

«Мобильный телефон. Польза или вред?»

Памятка для родителей.

В век высоких технологий мы стали забывать о простых ценностях: живое общение, физическая активность, единение с природой и многое другое. А ведь все это закладывается в нас с самого детства. Нынешнее поколение растет в совершенно иных условиях, но они так же нуждаются и в живом общении, и в прогулках на природе.

На данный момент проведено достаточно много исследований, показавших отрицательные последствия использования устройств мобильной связи на здоровье детей. Среди них: психологическая зависимость, гиперактивность, повышенная раздражительность, снижение умственной работоспособности, расстройства сна, нарушение коммуникативных способностей, повышенные риски доброкачественных и злокачественных опухолей головного мозга и многое другое.

В наших силах уберечь детей и себя от таких неприятных последствий. В первую очередь – это задача родителей, так как ребенок проводит достаточно много времени в домашней атмосфере, и родители занимают авторитетное место в их жизни. В школах также проводится колоссальная работа по ограничению использования мобильных телефонов.

Вот несколько рекомендаций по профилактике негативного воздействия сотовых телефонов на здоровье и умственные способности детей:

- ✓ Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды;
- ✓ Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи;
- ✓ Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (использование громкой связи и гарнитуры);
- ✓ Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль);
- ✓ Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.

Конечно, не будем забывать о том, что сотовая связь и интернет все же занимают большое место в нашей жизни: они позволяют нам связываться с родными людьми, преодолевать невероятные расстояния, чтобы увидеть и услышать того, кто находится за тысячи километров от тебя, мы имеем возможность работать в интернете и многое другое. Но, давайте помнить и приучать детей к тому, что живое общение нам не заменит ни одна социальная сеть, а свежий воздух и природу – никакой интернет и мобильные приложения.

Врач ОЭУВиО Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе»

Ю.Е. Ходакова

Согласовано:

И.о. главного государственного санитарного врача в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, и.о. начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова