

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И
ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

XIX городская научно-практическая конференция младших
школьников муниципальных образовательных организаций
города Иркутска «Самое доброе исследование»

Влияние мобильного телефона на здоровье человека



Работу выполнил:
Татарников Алексей
ученик 5 класса

Руководители работы:
Зеленкова Наталья Александровна
Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец
творчества»

г. Иркутск
2023г.

Содержание

1. Введение	3
2. Этапы выполнения проекта	4
3. Методы исследования	4
4. Основная часть	4
4.1. История появления мобильного телефона	4
4.2. Сотовый телефон и здоровье человека	5
4.2.1. Влияние на активность мозга	7
4.2.2. Влияние на зрение	9
4.2.3. Влияние на слух	9
4.2.4. Влияние на кровь и сердце	10
4.2.4. Телефон как распространитель инфекции	10
4.3. Польза мобильного телефона в жизни для человека	11
4.4. Меры предосторожности при пользовании мобильного телефона	11
4.5. Как избавиться от телефонной зависимости	12
5. Практическая часть	13
5.1. Анкетирование одноклассников	13
5.2. Результаты анкетирования	14
6. Выводы	15
7. Заключение	15
8. Литература	17
9. Приложения	18

1. Введение

Многие слышали о том, как неблагоприятно могут сказаться на здоровье телевизоры, компьютеры и микроволновые печи. Но в последнее время к этим приборам добавилась еще одна новинка – мобильный телефон.

Сегодня мобильные телефоны стали предметом первой необходимости. Быстрая связь облегчает общение людям, живущим в разных уголках мира. Насколько их излучение вредно?

Производители телефонов утверждают, что излучение от них, никак не влияет на человека, аппараты проходят сертификацию, да и вообще, вся продукция соответствует всем нормам. И всем, кажется, что в кармане у него лежит безобидный телефон. Но в самом ли деле это так?

А еще существует самая главная опасность, о которой все больше и больше говорят психологи-это зависимость от мобильного телефона.

Всё чаще можно услышать разные мнения о влиянии мобильного телефона.

Этот интересный вопрос и определил тему моего исследования «Вред и польза мобильного телефона».

Актуальность

Мобильный телефон - это средство связи, которое в наше время есть у всех: детей, подростков, взрослых, пенсионеров. Это средство связи с миром, но мало кто знает, что новые функции не всегда приносят пользу, а возможно и вред организму человека. За несколько минут разговора можно получить болезни, которые останутся на всю жизнь. Именно поэтому каждому человеку необходимо знать положительное и отрицательное воздействие телефона на свое здоровье, как правильно пользоваться телефоном и в каких временных рамках.

Целью моей работы является исследование влияния мобильного телефон на организм человека.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**:

- изучить информацию о появлении мобильного телефона;
- выяснить положительное и отрицательное воздействие мобильного телефона;
- Узнать влияние ЭМИ на здоровье человека;
- Разработать рекомендации школьникам и взрослым по использованию мобильного телефона.
- оформить брошюру рекомендаций по сохранению здоровья при использовании мобильного телефона.

2. Этапы выполнения проекта

№	сроки	содержание работы	результат
1	сентябрь	Сбор информации по проблеме из различных источников.	Накопление информации.
2	октябрь	Анализ информации. Ранжирование информации.	Отобрана актуальная информация.
3	ноябрь	Работа над текстовой частью проекта.	Частично готовый реферат работы.
4		Подготовка анкеты для реализации практической части проекта.	Анкета для проведения опроса одноклассников.
5	Декабрь-февраль	Работа над текстовой частью проекта.	Реферат работы.
6		Анкетирование одноклассников. Обработка результатов опроса для реализации практической части проекта.	Практическая часть реферата.
7	Март	Защита проекта	

3. Методы исследования

Для достижения поставленной цели проанализирована литература по проблеме, проведено анкетирование учащихся школы и проанализированы полученные в ходе опроса результаты. Организованы профилактические беседы для учащихся по теме «Влияние мобильного телефона на здоровье человека».

4. Основная часть

4.1. История появления мобильного телефона

«Отцом» современной сотовой связи считается американец Мартин Купер. В 1973 году Купер, в то время высокопоставленный сотрудник компании «Моторола», прошелся по улицам Нью-Йорка, непринужденно болтая по телефону с репортером. Сегодня такое никого не удивит, но 40 лет назад, когда не то что мобильные телефоны, а даже беспроводные трубки были в диковинку, ньюйоркцы глазели на Купера как на пришельца. Только 4 года спустя в Чикаго была построена экспериментальная сотовая сеть, у которой было 2000 пользователей! В том же 1977 году сети были развернуты

в еще нескольких американских городах, а в 1979 году сотовой связью заинтересовались в Стране Восходящего Солнца. Первые мобильные телефоны стоили ужасно дорого, при этом, мягко говоря, не отличаясь карманными размерами. Тот «кирпич», с которым Мартин Купер вышел погулять по Нью-Йорку, весил не менее килограмма. В 1983 году компания «Моторола» выпустила полукилограммовый «мобильник» под маркой «ДинаТАК». За такой телефон желающим предлагалось заплатить не менее 3500 долларов. У нас, в России, сотовые сети появились совсем недавно, чуть больше 20 лет назад. Самые богатые люди страны, новоявленные миллиардеры, любили покрасоваться на публике, прижав к уху телефон-это считалось невероятно престижным. Прошло всего лишь несколько лет, и мобильные телефоны стали если не дешевым, то доступным для многих удовольствием. Кстати, интересно, что в США, на родине мобильной связи, она менее популярна, чем в других странах.

