**ПАМЯТКА**

для обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи

**1.           Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют ограничить  продолжительность одного разговора тремя минутами.**

**2.           Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.**

**3.           Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.**

**4.           Пользуйтесь гарнитурами и системами «свободные руки», чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.**

**5.           Выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.**

**6.           При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности излучения на определенные участки головы.**

**7.           Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.п..). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.**

**8.           Опасно пользоваться мобильным телефоном во время грозы: вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.**

**9.           Во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством пользоваться мобильным телефоном крайне опасно. Электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз при разговоре по сотовому телефону в машине или в автобусе.**

**10.         Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и нарушая полноценный отдых.**