

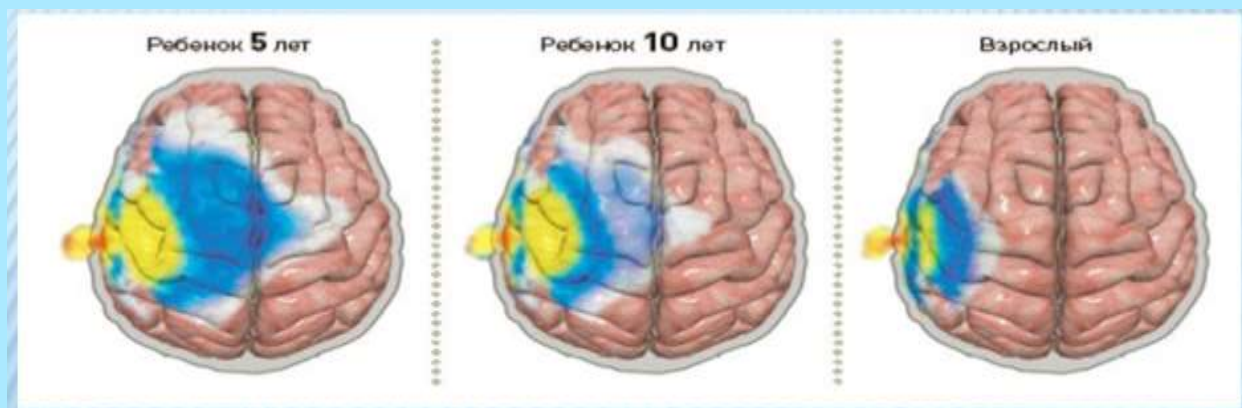


**Гаджеты** – это умные приспособления, способные облегчить и усовершенствовать жизнь человека, но при этом они выполняют прием и передачу радиосигналов малой мощности

Уровень электромагнитного излучения в области головного мозга во время разговора по мобильному телефону повышает температуру окружающих тканей и мозга в среднем на 2-3 градуса, что нарушает обменные процессы в организме

Дети подвергаются большему риску. Их мозг поглощает на 50-70 % больше энергии излучения мобильного телефона из-за меньших размеров черепной коробки, а костный мозг – в 10 раз больше, так как кости черепа детей гораздо тоньше, чем у взрослого.

Распределение поглощенной энергии в тканях мозга людей разного возраста при использовании мобильного телефона



## ПОСЛЕДСТВИЯ

### 1. Меняется биоэлектрическая активность мозга

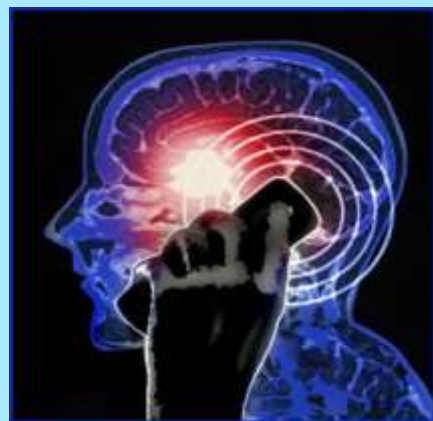


Две минуты разговора по мобильному телефону изменяют биоэлектрическую активность мозга на два часа после окончания разговора

Что происходит?

Это наносит вред иммунной системе:

- повышается восприимчивость организма к инфекциям
- организм начинает вырабатывать защитные антитела против собственных клеток и тканей, что способствует развитию аутоиммунных заболеваний (тиреоидит - заболевание щитовидной железы, сахарный диабет и др.)





## 2. Повреждается мозг

Излучение мобильных телефонов повреждает области мозга, связанные с обучением, памятью и передвижением, провоцирует головные боли, расстройства сна, снижение концентрации внимания.

По данным ВОЗ, электромагнитные поля мобильных телефонов повышают риск развития опухоли головного мозга.