4.2 Сотовый телефон и здоровье человека

При сборе информации для написания работы мы убедились, что многие газеты и журналы печатают по этому вопросу мало или размещают только рекламу телефонов. Много информации мы почерпнули на сайтах Интернета, поэтому и сделаны ссылки и на Интернет – источники.

Средства радиосвязи развиваются на протяжении уже почти столетия. Сотовый же телефон стал массовым только в последнее десятилетие и столь короткого промежутка времени явно недостаточно для того, чтобы делать выводы о его вреде или безвредности на основе широкомасштабного эксперимента над людьми. Но давайте же попробуем проанализировать те мнения ученых, которые есть на данный промежуток времени.

Ученые считают, что возникающая у некоторых людей психологическая зависимость от мобильных телефонов сильнее, чем компьютерная зависимость. У психологов уже появились термины: «мобильная зависимость», «номофобия».

Когда-то телефоны были "маленькими" и могли только звонить, ни о какой зависимости и речи идти не могло, разве что о зависимости от телефонных разговоров. Но всё изменилось, когда мобильный аппарат стал компактным быстрым компьютером с интернетом. Это устройство стало больше нас, оно приобрело небывалую силу, и оно не может не вызвать привязанности. Часто — нездоровой.

А основной причиной возникновения этой тяги является страсть человека к получению удовольствия. Дело в том, что наш мозг очень любит информацию, нашим предкам вовремя полученная информация — спасала жизнь. Мозги человек созданы для того, чтобы получать и перерабатывать информацию, а

качество её не так важно, этого мозг различать не умеет. И никогда ещё в истории человечества не было такого количества дешёвой, легкоусвояемой информации.

Относительно недавно появился термин **Номофобия** или зависимость от телефона, он происходит от англ. "no mobil phobia" и описывает человека, испытывающего сильное беспокойство, достигающее до паники при отсутствии у него мобильного. Признаки зависимости от телефона схожи с симптомами любой другой, от алкогольной до пищевой — невозможность отказаться от объекта привязанности, синдром отмены, ломка, если объект недоступен. В этом тесте приведены распространённые признаки аддикции.

Тест на признаки аддикции к телефону

1. Человек сильно нервничает, если не может найти свой мобильный.
2. Если смартфон потерялся — вы помимо естественной досады, чувствуете чрезмерную злость, панику и надвигающуюся истерику.
3. У вас появляются физические симптомы, когда вы не можете найти аппарат: учащённый пульс, головокружение, трясутся руки, повышается потоотделение, чувство нехватки воздуха.
4. Если у вас нет доступа к мобильному более 10 минут, у вас появляется чувство тревоги.
5. Вы постоянно проверяете экран смартфона, даже в гостях, на свидании, на деловой встрече и т.д., хотя никаких важных звонков, сообщений не ожидается.
6. Вы не можете выключить телефон, даже в мыслях, если это всё же необходимо, у вас появляется чувство тревоги.
7. Ваш телефон всегда с вами, где бы вы ни были, даже если идёте выбрасывать мусор на лестничную площадку.
8. Ваш мобильный "спит" рядом с вашей подушкой или на прикроватной тумбочке.
9. Последнее, что вы делаете перед сном — смотрите в экран.
10. Первое, что вы делаете, проснувшись — проверяете, что произошло за ночь.
11. Если смс или звонок поступает в момент, когда вы переходите через дорогу, сажаете ребёнка в коляску, вы вытаскиваете телефон, несмотря на опасность.
12. Вы постоянно боитесь, что у мобильника закончится зарядка, и даже приобрели необходимые гаджеты на этот случай.
13. Вы постоянно проверяете, не позвонил ли, не написал ли кто, намного чаще необходимого. Если не ожидаете звонков и смс, то проверяете обновления в лентах соц. сетей, уровень заряда, погоду, курс валюты и т.д.
14. Вы присутствуете почти во всех социальных сетях и ведёте там активную жизнь.

15. Вы зависите от внешнего вида аппарата — вам очень важно обладать самой последней моделью телефона, желательно в топовой комплектации. Вы покупаете всевозможные аксессуары, чехлы, держатели, гарнитуру.
16. Вы регулярно скачиваете картинки, игры и программы, меняете мелодии и настройки.
17. Слуховые галлюцинации — вы "слышите" звук смс или телефонный звонок.
18. Зависимость от новой информации — вы стараетесь не пропустить ничего из плотного новостного потока.

Если вы набрали больше половины ответов "да" в этом тесте — зависимость от мобильного телефона не обошла вас стороной. Нужно от неё избавиться, чем скорее, тем лучше, начинайте борьбу прямо сейчас.

