

Сотовый телефон и наушники: друзья или враги?



*Зав.отделением
Абдиманова Б.Ж.*

Проблема: мы любим проводить много времени со своими телефонами, компьютерами и другим, но даже и не подозреваем какой вред они приносят для нашего здоровья.




Вред здоровью.

Вред сотовых телефонов связан с электромагнитным излучением, которое генерирует трубка вокруг себя, такое поле формирует любой прибор, работающий на электричестве. Однако, в отличие от других электрических приборов, мобильный телефон взаимодействует непосредственно с нашей головой, а это в разы увеличивает вредное влияние электромагнитного поля на наш мозг.



Как излучение телефона влияет на мозг



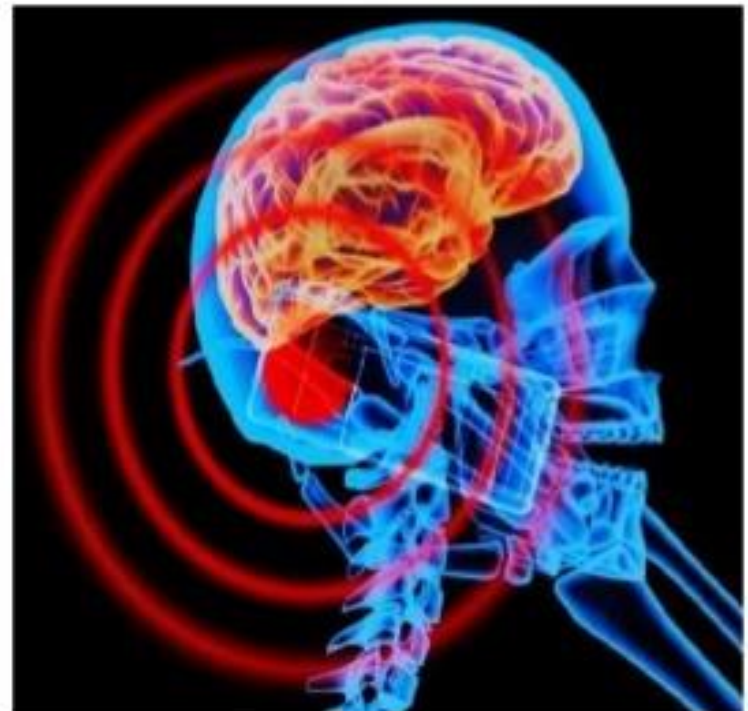
 - область головного мозга, на которую воздействует излучение.



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

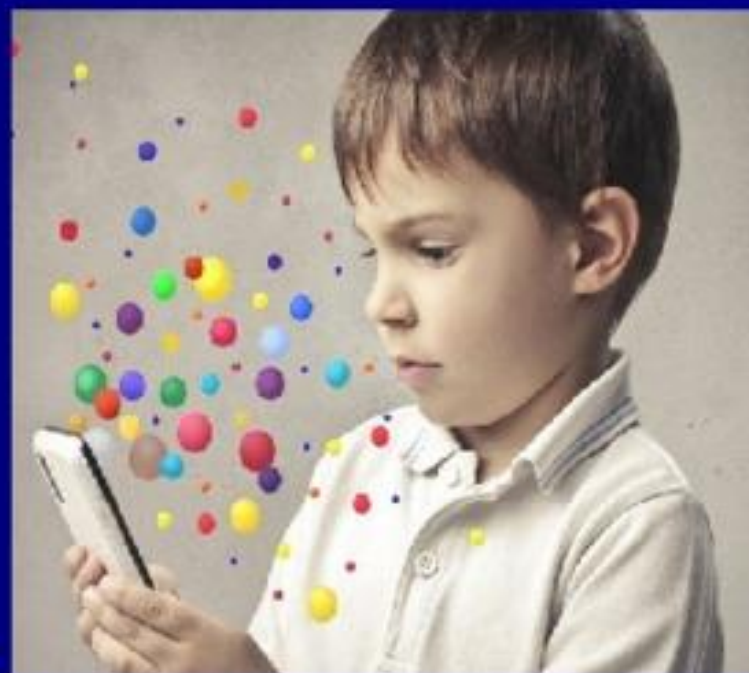
Вред

- ▶ Вредные излучения
- ▶ Влияет на здоровье
- ▶ Детям нельзя пользоваться мобильными телефонами
- ▶ Нарушает сон
- ▶ Нервная система.