## 3. Нарушается зрение (вплоть до слепоты)

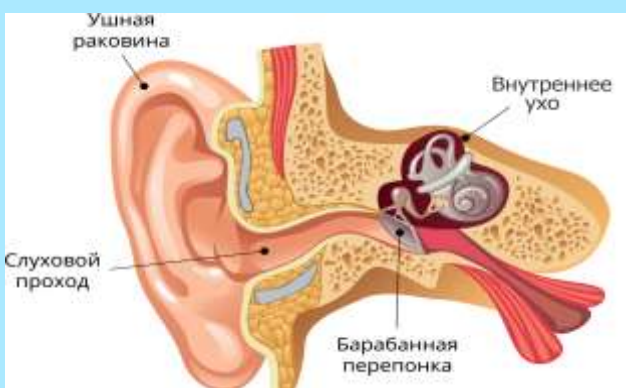
в результате:

- неблагоприятного воздействия электромагнитного излучения на зрительный аппарат (сетчатка, роговица, желтое пятно)
- напряжения зрения при чтении мелкого шрифта на фоне яркого экрана



Исследования показали, что достаточно двухчасового непрерывного общения в день с гаджетами, чтобы через год зрение упало на 12-14 %

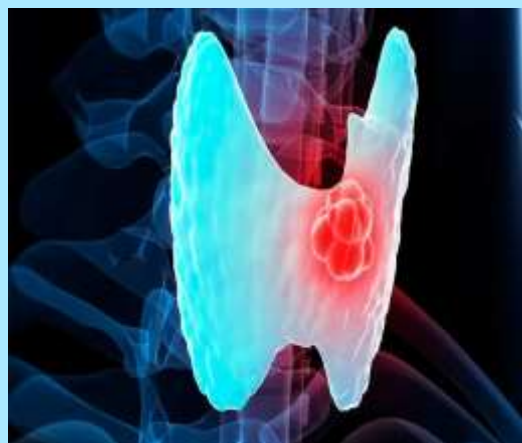
## 4. Ухудшается слух, повреждаются нежные ткани внутреннего уха и слуховой нерв



Ученые обнаружили, что риск развития опухоли в том ухе, к которому прикладывается мобильный телефон, **в 4 раза выше**, чем в противоположном

## 5. Повышается риск развития рака щитовидной железы

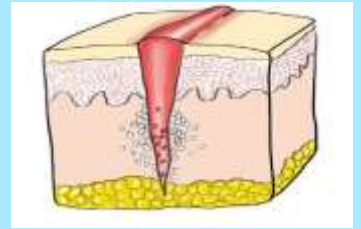
Ученые облучали здоровые клетки щитовидной железы с помощью устройства, имитирующего электромагнитное излучение мобильных телефонов, в результате чего здоровые клетки начали делиться намного быстрее контрольных. Именно непрерывно делящиеся «избыточные» клетки могут способствовать развитию опухолей, в том числе злокачественных.



## 6. Ухудшается функциональное состояние соединительной ткани и крови

что приводит:

- к ухудшению процесса заживления ран
- к увеличению вязкости крови и образованию тромбов



Российский ученый И. Беляев включал телефон рядом с пробирками с человеческой кровью. Через час в нескольких из них лимфоциты вели себя, как если бы у человека был очень сильный жар – 44 градуса. Эффект «теплового шока» сохранялся 72 часа.

## 7. Блокируется выработка мелатонина

Человеческий глаз воспринимает синюю часть спектра световых волн длиной 450-480 нм, излучаемых экранами гаджетов, как дневной. Посылаемый мозгу сигнал блокирует выработку мелатонина, что сопровождается нарушениями сна, бессонницей, усталостью, депрессией.

Мелатонин – гормон сна, который вырабатывается эпифизом в абсолютной темноте и при этом

- снижает АД
- обеспечивает нормальную работу клеток мозга
- стимулирует расщепление жира во время сна
- повышает активность иммунной системы



## 8. Ухудшается и психоэмоциональное состояние

Детские психологи считают, что злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать девайсам, отказываясь от других развлечений. Дети не могут общаться и изолируются от окружающих. Как следствие, возникают депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям



## 9. Ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел)

Согласно исследованию ученых, при наклоне головы на 60° нагрузка на позвоночник составляет приблизительно 27 кг (это примерный вес 8-летнего ребенка). Эта нагрузка может привести к смещению позвонков, возникновению болей и раннему износу шейного отдела позвоночника. Появилось название указанного синдрома – синдром «компьютерной шеи».



