ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ИЗЛУЧЕНИЙ

О страшных последствиях воздействия мобильных телефонов на организм человека должны знать их владельцы, потому что им грозят различные побочные эффекты от сотовой связи: частые головные боли, потеря памяти и концентрации, напряжение в барабанных перепонках и внезапные приступы усталости. Во время долгих телефонных разговоров по мобильному телефону мозг человека может нагреваться до одного градуса! Шведские учёные утверждают, что если вы активно пользуетесь «трубкой» в течение 10 и более лет, у вас велик шанс заработать опухоль, нет, не мозга, а уха. Это вызывает глухоту, ухудшение координации движений, а иногда и паралич лицевых мышц. Люди стали страдать зависимостью от «умной техники» - «мобильников» и компьютеров. Для нашего мозга это катастрофа: он перестаёт тренироваться - электроника фактически думает за нас, а тем временем **клетки памяти мозга деградируют и отмирают!** Необходимо ограничить использование детьми компьютеров и мобильных телефонов. Детям **можно сидеть за компьютером не больше 30 минут в день**.

В Московском институте биофизики профессор Юрий Григорьев сделал два инкубатора. В каждый положил по **63 куриных яйца**. Над одним «птичьим домиком» на высоте подвесили мобильник стандарта GSM. Телефон работал в таком режиме: **1,5 минуты включен**, полминуты выключен. Нарушения эмбрионального развития начались на третий день. **Вылупились лишь 16 птичек**, которые «слушали» телефон! Но и они оказались нежизнеспособны. Для сравнения: в инкубаторе, где яйца не донимали звонками, без проблем появился на свет 51 птенец.

Правилах безопасности и гигиены при обращении с сотовыми телефонами:

- Не вешайте телефон на шею, положите его в сумку, не держите во внутреннем кармане или в кармане брюк.
- Детям и подросткам нужно **ограничить время пользования** телефонами, поскольку их мозг и нервная система находятся в процессе формирования.
- Сократите до минимума разговоры в местах с плохой связью. Если связь плохая, то телефон увеличивает мощность сигнала.
- Используйте гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объём излучения. Главным образом, вы снижаете облучение мозга.
- Помните, что максимальная мощность излучается сотовым телефоном во время установления связи. Вы, наверное, слышали, какие помехи способен вызвать ваш сотовый друг в акустических системах. Поэтому разговоры по 3 секунды бесплатны только для вашего кошелька, но не для вашего здоровья.
- При покупке телефона будьте внимательны и обращайте внимание не только на свои финансовые возможности и на дизайн телефона, но и на значение мощности электромагнитной волны, 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.

Правила пользования сотовыми телефонами в гимназии:

1 Учащиеся обязаны в период проведения уроков и внеклассных мероприятий отключать сотовые телефоны и не доставать из сумки (рюкзака, портфеля).

2.Учащимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ любое использование телефонов на уроках (в качестве калькулятора, часов, плеера).

3.Учащимся, имеющим сотовые телефоны, разрешается пользоваться ими в крайней необходимости.

4.Разрешается пользоваться сотовыми телефонами только на переменах.

5.Запрещается оставлять телефоны без присмотра, т.к. гимназия не несет ответственность за личные и ценные вещи учащихся.

6.В случае нарушения данных правил учитель должен сделать замечание ученику и довести до сведения родителей.