

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?**Минасян А.З.***МБОУ СОШ № 4 г. Ардона, 2 «В» класс**Руководитель: Тебиева З.Х., МБОУ СОШ № 4 г. Ардона, учитель начальных классов*

Почему я выбрал эту тему?

Меня зовут Минасян Анна. Я учусь в 1 классе. С раннего детства мне интересен мобильный (сотовый) телефон. И решила узнать о нем больше.

Актуальность темы

Актуальность моей работы заключается в том, что мобильный телефон-это средство связи с внешним миром, которое в наше время есть практически у всех: у детей, подростков, пожилых людей. Компании, которые создают мобильные телефоны, осваивают новые функции, новые возможности сотового аппарата. Поэтому каждому человеку необходимо знать положительное и отрицательное воздействие сотового телефона на здоровье и жизнь человека, знать, как правильно пользоваться телефоном и в каких временных рамках.

Нам сложно представить жизнь без мобильных телефонов. С его помощью можно узнать который час, записать необходимую информацию, сократить время ожидания, играя в игру. Встроенная камера позволяет любителям фотографии постоянно совершенствовать свои умения. А такие функции мобильного телефона как будильник, калькулятор, дополняют гармонию.

У кого-то смартфон, кто-то довольствуется обычным мобильным телефоном. Еще совсем недавно мобильный телефон имели только единицы. Сейчас мобильник для многих приобрел первостепенное значение. Еще ни одна технология не была столь популярной: статистика показывает, что около четырех с половиной миллиарда человек используют какое-либо мобильное устройство. Сегодня мобильный телефон это не просто средство связи, у некоторых моделей коммуникаторов он максимально приближен по своим возможностям к компьютеру, а в некоторых своих свойствах превосходит ПК.

Мобильная связь кардинально изменила нашу жизнь. Но почему-то всё чаще стали появляться разговоры о вреде сотового телефона для здоровья человека, передачи, в которых дискутируют врачи по поводу этого вопроса, а также статьи в интернете. А так как мобильники активно проникают в жизнь ребёнка, подростка, т.е. молодого растущего организма, я считаю, что

задуматься над проблемой вредного воздействия на организм сотового телефона просто необходимо.

Сейчас телефоны есть не только у большинства взрослых, но и многих детей.

Я решила выяснить: как влияет мобильный телефон на детей нашего возраста.

Я обратилась к литературе по данной теме, познакомилась с информацией в интернете, провела анкетирование детей и родителей, побеседовала с участковым врачом.

Изучив, полученную информацию, я выяснила, что мобильный телефон прочно вошел в нашу жизнь. Несмотря на это, существует немало противников, чтобы давать телефон детям, так как он отрицательно влияет на детский организм.

Цель работы: изучить влияние мобильного телефона на здоровье детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- 1) познакомиться с историей возникновения мобильных телефонов;
- 2) проанализировать положительное и отрицательное влияние телефона;
- 3) рассмотреть воздействие мобильных телефонов на детей.

Материалом для исследования были анкеты учеников и их родителей.

Мы выдвинули гипотезу: мобильные телефоны влияют на здоровье детей.

Основными методами исследования являются анкетирование, описание, сопоставление, наблюдение, анализ.

План исследования

- Изучение литературы по теме
- Использование компьютера для получения информации
- Получение информации учителя, у участкового врача.

Основная часть*Из истории возникновения мобильного телефона*

Первый мобильный телефон появился более 50 лет назад. Он тогда занимал два задних сиденья машины. Создал его шведский инженер Стюре Лаурен. Аппарат стоил, как половина автомобиля, и весил 35 кг.

В 1967г. Мартин Купер, служащий в компании Motorola создал относительно

небольшой сотовый телефон. На его разработку было затрачено 15 лет. Вес его составлял чуть больше 1 кг, разговаривать по нему можно было около получаса.

Телефоны сразу стали пользоваться спросом. Так в марте 1983 г. в мире был 1 млн пользователей сотовой связи.

Сейчас на «телефонном рынке» мы можем увидеть:

Камерофон – мобильные телефоны с функцией фотоаппарата или видеокамеры.