Немалый вред может нанести мобильная связь и жизненному ритму человека. Ведь звонок может прозвучать в любой момент, когда вы спите, и видите прекрасный сон, или находитесь в глубокой фазе сна, которую прерывать не рекомендуется; когда вам просто не до звонящего.

Внезапный звонок вторгается в личное пространство человека, повышает тревожность, нарушает биологический и психологический ритм. Есть еще и менее осознаваемый — а потому, более опасный вред, нанесенный новыми технологиями человечеству. Все чаще происходит подмена живого человеческого общения его «имитаторами».

Как бы нам ни хотелось — виртуальное общение не может полностью заменить реальное. Зависимый человек теряет навыки общения и разговоров в обычной жизни, не может вести себя естественно, не находит, что ответить на внезапный вопрос, при любой неловкой ситуации "уходит" в гаджет, начинает писать сообщения, звонит кому-то, проверяет почту, или делает вид — прячется за телефоном как за щитом. Поэтому потеря коммуникативных способностей является одной из негативных последствий.

Есть и другая сторона вопроса: ученые до сих пор не пришли к однозначному выводу, насколько вредны мобильные телефоны для здоровья. Однако доказательств того, что негативное воздействие на наш организм они все-таки оказывают, все больше.

4.2.1 Влияние на активность мозга

В наше время многие бытовые вещи являются источниками электромагнитного излучения (телевизор, компьютер, микроволновая печь). Но если, смотря телевизор, мы все-таки находимся на определенной дистанции от него, то при использовании мобильного телефона наша голова целиком облучается. Среди технических средств нет таких, которые могли

бы сравниться с мобильным телефоном по уровню воздействующего на человека излучения.

Излучение мобильных телефонов повреждает области мозга, связанные с обучением, памятью и передвижением. Ученые исследовали воздействие излучения мобильного телефона на крыс в возрасте от 12 до 26 недель, чей мозг находится в той же стадии развития, что и мозг подростков. Спустя 50 дней исследователи обнаружили множество мертвых мозговых клеток у крыс, подвергшихся излучению. Сходство между мозгом крысы и человека дает ученым повод предположить, что схожие эффекты сотовый телефон оказывает и на людей.

Радиочастотные сигналы, воздействуя на химические процессы, протекающие в нашем организме, способствуют выделению стрессовых белков. Обычно стрессовые белки выделяются организмом при высокой температуре, во время тяжелой болезни, а тут они образуются при использовании обыкновенного телефона.

Доказано, что если человек разговаривает по сотовому телефону ежедневно более 45-60 минут, то никуда не скрыться от головной боли.

По итогам исследований ученых Норвегии и Дании был сделан вывод, что пользователи сотовой связи больше всех подвержены сонливости, раздражительности, эти люди чаще всех жалуются на головные боли.

Синий свет, который излучают экраны всех гаджетов приводит к нарушению циркадных ритмов и угнетают выработку мелатонина — гормона сна. Если человек не расстает с телефоном до самого отхода ко сну, бессонница ему обеспечена.

Исследователи из Гарварда провели эксперимент, сравнив последствия воздействия синего и зелёного света похожей яркости в течение 6,5 часов. Выяснилось, что синий свет подавлял высвобождение мелатонина в два раза дольше зелёного и в два раза сильнее сдвигал циркадные ритмы (три часа против полутора)

Недавние исследования также показали, что перманентное нарушение выработки мелатонина увеличивает риск развития ожирения и некоторых видов рака.

Так же очень опасны:

- *Рассеянность внимания, утрата способности полностью отдаться делу*

Постоянный информационный шум приводит к тому, что человек не способен сосредоточиться на чём-либо дольше нескольких минут. Особенно страшны последствия для детей, у них ещё нет привычки и умения концентрироваться, и рано освоив интернет с миллионами стимулов, они рискуют встать в зависимое положение от игр, гаджетов, и так это умение и не развить.

- *Потеря способности полностью присутствовать в реальной жизни*

Виртуальная реальность похожа на сон, в котором мы можем чувствовать себя умнее — спасибо Википедии; красивее и моложе — спасибо фильтрам в инстаграм; смелее и успешнее — привет, онлайн, где есть анонимность. Со

временем может возникнуть неприятие серой действительности и нежелание в ней находиться.

4.2.2 Влияние на зрение

У телефона экранное излучения очень низкое. Все дело совсем не в излучении, а как раз в этих самых маленьких размерах экрана. Наш глаз устроен таким образом, что ему чрезвычайно сложно фокусировать свой взгляд на минимальном по размерам объекте. Глазной мышце приходится прилагать нечеловеческие усилия, чтобы передавать в наш мозг четкую картинку, особенно, если это касается мобильного чата или мобильных игр, когда напряжение достигает предела при максимально длительном времяпровождении с телефоном в руках.

Последние исследования по этому поводу показали, что достаточно двухчасового общения (подряд) в день с вашим мобильным другом, чтобы через год ваше зрение упало на 12-14%.

Есть еще один факт, влияющий на зрение.

Искусственный синий свет вроде того, что исходит от приборов, задействующих светодиоды, занимает участок спектра с длиной волны между 380-500 нм. Наиболее вреден свет с длиной волны 415-455 нм так называемое HEV-излучение (высокочастотный высокоэнергетический свет видимого спектра).

