**ПАМЯТКА**

**Чем опасен телефон?**

1. Излучение от сотовых телефонов оказывает вредное воздействие на здоровье растущего организма **Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице.** Излучение негативно влияет на весь организм, но наиболее сильно страдают: центральная нервная система, иммунитет, головной мозг. Исследователи пришли к неутешительному выводу: электромагнитное излучение, создаваемое сотовыми аппаратами, может вызывать в клетках человеческого организма генетические изменения. Одним из возможных последствий этих изменений может стать рак. **Многолетнее пользование сотовым телефоном может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга (рака головного мозга)**.
2. По мнению шведского профессора Лейфа Селфорда, целое поколение сегодняшних подростков благодаря интенсивному использованию мобильных, обрекает себя на **преждевременное старение**.
3. Подростки слушают музыку часами: на улице и дома. Малюсенькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: **если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.** Прослушивание музыки делает человека рассеянным: по статистике люди на улице с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Также прослушивание музыки на холоде приводит к охлаждению ушных раковин. Согласно исследованиям, проведённым в шведском Каролинском институте, пользование сотовым телефоном в течение 10 и более лет удваивает риск возникновения акустической невромы – опухолевидного разрастания ткани слухового нерва. Причём именно с той стороны головы, к которой обычно прижимается телефон, так же в течение длительного использования разрушается “стена” из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. **Длительные разговоры по телефону могут привести к акустической невроме и слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздраженности, стрессу**.
4. **Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особо напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль**.
5. Нередко у пользователей **возникает психологическая зависимость от “трубки”**. Человек не может ни на секунду расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя “потерянным” и оторванным от жизни. Исследования французских ученых подтвердили повышенную тревожность и большую склонность к психозам у пользователей сотовой связи. В психиатрических клиниках появились новые пациенты - они теряют интерес к жизни, если их телефон не работает. У психологов уже появились термины - “мобильная зависимость”, “SMS-мания”... За границей на полном серьезе ставят такие диагнозы и лечат в клиниках. И от нее сложнее отвязаться, чем, скажем, от компьютерной зависимости: мобильный телефон в отличие от компьютера всегда с тобой. Точной терминологии телефонной мании пока нет. Приблизительно их можно классифицировать так: Мобильная зависимость - человек таскает телефон с собой повсюду. SMS-зависимость - “больной” отправляет сотни сообщений в день. Инфомания - человек ежеминутно проверяет электронную почту или мобильный.
6. У водителей, которые управляют автомобилем одной рукой, держа в другой трубку телефона, снижается внимание. Установлено, что разговор по телефону **повышает риск ДТП** почти в четыре раза! Устройство громкой связи, освобождающее руки водителя, тоже не всегда спасают положение. Водитель может так уйти в “виртуальный мир” общения со своим собеседником, что не успеет правильно отреагировать на изменения дорожной ситуации.

**Меры профилактики и защиты.**

1. По мнению научных сотрудников Института биофизики, следует **ограничить продолжительность одного разговора до трех минут, максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимальная пауза - 15 минут)**. Детям рекомендуется использовать модели с низким показателем удельной мощности излучения (SAR) или вместо звонков отправлять SМS сообщения.
2. Чтобы избежать излишнего влияния электромагнитных излучений, **пользуйтесь, если есть под рукой, стационарным телефоном**, даже если у вас безлимитный тариф.
3. **Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе или в сумке, чтобы избежать раковых опухолей.**
4. **Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или в автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.**
5. **Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям**, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и не дают полноценно отдохнуть.
6. **Не прикладывайте телефон к уху в то время, когда идёт набор, а только после соединения, так как во время набора телефон выделяет большое количество излучений.** А во время самого разговора пользуйтесь наушниками или громкой связью.

Ученые создали уникальный материал, из него будут делать специальную вставку в чехлы для телефонов. Своеобразная прокладка между телом человека и мобильным станет частичной преградой для радиоволн и ослабит электромагнитное излучение в 500–1000 раз. Принцип действия новинки элементарен: гибкий материал толщиной всего 2 миллиметра преобразует электромагнитную энергию в тепловую. Но температура чехла повышается незначительно – всего на сотые доли градуса! Качество же связи (что немаловажно!) не ухудшится. **Используйте для телефонов чехлы из уникального материала, который ослабляет электромагнитное излучение в 500-1000.**