Смартфон – мобильный телефон, в котором можно устанавливать любые новые программы.

Коммуникатор – карманный персональный компьютер с функциями мобильного телефона.

Бизнес-телефон – телефон с функциями для бизнес – пользователей. Такие телефоны позволяют просматривать текстовые документы и электронные таблицы, работать с электронной почтой.

Сотовый телефон и здоровье человека

За последние годы телефон из игрушки и мерила богатства превратился в обычный рабочий инструмент, каким он и должен быть. Сотовыми пользуются практически все, и звонок сотового телефона можно услышать сегодня где угодно. Так, очень часто телефоны звонят на спектаклях, в кинотеатрах, на концертах, в общественном транспорте, в банках, на улице, везде. В первую очередь, такая доступность связана с постоянным снижением стоимости самих трубок и, конечно же, значительным снижением стоимости минуты разговора у операторов сотовой связи. Армия пользователей мобильных телефонов пополняется новобранцами. Мобильные телефоны очень далеко продвинулись в своём развитии, и это дало новые поводы для споров об их вреде. И если раньше говорилось в основном о неблагоприятном воздействии излучения телефонного передатчика на органы слуха и кору головного мозга, то сейчас говорится и о влиянии на половую систему, на сердце, на внимание и способность к концентрации, на познавательную функцию и даже на сон.

Отсюда и вытекает главный вопрос нашего исследования, а безопасен ли сотовый телефон для нашего здоровья?

Влияние сотового телефона на здоровье человека.

Ещё совсем недавно (2000-2003 годы) не было никаких убедительных данных о том, что сотовый телефон вредит здоровью. В 2000 году Всемирная Организация Здравоохранения опубликовала свои ре-

комендации по вопросу безопасности сотовых телефонов в связи с предстоящей конференцией Европейского парламента. В рекомендациях отмечалось, что на тот момент не было убедительных доказательств о связи использования мобильных телефонов с развитием раковых или других серьезных заболеваний. Негативные эффекты вроде замедления времени реакции или расстройств сна также были признаны не подтвержденными научно. Таким образом, в рекомендациях указано, что никакие особые меры безопасности по отношению к сотовым телефонам применяться не должны.

А вот что по этому поводу говорят психологи.

Мобильник вызывает зависимость – такой вывод делают психологи, изучая владельцев сотовых телефонов. Психологическая зависимость от аппарата может проявляться в следующих видах.

Во-первых, это беспокойство по поводу отсутствия телефона. Австралийский психолог Диана Джеймс высказывает мнение о том, что зависимость владельца от своего мобильного телефона сильнее, чем от табака. Если у нас с собой нет заветной трубки, возникает ощущение одиночества и депрессивные состояния, человек испытывает сильное беспокойство, в некоторых случаях способное перерасти в панику. При этом фиксируются гипертонические явления – скачки артериального давления. Или вот пример: близкий человек оставил сотовый дома – и вот уже есть повод для беспокойства, где он, что с ним, почему задерживается?

Во-вторых, это SMS-мания. Человек пишет и отправляет десятки SMS в день, и не может остановиться, даже если ему проще позвонить. В Италии, например, 25% опрошенных получают и отправляют примерно 15 SMS в день. Есть среди них и рекордсмены, подвергающие риску собственное здоровье. Так, четырнадцатилетняя итальянская девушка попала в больницу с воспалением сухожилий, потому, что ежедневно отправляла своим друзьям более сотни эсэмэсок.

Следующий тип зависимости – это информационная мания. Владелец телефона постоянно ждёт звонка или SMS, достаёт мобильник, проверяет, не пропустил ли он важную информацию, читает электронную почту и SMS-сообщения. В итоге, человек не может запомнить, какая именно информация для него важна, и обращается к своему мобильному снова и снова.

Далее отметим зависимость человека от самого девайса. Владелец телефона стре-

мится прикупить новую модель, какие-либо аксессуары, выделяющие его мобильного друга из массы обычных «средних» телефонов.

Всем известны случаи проявления «мобильного фантома». Представьте себе ситуацию, когда у кого-то в кармане раздаётся звонок телефона и все люди поблизости начинают лихорадочно доставать свои мобильные, проверяя входящие звонки.