В этом промежутке работают ноутбуки, планшеты и мобильные телефоны; именно от такого света защищают солнцезащитные очки и маски для сварки. Вот почему у многих возникает компьютерный зрительный синдром: теряется острота зрения, глаза пересыхают и зудят, голова начинает болеть.

4.2.3. Влияние на слух

При длительном разговоре наблюдается увеличение температуры уха, барабанной перепонки, прилегающих тканей и прилегающего участка мозга. Наверняка многие из вас могли заметить ощущение тепла в ухе после долгого разговора. Это есть не что иное, как результат воздействия электромагнитного поля, создаваемого передатчиком телефона. Еще одна проблема: мы быстро подносим телефон к уху, а в этот момент трубка издает резкий сигнал (у кого соединения, у кого извещение о полученном СМС и т. д.), то последствия могут быть весьма неприятными для барабанной перепонки.

Один и тот же звонок при использовании более трех-пяти месяцев, особенно при активном пользовании «мобильным», может привести к звуковым галлюцинациям, подобно зомбированию.

Человек, который несколько лет пользуется наушниками регулярно, ускоряет процесс старения слуха в два-три раза. Появляется эффект ложных сигналов, шума, которого, на самом деле нет, путаются окружающие звуки. А все

потому, что в наушниках совсем иное качество звучания, чем в реальной среде.

Ученые обнаружили, что риск развития опухоли в том ухе, к которому прикладывается мобильный телефон, в 3,9 раза выше, чем в противоположном.

4.2.4. Влияние на кровь и сердце

Но самым неожиданным для многих оказалось то, что мобильный аппарат влияет на состав крови человека. Шведские физики из университета Линкёпинга предположили, что электромагнитное излучение мобильных телефонов может повреждать красные кровяные тельца – эритроциты, усиливая их взаимодействие друг с другом.

Телефон может воздействовать и на сердце, если мы носим его на шее или в нагрудном кармане. Виной всему, все те же волны, которые разогревают наш мозг. В случае с сердцем они не только повышают его температуру, но и активно нарушают сердечный ритм.

Венгерский биолог Турочи попросил 76 добровольцев сделать два звонка, по 7,5 минуты каждый. Организм задрожал всеми фибрами: изменились биотоки мозга, замедлилось мозговое кровообращение, упало артериальное давление. Врачи зафиксировали у испытуемых беспокойство и стресс. А российский профессор Игорь Беляев, работающий в Стокгольмском университете, включал телефон рядом с пробирками с человеческой кровью. Через час кровь в нескольких из них «закипела»! «Нет, она не нагревалась, - объясняет исследователь. - Но клетки крови, лимфоциты, вели себя, как если бы у человека был очень сильный жар – 44 градуса». Эффект «теплового шока» сохранялся 72 часа

4.2.5. Телефон как распространитель инфекции

Оказывается, наши мобильные телефоны – настоящий источник заразы.

С «мобильников» и других объектов, которыми люди пользуются постоянно, были взяты пробы на бактерии. Результаты получились просто шокирующими – на корпусе мобильного телефона нашли больше бактерий, чем на дверных ручках, клавиатурах, подошвах обуви и даже сиденьях туалета. Исследование подтвердило наличие на всех этих предметах разнообразных кожных бактерий, в том числе золотистого стафилококка.

Впрочем, отчасти это понятно, ведь эти телефоны не зря называют мобильными – мы носим их с собой повсюду, в карманах, в сумках, держим в руках – и везде они готовы собирать разных бактерий.

Телефон как причина ДТП

Общение по «мобильному» за рулем в 4 раза увеличивает ваши шансы попасть в аварию. Причем, использование гарнитуры «свободные руки» не поможет – все же внимание ваше посвящено разговору, а не дороге.

4.3. Польза мобильного телефона в жизни для человека

Вместе с тем мобильные телефоны приносят и огромную пользу людям: расширяют возможности общения; способствуют получению новой информации через интернет; гарантируют большую безопасность, дают возможность всегда знать, где находится человек; могут удобно использоваться в нужное человеку время в качестве калькулятора, часов, будильника, фонарика, фотоаппарата. В нём теперь человек работает, общается с друзьями и близкими, учится, играет, читает, развлекается, слушает любимую музыку, выбирает и оплачивает покупки, записывается на приём к врачу или психологу и там же проводит его. Он заменил нам сотни книг, кинотеатр, энциклопедию, кошелёк, дорожную карту, он может учить, лечить и развлекать. Не стоит забывать, что на мобильном телефоне можно хранить кучу информации и использовать её, когда захочешь. Многие люди воспринимают телефон в качестве части собственного статуса.

4.4. Меры предосторожности при пользовании мобильным телефоном

- Разговаривайте по мобильному телефону не более 2 минут;
- Делайте паузы между звонками не менее 15 минут;
- Держите мобильный телефон за нижнюю часть, вертикально и на небольшом расстоянии от уха;
- Используйте наушник или громкую связь;
- Подносите трубку к уху только в момент ответа абонента. В момент вызова телефон работает на всю мощность, но вскоре мощность излучения снижается;
- Не кладите мобильный телефон рядом с собой во время сна;
- Не держите телефон в кармане брюк, на поясе или в нагрудном кармане, лучше держите его в сумке.