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ

## 1. Занимайся физической активностью (спортом)

Преимущества для тебя:

- ❖ Укрепляешь здоровье
- ❖ Формируешь характер и силу воли
- ❖ Закладываешь установку на успех
- ❖ Дисциплинируешься
- ❖ Создаёшь правильный досуг



## 2. Правильно питайся

**«Экранное время»** - так называют время, посвященное взаимодействию с гаджетами – научно доказанный фактор риска развития ожирения.

- ❖ Убедись, что на столе нет ничего, что может отвлечь тебя от еды
- ❖ Возьми за правило есть только за обеденным столом, не есть на диване, в кровати, в спальне
- ❖ Не ешь с гаджетом в руках
- ❖ Откажись от привычки перекусывать во время разговора по телефону
- ❖ Откусывай небольшие кусочки и тщательно пережевывай
- ❖ Перед едой спроси себя, действительно ли ты голоден
- ❖ Избегай перекусов поздно вечером
- ❖ Ешь побольше мяса, рыбы, молочных продуктов, фруктов и овощей
- ❖ Обязательно завтракай, обедай и ужинай
- ❖ Вредны для твоего здоровья «фаст-фуд», сладости, энергетики, соленые снеки (чипсы, сухарики)



## 3. Соблюдай режим дня

Ежедневно тебе требуется около 7-9 часов для сна. Систематический недосып (на протяжении 2 недель и более) приводит к снижению эффективности работы твоей иммунной системы минимум на 30%. Ты же не хочешь быть невыспавшимся и болеть?



### 3. Соблюдай режим дня

Тебе требуется около 7-9 часов ежедневно для сна. Систематический недосып (на протяжении 2 недель и более) приводит к снижению эффективности работы твоей иммунной системы минимум на 30%. Ты же не хочешь болеть и быть невыспавшимся.



### КРОССВОРД:

1. Этот предмет избавит от бед,  
Если вдруг вы заблудились  
Или с пути внезапно сбились.  
Он даст верный вам совет,  
Верен ваш маршрут иль нет,  
Оптимальный путь подскажет,  
Расстояние укажет.  
Стрелка вправо-влево -вверх –  
Это компас?  
Вовсе нет.  
Это чудо оператор –  
Или просто .....

2. Много игр в нём, песен разных,  
Так же много функций в нём.  
Он хороший, клёвый, классный!  
А зовут его....

3. Если я в игру играю,  
То на кнопки нажимаю.  
Кнопки, рычаги и хвостик...  
Догадались? Это...

4. Можно выбросить шкафы, где на полках  
пыльных,  
Строим книжечки стоят в переплётках  
стильных,  
Для жилья освободить метражи законные,  
Ведь подарок для тебя – .... электронная!

1.										
				2.						
				3.						
	4.									
	5.									
6.										
			7.							

5. Он мелодию сыграет,  
Как будильник прозвонит,  
На часок-другой смолкает -  
И опять заговорит.  
В сумочке лежит всегда,  
А молчит лишь иногда.

7. Бегает по коврику,  
Курсором управляет,  
Нажатием на кнопку  
Программы открывает.

6. У меня есть друг карманный,  
И красивый, и желанный. С ним, я честно признаюсь,  
Никогда не расстанусь. С ним – беда – мне не беда.  
Он поможет мне всегда.  
И в любое время года. С ним – невзгоды – ерунда.  
От него я все узнаю, Все, что нужно, прочитаю. От него  
секретов нет, Он всегда мне даст совет. Если вдруг беда  
нагрянет Кому надо – сообщит. Одиноко вдруг мне  
станет, Только пальцем проведи- Он со мной поговорит. В  
жизни он – не заменимый. Кто же этот друг любимый?