**Информация для учащихся и родителей**

**Мобильный телефон: потребность или привычка**

**Меры профилактики и защиты**

**от вредного воздействия сотового телефона**

**на организм человека**

* Использовать мобильный телефон только в случаях прямой необходимости.
* Не носить мобильный телефон в нагрудных карманах и карманах брюк. Если же вы вынуждены носить с собой в кармане телефон, то кладите его так, чтобы клавиатура была обращена к телу, а тыльная сторона аппарата, где расположена антенна, - наружу.
* Не оставлять на ночь аппарат в непосредственной близости от себя или же выключать его, чтобы он не излучал электромагнитных волн. Минимальная удаленность от телефона – 1 м. Как показывают расчеты ученых, интенсивность излучения уменьшается в четыре раза с каждыми 10 см.
* Подносить трубку к уху не сразу, а через 3-4 секунды после набора номера. В момент установления соединения мобильный телефон работает на большей мощности, чем во время разговора.
* Стараться во время длительного разговора как можно чаще менять «ухо», т.е. сторону головы, у которой находится мобильный телефон.
* Снимать очки с металлической оправой при длительном разговоре. Металлическая оправа играет роль вторичного излучателя, т.е. может привести к увеличению мощности излучения.
* Выбирать при покупке мобильный телефон с меньшей мощностью излучения и встроенной антенной.

**Мобильный этикет, которого необходимо придерживаться**

**при пользовании сотовым телефоном**

* Снижать громкость голоса, когда разговариваете по мобильнику в общественных местах.
* Выключать мобильные телефоны во время учебных занятий.
* Выключать мобильный телефон или переводить его на беззвучный режим на спектаклях, киносеансах, концертах, в музеях и выставочных залах, во время церемоний и ритуалов.
* Использовать мобильный телефон с наименьшим уровнем громкости звука в общественном транспорте и в общественных местах.
* Уважать частную жизнь других людей и не использовать чужие мобильные телефоны.
* Не использовать в качестве звонка фразы, оскорбительные для окружающих (нецензурная лексика, грубые и резкие выражения и звуки).
* Не набирать SMS во время разговора с кем-либо.
* Сохранять дистанцию как минимум в 3 м от ближайшего к вам человека во время разговора по мобильному телефону.

**Правила пользования мобильным телефоном**

* Не разговаривайте по мобильному телефону более 3-4 минут подряд.
* Не звонить, находясь в общественном транспорте, по сотовому телефону. Металлический корпус транспорта действует на экран, ухудшая радиосвязь. В ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность, что приводит к большему облучению абонента. По этой же причине не следует пользоваться сотовыми телефонами в металлических гаражах и лифтах.
* Не пользоваться мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше вероятности ее попадания в человека.
* Не оставлять переговорное устройство в ухе, когда в пользовании им нет необходимости.
* Не обхватывать при разговоре мобильный телефон полностью ладонью.

**Информация к размышлению:**

Пользователи мужского пола потребляют

на 32% больше трафика, чем женского.

Женщины тратят на беседы по мобильному телефону на 13% больше времени,

чем мужчины. SMS они отправляют на 26% больше.

В Беларуси на 100 жителей приходится 113 абонентов сотовой связи.

Процентное соотношение пользователей мобильной связи следующее:

52% - женщины, 48% - мужчины.