4.5. Как избавиться от телефонной зависимости

На сегодняшний день основной опасностью связанной с использованием телефона все-таки является зависимость от него.

Сотовые незаменимы, они действительно меняют нашу жизнь, и даже могут её спасти, если человек оказался в опасности. Но нельзя позволять маленькой коробочке подчинить свою жизнь. Если вы, чувствуете, что зависите от смартфона, предпримите эти шаги по избавлению от этого прямо сейчас, начните лечение аддикции самостоятельно. Лечить нездоровую привязанность сложно — но необходимо.

1. Проанализируйте, насколько нужен телефон?

Для начала перестаньте носить его с собой по дому, на работе, не бойтесь выйти в магазин у дома без телефона, поверьте за 15-20 минут ничего не случится. Вообще.

2. Никогда не спите с телефоном под "подушкой»

Оставьте его заряжаться как можно дальше от кровати, лучше всего в другой комнате. Да, в телефоне есть будильник: купите себе самый дешёвый обычный.

3. Поставьте ограничение

Во многих моделях смартфонах есть функция блокировки экрана, используйте её. Одна из функций — ограничение времени игр, развлекательных приложений — это поможет в лечении, вы лишите себя стимулов, и тяга к экрану начнёт ослабевать.

4. Отключите уведомления и поставьте телефон на беззвучный режим

Это поможет бороться с навязчивым желанием откликаться на каждый писк умной коробочки.

5. Регулярно проводите "уборку»

Компонуйте приложения удобно, чтобы не увязать, пока ищите нужное. Регулярно удаляйте те приложения, которыми не пользуетесь

6. Отдыхайте от гаджетов

Старайтесь устраивать себе дни, а лучше недели информационного детокса. Это лечение называется — **серотониновое голодание**, и позволяет вашему мозгу вспомнить простые доступные удовольствия — созерцание природы, наслаждение от вкусной еды, добрых разговоров с близкими и т.д.

7. Используйте техники концентрации

Каждый раз, когда вы листаете ленту соцсетей или бездумно переключаете приложения телефона, возвращайте себя в "здесь и сейчас". Может быть у вас уже наступил дедлайн и пора немедленно приступить к работе, или вы собирались заняться спортом, но вместо этого вот уже 20 минут читаете комментарии?

5. Практическая часть

5.1. Анкетирование одноклассников

В начале эксперимента я решил выяснить, какое количество обучающихся нашей школы имеет мобильные телефоны (приложение 1)

Я провел исследование в виде анкетирования учащихся 5 класса.

Цель исследования: проанализировать информацию об отношении к телефону и использование детьми.

В анкетировании участвовали 26 учащихся Лицея ИГУ (см. Приложение 1)

Изучив результаты анкет, я сделал вывод:

- Мобильные телефоны есть у всех учеников.
- 26 опрошенных детей носят телефоны в школу
 - Для скачивания музыки
 - Для игр
 - Для разговора с родителями
 - Для разговора с друзьями
 - Для проведения времени в социальных сетях
- Большинство детей чувствуют дискомфорт, когда они забывают телефон дома
- Большинство учащихся не испытывают психологической зависимости от телефона и это радует.
- Больше половины опрошенных учащихся считают, что телефон вреден, но другая половина думают, что он не приносит вреда организму, многие опасаются зависимости от телефона, больше половины не считают себя зависимыми

В результате исследования установили, что мобильный телефон стал важным помощником современного человека. Но, не все знают, что мобильный друг может нанести ощутимый вред нашему здоровью. Он оказывает психологическое и физиологическое влияние. Наиболее распространённым является воздействие на психику человека, вызывает зависимость. Мы делаем вывод, что частое пользование мобильным телефоном приносит вред. Проанализировав результаты анкет, мы убедились:

мобильный телефон - это надежное и доступное средство связи. А без связи никуда, поэтому мы составили правила пользования мобильным телефоном: Таким образом, из всего вышесказанного следует: научно-технический прогресс остановить нельзя, и без сотовой связи не обойтись. Что же делать? А просто нужно научиться пользоваться сотовыми телефонами.

Я не призываю сейчас отказаться от сотового телефона, но я считаю, что необходимо рассказывать и объяснять ребятам, родителям, что такая проблема «сотовый телефон – вред здоровью» - это реальность, а особенно не приятна полная зависимость от него, но каждый из нас может принять простые меры предосторожности для сохранения своего бесценного и драгоценного здоровья.

5.2. Результаты анкетирования

1. Есть ли у вас сотовый телефон?	Да-100% Нет-0%
2. Комфортно ли Вы себя чувствуете без сотового телефона?	Да-25% Нет- 60% Мне всё равно-15%
3.Зачем вам нужен сотовый телефон?	Игры-29% Связь с родителями-30% Социальные сети-21% Получение информации для учебы-13% Интернет покупки-7%
5.Как вы думаете, сотовый телефон вредит здоровью?	Да-87% Нет-13%
6.Соблюдаете ли вы меры предосторожности при пользовании телефоном?	Да – 67% Нет – 33%
7.Готовы ли вы отказаться от сотового телефона?	Да-3% Нет-92% Не знаю-5%

6.Выводы

Стоит ли отказаться от смартфона навсегда?

