**Правила безопасного**

**использования мобильного телефона**

Сегодня мобильный телефон или смартфон – с одной стороны, неотъемлемый атрибут жизни ребенка школьного возраста, с другой – источник неблагоприятного воздействие на организм человека. Учитывая это, педагогам необходимо объяснять детям и их родителям (законным представителям) правила безопасного использования сотового телефона:

* 1. Разговор по сотовому телефону не должен длиться более 2 минут,
* минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут. Гораздо безопаснее писать SMS, чем держать трубку возле уха, так что по возможности лучше писать, чем говорить. Если телефон используется для игр, прослушивания музыки, чтения, необходимо перевести его в авиационный режим, когда нет связи с базовой станцией.
	1. Держать трубку мобильного телефона нужно на расстоянии от уха, за нижнюю ее часть и вертикально. Затухание радиоволн пропорционально квадрату пройденного расстояния, поэтому, отодвинув трубку от уха всего на сантиметр и увеличив таким образом расстояние до мозга вдвое, можно понизить мощность, излучаемую в мозг, в четыре раза.
	2. 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 еще и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.
	3. Многие дети часто отправляют SMS-сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые телефоны. Такое регулярное и длительное напряжение на растущие кисть и пальцы может вызывать различные нарушения костей и суставов. Кроме того, играя, ребѐнок вынужден рассматривать мелкое изображение, долго смотрит на подсвеченный экран, всѐ время находящийся на одном расстоянии от глаз. Это является серьезной нагрузкой для глаз и может очень негативно повлиять на зрение. О мерах профилактики приложения «А» и «Б».
	4. Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.
	5. Существует несколько рекомендаций по хранению и переноске телефонов. Специалисты не советуют класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна. Также не стоит постоянно держать мобильный телефон

при себе, например, в кармане брюк. То есть, контакты с сотовым телефоном стоит ограничить, особенно, если в этом нет никакой необходимости. Носить мобильный телефон лучше в сумке, не стоит держать длительное время сотовый телефон на груди, поясе или в нагрудном кармане.

Приложение А

**Упражнения для профилактики**

**развития синдрома запястного канала**

1. Сожмите руки в кулак, поддержите в течение 3 секунд, а затем максимально разожмите и подержите 6 секунд.
2. Вытяните руки перед собой, поднимите и опустите их.
3. Опишите кончиками пальцем круги, будто бы рисуя букву «О».
4. Сделайте круговые движения большими пальцами сначала влево, потом вправо.
5. Методично надавливайте одной рукой на пальцы другой.
6. Энергично несколько раз встряхните руки.

Приложение Б

**Комплексы упражнений для глаз**

**(профилактика зрительного утомления)**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1:**

* 1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

*Повторить 4 – 5 раз.*

* 1. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1

– 6.

*Повторить 4 – 5 раз.*

1. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводят упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

*Повторить 3 – 4 раза.*

1. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

*Повторить 4 – 5 раз.*

**Вариант 2:**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 – 6.

*Повторить 4 – 5 раз.*

1. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6.

*Повторить 4 – 5 раз.*

1. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6.*Повторить* *4-*

*5 раз.*