

## **Вреден ли мобильный телефон?**

**Уважаемые родители.** Мне очень хочется затронуть самую актуальную на мой взгляд тему. В последние годы телефон и планшет стал самым популярным подарком для ребенка. На рынок даже вышли планшеты, специально ориентированные на детей.

Конечно современность диктует свои правила – наши дети должны свободно ориентироваться как в реальном, так и в виртуальном пространстве, потому что наш мир становится все более технологичным.

Но я твердо убеждена в том, что время, проведенное за экраном планшета тратится впустую. То есть ни образовательного элемента, ни социальной составляющей такой досуг с собой не несет. Отсюда возможны проблемы в будущем, когда вместо того, чтобы вести подвижный образ жизни и общаться со сверстниками, ребёнок будет просиживать часы за гаджетами и компьютером.

Здесь же возникает еще одна проблема - отрицательное влияние на неокрепшую детскую психику, ведь если взрослый на момент знакомства с планшетами уже давно имеет социальные навыки, то ребенку взять их неоткуда. Он сидит в планшете и "общается" с программами, которые постепенно заменяют ему реальную жизнь. Начнем хотя бы с того, что вместо лепки настоящего пластилина и создания рисунков с кистью в руке он занимается одинаковым во всех случаях вождением пальца по сенсору. Конечно, существуют всевозможные обучающие игры и программы, которыми ребенок пользуется. Между тем, несмотря на видимую пользу, выражающуюся в наличии обучающих программ, врачи говорят о вреде планшетов для детей.

**Если ребенок проводит** много времени перед экраном, то о полноценном развитии не приходится говорить.

Помимо вреда от непосредственного излучения, существуют еще много различных факторов вреда здоровью от активного применения планшета.

**Во-первых**, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы. Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию. В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для

позвоночника (особенно шейного отдела), который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется. И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению.

Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий. Успеваемость детей в школе, увлеченных компьютерами и планшетами, снижается, а круг интересов замыкается на играх и социальных сетях.

2003 года шведские ученые заявили, проводя такие же опыты над крысами, что мобильная радиация приводит к необратимым последствиям в головном мозге крыс. Животные подвергались облучению мобильными телефонами в течении двух часов. А спустя 50 дней после этого ученые исследовали их мозг с помощью микроскопа и обнаружили многочисленные повреждения сосудов и очаги отмерших нейронов

Огромное количество ученых во весь голос заявляют, что при пользовании мобильной связью возрастает риск возникновения опухолей мозга и уха, может развиться астма и экзема, также есть вероятность разрушения клеток крови.

Шотландский ученый Уильям Стюарт проводил свои эксперименты на дождевых червях. Результаты были впечатляющими, оказалось, что под излучением мобильных телефонов у червей менялась структура белка. «Живые ткани просто поджариваются на манер куска мяса в микроволновой печи»,

В России тоже проводились подобные исследования, в московском институте биофизики. Подопытными были обыкновенные лягушки, которых помещали в высокочастотное электромагнитное поле на 5-10 минут. Даже при очень низком облучении у каждой второй лягушки останавливалось сердце, а у остальных снижалась частота его сокращений.

Споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека бушуют уже 10 лет.

Попробуем подвести итоги многолетнего труда людей науки.

В последнее время в странах северной Европы появились исследования, которые если не стали доказательством, то уж точно сгустили подозрения. Результаты этих работ указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые, по крайней мере, в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали.

Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон. Почему же излучение телефонного аппарата может привести к подобным заболеваниям? Оказывается электромагнитное излучение причиняет вред на молекулярном уровне, т.е. нарушается структура ДНК. Повреждения ДНК могут вести к заболеваниям и, если повреждены половые клетки, рождению неполноценных детей. Одна клетка с нарушениями структуры ДНК может дать начало доброкачественной или злокачественной опухоли.

Специалисты Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений подготовили доклад «Дети и мобильные телефоны: под угрозой здоровье будущих поколений». Вот дословная цитата: «У детей, использующих мобильные телефоны, следует ожидать следующие расстройства: ослабление памяти, снижение внимания, снижение умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессовым реакциям также могут отмечаться зуд, жжение, резкие перепады давления и головная боль»

Родителям стоит строго ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными мультимедийными гаджетами. Необходимо больше акцентировать внимание ребят на подвижных играх, на времяпровождении на природе и занятиях спортом. Игры за планшетом лучше сократить до получаса в день. При этом рекомендуется после использования выключать устройство и забирать его из детской комнаты.

Всегда старайтесь предлагать детям те увлечения, которые будут не только интересовать их, но и приносить пользу физическому и психическому здоровью или же развивать детей интеллектуально. Ведь засилье цифровых устройств существенно понизило в глазах многих современных школьников спортивные соревнования, музыку, прогулки на природе, изучение наук и литературы. Круг интересов «продвинутого» ребенка сокращается до социальных сетей, онлайн и оффлайн игр, просмотра фильмов и мультиков. Поэтому, конечно же, именно родителям надо взять на себя роль арбитра и оградить детей от вредного влияния планшетов и смартфонов.

**В особо сложных случаях**, когда ребенок ведет себя совсем неадекватно при запрете планшета лучше всего обратиться к помощи специалиста – детского психолога.

Вред от частого использования планшетов настолько очевиден, что родителям не стоит игнорировать подобную информацию, рассчитывая на вечный "авось". Чем раньше вы начнете предпринимать меры по увеличению безопасности своего чада, тем раньше будет положительный эффект и ниже риски.

Вот несколько простых правил, знание которых позволит Вам минимизировать воздействие телефона:

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
- Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.
- Используйте проводные гарнитур.
- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.
- Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.
- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту

**И, в конце всего сказанного**, хочу пожелать Вам вспомнить, ради кого и для чего мы живём на этой земле. Только ради любви, нежности, заботы друг о друге, о своих самых близких и любимых. Никто, кроме нас самих, не поможет нашим детям.

Педагог-психолог МАОУ СОШ№6      Ленкова Олеся Анатольевна