Эта идея утопическая. Современному взрослому человеку без телефона обойтись практически невозможно, да и не нужно. Нужно только найти баланс и четко помнить, что телефон таит в себе опасности, которые может избежать и преодолеть каждый здравомыслящий человек. Не забудьте, что здоровье дается один раз. Любите себя. Берегите здоровье!

Итак, соблюдение рекомендаций, представленных в работе позволит обезопасить свой организм от негативного влияния сотового телефона и избежать зависимости от него.

Данные рекомендации были нами оформлены в стенгазету и представлены на обозрение учащихся школы и их родителей.

Для безопасного пользования телефоном я изготовил буклеты.

7. Заключение

Смартфоны — это очень важная и полезная часть нашей жизни, мы можем быть на связи с родными, моментально вызвать помощь, облегчить и улучшить свою жизнь и жизнь своих близких.

Сотовый телефон с нами на улице, на отдыхе, в школе, в кино, в гостях у друзей, даже купаться на речку мы не ходим без мобильного.

Мы не замечаем, как становимся всё более зависимы от маленького электронного устройства, который может поместиться в нашей ладошке. Забыв его дома, мы нервничаем, тревожимся, ищем возможности вернуться за ним. Сидя в школе за партой, мы почти не выпускаем его из рук, отсчитывая при его помощи минуты до окончания урока, совершенно при этом забывая о самих уроках. Перемены заполнены музыкой, просмотром роликов, обменом столь «важными» для любого ученика файлами, фотографированием друг друга. А как утром встать, если нет телефона, который сможет разбудить ученика, при этом пользоваться будильником – это прошлый век. Не иметь телефон – это просто не престижно и стыдно (к сожалению, это очень распространенное мнение).

А всё это ведёт к нарушению сна, нарушению психики, звуковым галлюцинациям, к постоянному беспокойству по поводу отсутствия телефона, человек, а особенно ребёнок чувствует себя без телефона ущербно среди сверстников, щеголяющих с телефоном в руках

Как видно из опроса, большинство пользователей мобильной связи знает о том, что сотовый телефон вредит здоровью, но из этого же опроса видно, что отказаться от него большинство же не готово.

Поэтому мы предложили рекомендации по использованию сотовых телефонов максимально безопасно для здоровья, позволяющих ограничить вредное воздействие на нас с вами.

Мы не призываем сейчас отказаться от сотового телефона, но я считаю, что необходимо рассказывать и объяснять ребятам, родителям, что такая проблема «сотовый телефон – вред здоровью» - это реальность, и каждый из нас может

принять простые меры предосторожности для сохранения своего бесценного и драгоценного здоровья.

8. Литература

1. Бабина Ю.В. Электромагнитные излучения: будем ли мы платить за их вредные воздействия? Экосинформ, 1999, № 12.
2. Беляев Ю.В. Неврологический эффект и мобильные коммуникации.- М.: Мысль, 1998.
3. Майер В.А. Мобильная связь и ее воздействие.- СПб.: Знание, 1999.
4. «Древо познания» универсальный иллюстрированный справочник для всей семьи. МС ИСТ ЛИМИТЕД М., 2005г (раздел наука и техника)
5. Журнал «Здоровье детей» №1,2 2008г.
В.Зайцева «Уровень безопасности» №1;
В.Зайцева « Дети и мобильник» №2;
6. Газета “Биология” №12/2002. Статья “Сотовый телефон: “За” и “Против” И. Сколотнев
- 7.<http://www.mobiset.ru/favicon.ico>.
8. телефоны.<http://www.inmoment.ru>
- 9.<http://www.colan.ru/favicon.ico>.
- 10.http://www.amobile.ru/pol/danger_mobile.htm
- 11.<http://www.ixbt.com/comm/mobile-safe.html>
- 12.<http://www.itc.ua/article>
- 13.<http://www.portal-slovo.ru/>
- 14.<http://www.cnews.ru/news/top/index.shtml>
- 15ru.wikihow.com

9. Приложения

Приложение 1

Анкета

1. Есть ли у вас сотовый телефон?

- Да
- Нет

2. Комфортно ли Вы себя чувствуете без сотового телефона?

- Да
- Мне всё равно
- Нет

3. Зачем вам нужен сотовый телефон?

- Для игр на телефоне
- Для связи с родными, с друзьями
- Социальные сети
- Получение информации для учебы
- Интернет покупки

4. Как вы думаете, сотовый телефон вредит здоровью?

- Да
- Нет

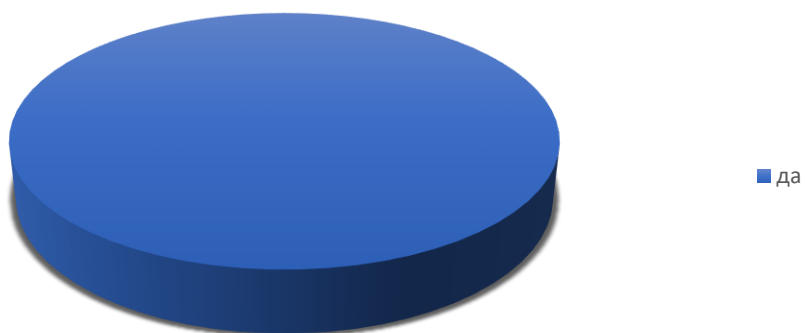
5. Соблюдаете ли вы меры предосторожности при пользовании телефоном?

