться более 2 минут, а минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут. Гораздо безопаснее писать SMS, чем держать трубку возле уха - так что по возможности лучше писать, чем говорить.
2. Держать трубку мобильного телефона нужно на расстоянии от уха, за нижнюю её часть и вертикально. Затухание радиоволн пропорционально квадрату пройденного расстояния, поэтому отодвинув трубку от уха всего на сантиметр и увеличив, таким образом, расстояние до мозга вдвое, можно понизить мощность, излучаемую в мозг, в четыре раза.
3. Подносить трубку к уху лучше после ответа на том конце. В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности не зависимо от условий связи в данном месте. В то же время через 10-20 секунд после начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывать телефон к уху бессмысленно ещё и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.
4. Многие дети часто отправляют SMS-сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые телефоны. Такое регулярное и длительное напряжение на растущие пальцы и кисть может вызвать различные нарушения костей и суставов. Кроме того, играя в такие игры, ребёнок вынужден рассматривать мелкое изображение, долго смотреть на подсвеченный экран, всё время находящийся от глаз на одном расстоянии. Это является серьёзной нагрузкой для глаз и может очень негативно повлиять на зрение.
5. Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.

6. Наконец есть несколько рекомендаций по хранению и переноске телефонов. Так специалисты не советуют класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна. Также не стоит постоянно держать мобильный телефон при себе, например, в кармане брюк. То есть, контакты с сотовым телефоном стоит ограничить, особенно, если в этом нет никакой необходимости. Носить мобильный телефон лучше в сумке, не стоит держать длительное время сотовый телефон на груди, поясе или нагрудном кармане.

### **Почему взрываются мобильные телефоны?**

Сам по себе телефон никогда не взорвется, взорваться может питающий его аккумулятор, который сейчас чаще всего является ионно-литиевой батареей.

Как этого избежать? Меры просты:

- нужно использовать только то зарядное устройство, которое идет вместе с телефоном, бережно обращаться с батареей, не ронять телефон, обращать внимание на скорость зарядки: если она вдруг убыстрилась — значит, аккумулятор выходит из строя.
- Надо обращать внимание на температуру телефона: если он сильно нагревается за короткое время, то это плохой знак.
- Необходимо внимательно ставить крышку аккумуляторного отсека на место: если она входит в пазы с трудом, может случиться, что ваша батарея уже распухла и пользоваться ей опасно.

(информация из открытых источников)