«Мобильник детям не игрушка».

- Излучение мобильных телефонов – это и есть радиоволны, которые принимает и отправляет телефон. Они особенно вредны детям, потому что организм у них ещё не окреп. Мозг только начал развиваться, а излучение телефона разрушает его и может вызывать серьёзные необратимые изменения.

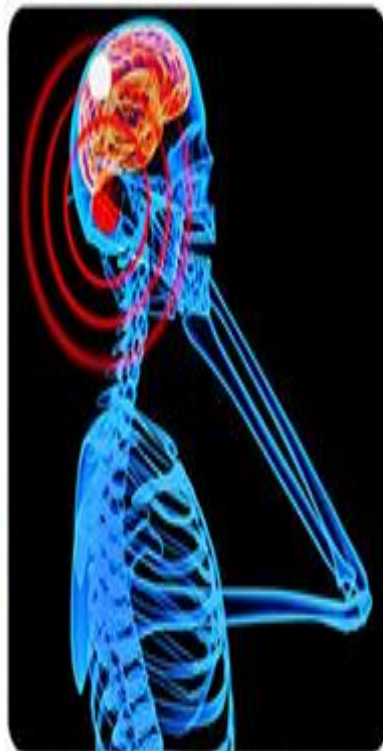


Вред сотовых телефонов для детей

- *Особенно чувствительны к излучению мобильных телефонов дети. Ученые предупреждают, что дети, пользующиеся мобильными телефонами, подвергаются повышенному риску расстройства памяти и сна. Основная причина расстройств заключается в электромагнитном излучении малой интенсивности, которое способно проникать в менее массивный и более тонкий череп ребенка.*
- **Излучение от сотовых телефонов наносит вред иммунной системе детей**
- *Это излучение влияет на мозговые ритмы, может нанести вред иммунной системе ребенка, которая находится в процессе развития.*



Доказано учеными!



- **Высокий риск раковых заболеваний**
- **Повреждение ДНК клеток крови**
- **Поражение нервной системы**
- **Частые головные боли**
- **Повышенная утомляемость**



Құлаққаппен
жүру жолда
қауіпті!

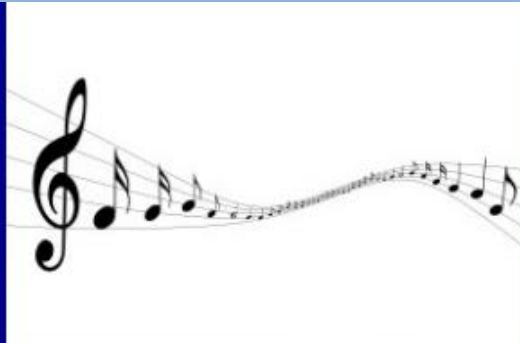
В наушниках опасно на дороге!

Logo of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Kazakhstan
Logo of the National Center for Road Safety

The billboard features a photograph of a young boy in a red jacket wearing large headphones and looking at a smartphone. The background is a blurred street scene with cars. The text is in both Kazakh and Russian. Logos for the Ministry of Internal Affairs and the National Center for Road Safety are visible in the top right corner.

Запрет на использование сотовых телефонов во время уроков должен касаться не только учащихся, но и учителей.

- ***Необходимо учиться обходиться без мобильного телефона, но если он тебе действительно нужен, пожалуйста, для собственной безопасности прими во внимание следующие советы:***
- **защита временем** - продолжительность разговоров по телефону не должна превышать 3 минуты в сутки;
- **защита расстоянием** - использование гарнитуры (переговорное устройство - наушники). Это при разговоре может значительно снизить влияние ЭМИ (электромагнитное излучение) на голову человека.



Вывод.

- *Наушники и телефон вещи конечно очень хорошие, в некоторой степени, но злоупотреблять ими не стоит. Здоровье я считаю важнее, чем технологические инновации.*
- *Берегите свое зрение, слух и здоровый сон!*