- Да
- Нет

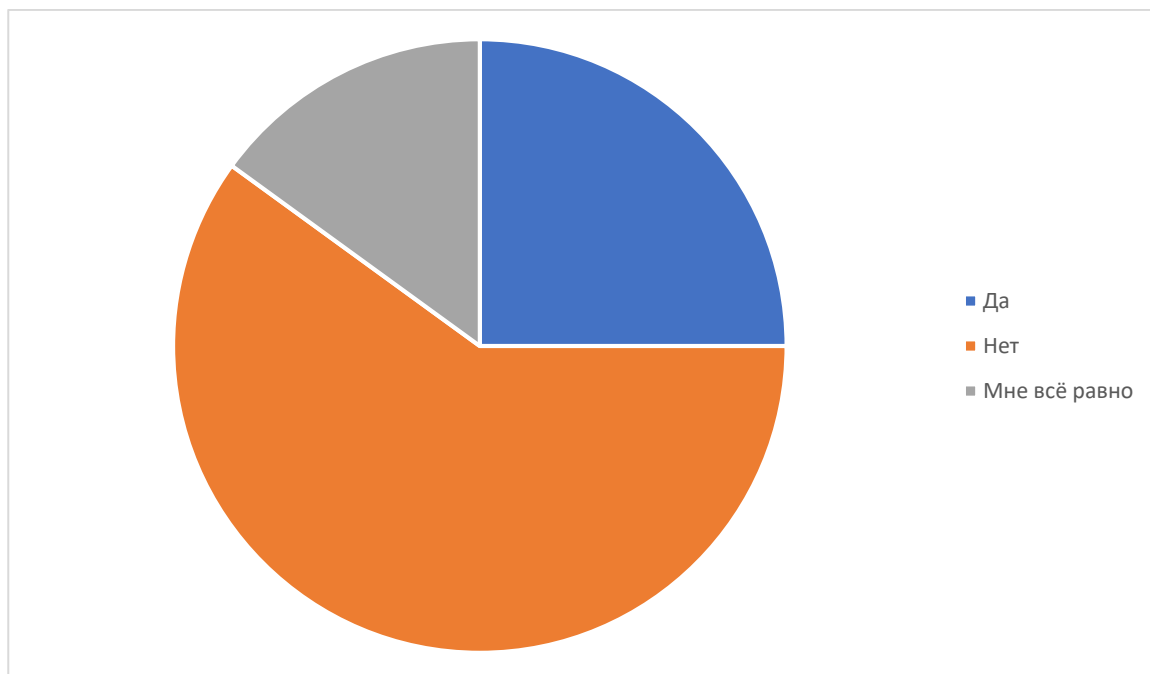
6. Готовы ли вы отказаться от сотового телефона ради здоровья?

- да
- нет

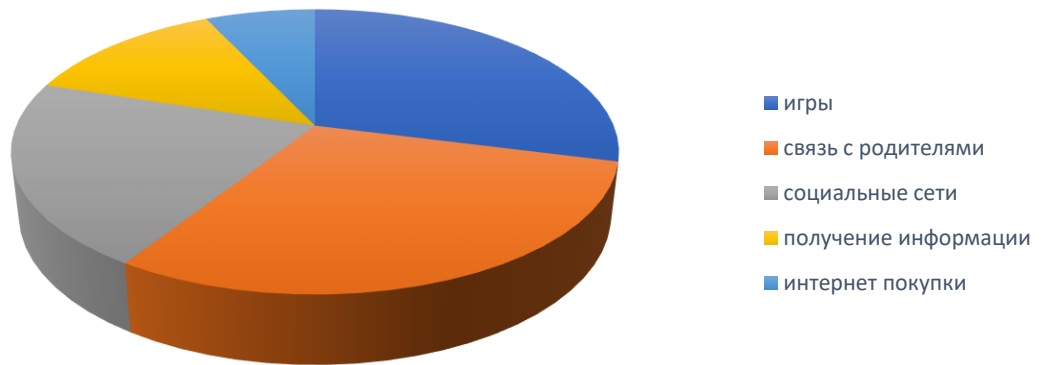
1. Есть ли у вас сотовый телефон?



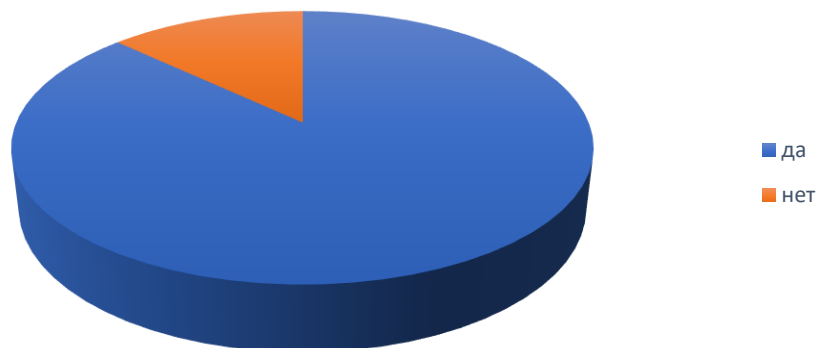
2. Комфортно ли Вы себя чувствуете без сотового телефона?