Ещё одно типичное проявление зависимости – это звуковые галлюцинации. Порой людям кажется, что они слышат звонок мобильного телефона, хотя в действительности аппарат не звонил или был вообще выключен. Такие случаи хотя бы раз происходили со всеми обладателями сотовых, однако у некоторых людей несуществующие звонки становятся хронической фобией. Этот феномен получил название «мания звонка».

Особенно стремительно развивается мобильная зависимость у детей. К примеру, в Лондоне 97% детей имеют свой мобильный телефон и пользуются им около 5 часов в неделю. Такое положение дел вызывает беспокойство не только у психологов, но и у врачей. Великобритания первая начала рассматривать вопрос о влиянии мобильных телефонов на здоровье детей. Детям не следует пользоваться мобильными телефонами вследствие большей восприимчивости детского организма к действию электромагнитных излучений. У ребенка может меняться настроение, он хуже воспринимает материал на уроке, если во время перемены болтал по сотовому.

Для выяснения негативного воздействия сотовых телефонов на физиологию человека учёные провели большое количество исследований и экспериментов. Нужно отметить, что массовых воздействий и причинение вреда, всё же выявлено не было, но отдельное негативное воздействие происходило, особенно в случае несоблюдения элементарных правил использования мобильного телефона.

Специалисты Цюрихского университета выясняли влияние мобильных телефонов на деятельность головного мозга. В ходе экспериментов мощность излучения аппарата достигала половины значения, допустимого по закону. После полчаса разговора по телефону у испытуемых изменялась энцефелограмма, причем изменения сохранялись продолжительное время. Справедливости ради стоит отметить, что ученые не готовы сделать выводы о том, насколько вредны такие воздействия для здоровья.

Человек, регулярно пользующийся любым из мобильных девайсов, испытывает неблагоприятное воздействие их электромагнитного излучения на свой организм, считают российские медики. При этом может пострадать центральная нервная система, иммунная и эндокринная системы.

При длительном разговоре наблюдается увеличение температуры уха, барабанной перепонки, прилегающих тканей и прилегающего участка мозга. Это есть не что иное, как результат воздействия электромагнитного поля, создаваемое антенной, используемой в телефонах. Никакие другие составляющие вреда нанести не способны, это касается как материалов, используемых в производстве (стекло, пластик и т.д.), так и отдельных элементов. Наименьший уровень излучения, конечно же, в режиме ожидания.

Итак, опираясь на данные исследования, мы можем однозначно сказать, что сотовый телефон оказывает влияние на здоровье человека, особенно беззащитным оказывается растущий организм ребёнка.

Что же такое мобильный телефон?

«Это средство связи, предназначенное преимущественно для голосового общения.»

Сейчас в некоторых странах мобильные телефоны есть больше чем у половины населения.

Мы поинтересовались в салонах мобильной связи о том, какие модели пользуются наибольшим спросом в нашем городе и выяснили, что самые популярные телефоны- Samsung и Nokia, так как эти модели имеют сравнительно невысокую цену и практичны в использовании.

Ежегодные прибыли от продаж мобильных телефонов и услуг связи приносят производителям во всем мире миллиардные прибыли, так что для них – это дорогой друг.

Мобильный телефон: друг или враг?

Мы провели анкетирование. 20 ученикам предлагалось проанализировать использование мобильного телефона за один день.

Пользовался:		
1	играми на телефоне	11 (52%)
2	для разговора с родителями	16 (85%)
3	для разговора с друзьями	13 (67%)
4	для скачивания музыки	6 (24%)

По результатам анкеты мы делаем вывод, что мобильный телефон ученики активно используют в течение всего дня в разных целях.

Родители 20 учеников так же ответили на вопросы.

		Да	Нет
1	Мобильный телефон вреден для здоровья моего ребёнка	12 (56%)	8(44%)
2	Моему ребёнку моб. телефон необходим	18 (80%)	2 (20%)
3	Мой ребёнок может обойтись без мобильного телефона	6 (20%)	14 (80%)

Результаты ответов показали, что 80% родителей считает, мобильный телефон необходим для их ребенка; 20% родителей ответили, что ребенок мог бы обойтись без телефона.

