

## 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, 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.



**ИТАК:**

- 1) максимально сократить время контакта с мобильным телефоном ;
- 2) максимально дальше держать мобильный телефон от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры);
- 3) Подносить трубку к уху спустя 1-2 сек. от начала вызова;
- 4) ограничить использование просмотра страниц интернета до 20 минут в день
- 5) исключить ношение мобильных телефонов на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье;
- 6) размещение мобильных телефонов на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.

(для размещения в кабинетах на доске "Классный уголок")