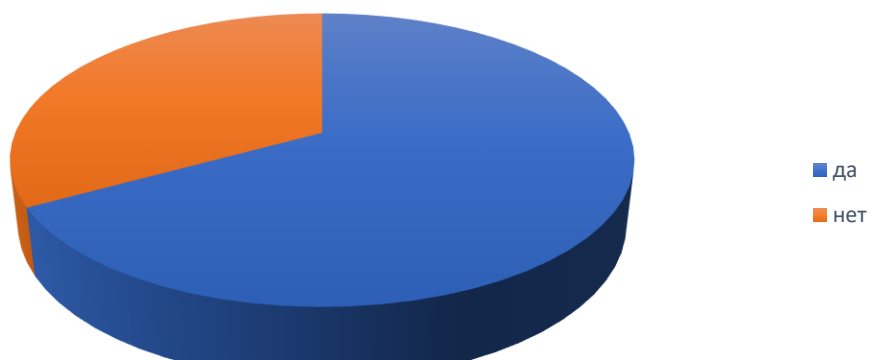
3.Зачем вам сотовый телефон



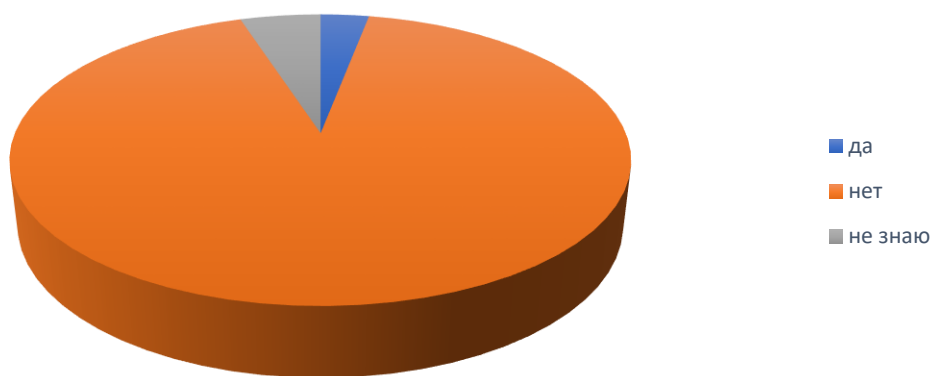
4.Как вы думаете, сотовый телефон вредит здоровью



5.Соблюдаете ли вы меры предосторожности при использовании сотовым телефоном



6. Готовы ли вы отказаться от сотового телефона



Приложение 2

Польза и вред мобильного телефона

Польза	Вред
Связь с родителями, близкими, друзьями в любую минуту на любом расстоянии	Отвлекает на уроках
Полезен в учебных целях	Воздействует на мозг и нервную систему
Возможность совершать покупки в интернет магазинах	Вызывает глухоту
Музыка	Электромагнитное облучение
Будильник	Влияет на свойства крови
Фото	Вызывает головные боли и тошноту
Игрушки	Человек может стать объектом для преступников
Хранение информации	Влияет на наши эмоции
Возможность произвести расчет в магазине	Нарушение сна
Возможность быстрого выхода на жизненно полезные порталы Такие как госуслуги и прочие	«мобильная зависимость»
Геолокация и возможность узнать где находится человек	инфомания

Приложение 3

Рекомендации по использованию сотовых телефонов

- Детям и подросткам нужно ограничивать время пользования телефонами, поскольку их мозг и нервная система все еще находятся в процессе формирования.
- Сократите до минимума разговоры в местах с плохой связью. Ваш сотовый телефон -- существо интеллектуальное. Если связь плохая, то он увеличивает мощность сигнала и наоборот. Поэтому акустическая борьба с помехами ничего хорошего вам не принесет.
- Используйте гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объем излучения. Главным образом вы снижаете облучение мозга
- Помните, что максимальная мощность излучается сотовым телефоном во время установления связи. Вы наверно, слушали какие помехи способен навести ваш сотовый друг на акустику. Поэтому разговоры по 3 секунды бесплатны только для вашего кошелька, но не для вашего здоровья.
- При покупке телефона будьте внимательны и обращайтесь внимание не только на возможности и дизайн телефона. Но и на значение SAR, которое должно быть указано в инструкции, оно должно быть в пределах от 0,28 до 1,5 Вт/кг. Чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека.
- Носить телефон лучше всего в сумке или рюкзаке.
- Если вы носите очки с металлической оправой, то во время долгого разговора рекомендуется снимать очки, поскольку такая оправа может исполнить роль вторичного излучения

Помните, что самое ценное, что есть у человека – это здоровье.
Берегите себя!