56% родителей знают о том, что мобильный телефон вредит здоровью, но покупая телефон, многие не учитывают требования медицинским стандартам.

Из всего вышесказанного мы делаем вывод: мобильный телефон стал неотъемлемым атрибутом нашей жизни, и мы уже не представляем своего существования без него.

Станет ли нам мобильник другом или врагом, полностью зависит только от нас самих.

Неудивительно, что людей стал беспокоить вопрос о влиянии телефона на здоровье человека. От родных, знакомых, врачей, по радио или телевидению мы не раз слышали, что мобильные телефоны при длительном использовании наносят серьёзный вред организму. Однако, так ли это на самом деле?

Мы ознакомились с результатами работ ученых из разных стран и убедились, что эта проблема исследуется уже давно.

Российские ученые установили, что при разговоре по телефону более 15 минут происходит нагрев височной части головы: излучение нагревает клетки мозга и постепенно разрушает их. Это оказывает отрицательное воздействие на человека, а тем более ребенка.

Шведские ученые доказали, что после разговора по телефону повышается артериальное давление и нарушение сердечного ритма.

Венгерские ученые заявили о развитии опухоли головного мозга у молодых людей, которые использовали сотовые с детского возраста.

В Великобритании группа ученых убеждена: « Телефон наносит вред психике детей, так как у них слабо развита нервная система».

Немецкая академия педиатрии обратилась к родителям с рекомендацией ограничить пользование мобильными телефонами их детьми.

В Бангладеш принят закон о наказании родителей, которые приобрели своим детям, не достигшим 16 лет, телефон.

Посетив салоны сотовой связи, мы узнали, что все продаваемые телефоны имеют сертификаты, принятые Всемирной организацией здравоохранения, но сомнения в их безвредности остаются, так как исследова-

ния причин отрицательного влияния на организм человека не закончены.

Я обратилась к своему участковому врачу, и она мне так же рассказала о вредном воздействии мобильного телефона на здоровье детей, а так же сказала о том, что с каждым годом ребят с 1 группой здоровья всё меньше, возможно одной из причин является бесконтрольное пользование мобильным телефоном.

Поэтому, я считаю, что необходимо сократить время пользования мобильным телефоном. Пользоваться желательно, как мы убедились в ходе нашего исследования, все же дорогими телефонами, поскольку у них лучше устроена защита.

Рекомендации по использованию сотовых телефонов

Как видно из проведённого нами опроса (впрочем, мы уверены, что такие результаты будут и в любой другой школе), отказаться от сотового телефона мы не готовы, поэтому мы предлагаем несколько рекомендаций по использованию сотового телефона во благо своего собственного здоровья.

1. Многие родители часто покупают телефоны своим детям в очень раннем возрасте. В этом случае по возможности старайтесь говорить с ребёнком как можно меньше. Это снизит воздействие электромагнитных полей на молодой развивающийся, формирующийся организм.

2. Безопасность за рулём превыше всего! Нельзя пользоваться и разговаривать по телефону за рулём, т. к. это отвлекает водителя и приводит к ДТП.

3. Используйте телефон только в стандартном положении. Используйте только одобренные аксессуары и батареи. Избегайте прикасаться к антенне, когда телефон включён. Не носите сотовый телефон на теле! Не рекомендуется использовать сотовый телефон во время грозы. Во время звонка держите телефон на расстоянии!

4. Все телефоны, официально поставляемые на российский рынок, соответствуют европейским нормам SAR (уровень излучения). Если вы собрались покупать новый телефон и выбираете между несколькими одинаково подходящими для вас моделями, не поленитесь расспросить продавца или консультанта о показателях SAR и выберите аппарат с наименьшим значением.

5. Чем выше излучение базовой станции, тем ниже излучение самого телефона. Поэтому в местах с хорошим уровнем сигнала ваш телефон будет гораздо менее вреден, чем в случае со звонками из подвальных помещений или загородных окрестностей, где сигнал зачастую слабее. Об уровне сигнала базы можно узнать по индикатору на экране телефона, который чаще всего изображается в виде антенны.

