***МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН Это надо знать каждому!***

Опасность для организма ребенка представляет мобильный телефон при неправильном пользовании им вследствие электромагнитных излучений.

Многочисленные исследования показывают, что длительные и частые разговоры по мобильному телефону приводят к определенным отклонениям в состоянии здоровья даже у взрослых людей:

* повышению артериального давления, головной боли,
* нарушению сна и памяти,
* возникновению телефонной зависимости,
* тревоги и ухудшению общего самочувствия.

Сегодня дети и подростки активно пользуются сотовой связью. Разговаривая по мобильному телефону, они длительное время подвергают электромагнитному облучению головной мозг, сложные нервные образования во внутреннем ухе, обеспечивающие нормальную деятельность слухового и вестибулярного анализаторов, а также сетчатку глаза.

Дети и подростки относятся к группе повышенного риска неблагоприятного воздействия на здоровье электромагнитных излучений сотовых телефонов.

Возможны отдаленные последствия:

* опухоли центральной нервной системы, болезнь Альцгеймера, депрессивный синдром и др.

Во избежание таких последствий родителям следует научить детей, особенно в возрасте до 14 лет, ***следующим советам специалистов:***

1. Ограничить доступ детей к сотовой связи.
2. Находиться на расстоянии не менее 1 м от человека, говорящего по сотовому телефону.
3. Избегать разговоров по мобильнику в автобусе, автомобиле, во время движения, а также  в местах, где нет устойчивого сигнала.
4. Предпочитать сообщения в формате SMS.
5. Сокращать суммарное время общения по телефону до 30 мин в день.
6. Каждый разговор не должен превышать 1мин., а перерыв после него–как минимум 5 мин.
7. Не носить телефон в нагрудном или кармане брюк, лучше – в сумке.
8. Не подносить телефон к уху, пока вызываемый абонент не снял трубку.
9. Во время разговора использовать гарнитуру «свободной руки».
10. На ночь выключать или класть мобильник на расстоянии не менее 1м от  головы.
11. Во время разговора держать аппарат обязательно за нижнюю часть. Держа телефон в кулаке, вы увеличиваете мощность излучения аппарата на 70%, и тем самым увеличиваете облучение мозга.
12. Не использовать сотовый телефон лицам, страдающим заболеваниями неврологического характера, включая неврастению, психопатию, неврозы, эпилепсию и навязчивые, истерические расстройства.

***Все эти меры защитят наших детей от вредного воздействия электромагнитных излучений на детский организм.***

Информацию подготовила Титаренко О.А., замдиректора по ВР

