**Мобильные телефоны у детей:**

**рекомендации по безопасному использованию**

1. Использовать сотовый телефон в местах хорошего приёма. Ограничить разговоры в закрытых помещениях (лифт, метро) и рядом с металлическими конструкциями.
2. Так, специалисты не советуют класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна или зарядки телефона (рекомендуемое расстояние от мобильного телефо­на до человека не менее 1,5 м).
3. Подносить трубку к уху луч­ше после ответа на том конце. В момент вызова мобильный теле­фон работает на максимуме своей мощности независимо 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. По мере возможности умень­шить продолжительность раз­говоров и увеличить паузу между разговорами.
5. По мере возможности предпо­чтительно использовать SMS- сообщения.
6. Многие дети часто отправляют SMS-сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые телефоны. Такое регуляр­ное и длительное напряжение на растущие кисть и пальцы не исклю­чает различные нарушения костей и суставов. Кроме того, играя, ребё­нок вынужден рассматривать мел­кое изображение, долго смотрит на подсвеченный экран, всё время на­ходящийся на одном расстоянии от глаз. Это является серьезной на­грузкой для глаз и может очень не­гативно повлиять на зрение.
7. Рекомендуется носить мобиль­ный телефон лучше в сумке, не стоит держать длительное время сотовый телефон на груди, поясе или в нагрудном кармане.
8. Использование беспроводной гарнитуры позволяет удалить сотовый телефон от пользователя примерно на 30-50 см. На таком расстоянии уровни ЭМП значитель­но снижаются, чем при непосред­ственном контакте с телефоном.