6. Каждый разговор должен длиться не более 3 минут, перерыв между звонками – не менее 15 минут.

7. Выключайте телефон там, где его использование запрещено, действуют дополнительные правила, и где может вызвать радиопомехи или быть опасным.

8. Не кладите телефон под подушку, когда ложитесь спать, лучше всего оставлять его в другой комнате, а для того, чтобы не проспать, используйте будильник, который предназначен именно для этого.

Итак, соблюдение этих несложных рекомендаций позволит обезопасить свой организм от негативного влияния сотового телефона.

Заключение

Я поставила цель: выявить влияние мобильных телефонов на здоровье детей.

В результате исследования установила, что мобильный телефон стал важным помощником современного человека. Но, не все знают, что мобильный друг может нанести ощутимый вред нашему здоровью. Он оказывает на ребенка психологическое и физиологическое влияние. Наиболее распространённым является воздействие на психику человека. Я сделала вывод, что частое пользование мобильным телефоном приносит вред. Проанализировав результаты анкет, я убедилась: мобильный телефон это надежное и доступное средство связи. А без связи никуда, поэтому я составила правила пользования мобильным телефоном:

1. Носить телефон в сумке или кармане портфеля.

2. Сократить разговоры по времени, общаясь главное.

3. Рекомендуем приобрести наушники и держать телефон подальше от себя.

4. Прекращать разговор при переходе проезжей части.

5. Не создавать неприятных ситуаций, не хватать телефоном.

Для того, чтобы телефон стал другом я предлагаю провести в начальной школе следующие мероприятия:

1. Пригласить детского врача, который расскажет о профилактике заболеваний, связанных с использованием телефонов.

2. Привлечь школьного психолога для бесед по данной проблеме не только с детьми, но и с родителями.

Мы не замечаем, как становимся всё более зависимы от маленького электронного устройства, который может поместиться в нашей ладошке. Забыв его дома, мы нервничаем, тревожимся, ищем возможности вернуться за ним.

Сидя в школе за партой, мы почти не выпускаем его из рук, отсчитывая при его помощи минуты до окончания урока, совершенно при этом забывая о самих уроках. Перемены заполнены музыкой, просмотром роликов, обменом столь «важными» для любого ученика файлами, фотографированием друг друга. А как утром встать, если нет телефона, который сможет разбудить ученика, при этом пользоваться будильником – это прошлый век. Не иметь телефон – это просто не престижно и стыдно (к сожалению, это очень распространенное мнение).

А всё это ведёт к нарушению сна, нарушению психики, звуковым галлюцинациям, к постоянному беспокойству по поводу отсутствия телефона, человек, а особенно ребёнок чувствует себя без телефона ущемлённо среди сверстников, щеголяющих с телефоном в руках.

Как видно из опроса, большинство пользователей мобильной связи знает о том, что сотовый телефон вредит здоровью, но из этого же опроса видно, что отказаться от него большинство же не готово.

Поэтому мы предложили рекомендации по использованию сотовых телефонов максимально безопасно для здоровья, позволяющих ограничить вредное воздействие на нас с вами.

Мы не призываем сейчас отказаться от сотового телефона, но я считаю, что необходимо рассказывать и объяснять ребятам, родителям, что такая проблема «сотовый телефон – вред здоровью» – это реальность, и каждый из нас может принять простые меры предосторожности для сохранения своего бесценного и драгоценного здоровья.

Таким образом, из всего вышесказанного следует: научно-технический прогресс остановить нельзя, и без сотовой связи не обойтись. Что же делать? А просто нужно научиться пользоваться сотовыми телефонами разумно.

Список литературы

1. Авдеева Л. Внедрение в России систем радиотелефонной связи CDMA: история и проблемы. Мобильные системы.
2. Зайцева В. Дети и мобильник. Здоровье детей.
3. Трофимова М. В зоне доступа. Здоровье школьника.
4. <http://phones-world.ru>
5. psy-medic.info «>http://psy-medic.info»>psy-medic.info
6. www.timesonline.co.uk.
7. www.NWCOD.ru