



«Нужен ли мобильный телефон дошкольнику?»

Вред мобильных телефонов и их влияние на детей – тема нашего разговора. Ведь за эти преимущества, удобства и комфорт мы платим собственным здоровьем и здоровьем наших детей.

Чем вреден мобильный телефон для ребенка?

Мобильный телефон вреден не только для детей, но и взрослых людей. Однако для растущего организма этот вред более выражен и опасен. Кости черепа ребенка гораздо тоньше, чем у взрослого. Поэтому костный мозг может поглощать в 10 раз больше электромагнитных излучений. От излучения страдает нервная и иммунная системы, а как следствие потеря памяти, снижение внимания, головные боли, невнимательность и капризность. Частые и длительные разговоры по мобильному телефону вредят мозгу, страдает слух, ухудшается общее состояние ребенка. А частое “ковыряние” в телефоне с его ярким экраном и мелкими буквами негативно влияет на зрение ребенка. С мобильными телефонами многие не расстаются даже в туалете и спят с ними в обнимку. Мобильный телефон вызывает зависимость, особенно у детей.

Как правильно пользоваться мобильным телефоном, чтобы уменьшить его вред. Советы для детей и их родителей.

Говорите по телефону по необходимости (2-3 минуты разово), по громкой связи либо используйте беспроводную гарнитуру.

- Не кладите телефон туда, где планируете спать.
- Носите телефон в сумке, рюкзаке, а не в кармане или шее
- Пусть мобильный телефон лежит на расстоянии минимум 50 см от вас
- Не используйте телефон в тех местах, где плохой прием связи. В эти моменты излучение усиливается в несколько раз.

Стараться реже пользоваться мобильным телефоном в помещении, излучение в помещении в несколько раз выше, чем на открытом воздухе.

Сильнее всего излучение телефона в момент поиска оператора сети, так что не прикладываете его в это время к уху.

Советы как уменьшить риск для детей от мобильных телефонов

В качестве игрушки мобильник совсем не подходит. Если же все-таки ваш маленький ребенок “уговорил” вас дать ему мобильный “поиграть”, включите «режим самолета» и с условием ограничения времени.

Не давайте ребенку играть в игры на телефоне, если не хотите испортить ему глаза и сделать из него зомби. Школьникам до 12 лет лучше покупать телефон, который будет выполнять свое прямое предназначение – звонить. А не самый навороченный гаджет с большим количеством различных игр и иных приложений. Дети до 8 лет не должны пользоваться сотовыми телефонами. Риск появления опухоли мозга из-за излучения телефона велик.

Нужно научить ребенка:

- чаще отправлять электронные сообщения через Интернет на компьютере;
- при звонках включать громкую связь;
- использовать телефон как можно реже и только по необходимости;
- во время разговора держать телефон подальше от головы.

Возможные последствия воздействия «мобильника» на ребенка:

- не реагирует на воспитательные меры, устраивает истерики, капризничает;
- беспокоится во сне, просыпается, а потом не может уснуть;
- жалуется на головные боли, головокружение, тошноту по утрам, учащенное сердцебиение;
- не может сконцентрировать внимание, быстро утомляется, у него часто и резко меняется настроение;
- жалуется на болезненные ощущения в суставах кисти;
- часто болеет простудными заболеваниями;
- жалуется на ухудшение памяти, снижение зрения, резь и боль в глазах.

Научить школьника пользоваться мобильным телефоном и правильно обращаться с ним **должны тоже родители.**

Родители, помните:

- в школе во время уроков переводить телефон в режим «без звука»;
- не забывать возвращать его в обычный режим;
- не пользоваться «мобильником» в транспорте;
- разговаривая с абонентом, переключать «мобильник» от одного уха к другому;
- не оставлять аппарат без присмотра;
- не отвечать на звонки с неизвестных номеров;
- во время ходьбы не разговаривать по телефону и не писать смс;
- не давать «мобильник» незнакомцам, даже если они очень просят;
- не использовать беспроводную гарнитуру;
- написать сообщение вместо звонка, если это возможно;
- выключать «мобильник» на ночь, просыпаться по звонку обычного будильника.

Польза от использования мобильного должна перекрывать вред его использования. Список рекомендаций огромен, их выполнение уменьшит пагубное воздействие электромагнитного излучения на растущий детский организм.

Воспитатель: Вишнякова Надежда Викторовна

Источник:

<https://okeydoc.ru/vred-mobilnogo-telefona-dlya-detej-naskolko-opasen-sotovyj/>