

Rekomendacijos tėveliams dėl mokinių naudojimosi mobiliaisiais telefonais

Šiuo metu telefonas tapo būtinybe. Manoma, kad Lietuvoje mobiliojo ryšio telefonais naudojasi daugiau nei du trečdaliai paauglių. Jau nestebina ir mokinukai, einantys su pridėtais telefonais prie ausų. Mobilieji telefonai leidžia naršyti internete, žiūrėti televiziją, žaisti žaidimus ir naudotis kitomis pramogomis, kurios pailgina naudojimo telefonu trukmę dienos metu. Mes ramiai gyvename savo kasdieninėje aplinkoje labai dažnai naudodamiesi telefonu ir visiškai nesusimąstome apie **ŽALINGĄ MOBILIŲJŲ TELEFONŲ SPINDULIUOJAMOS ELEKTROMAGNETINĖS SPINDULIUOTĖS POVEIKĮ MŪSŲ IR MŪSŲ VAIKŲ SVEIKATAI.**

Mobilieji priėmimo – perdavimo įrenginiai betarpiškai įkaitina organizmo audinius. Audiniams sugeriant elektromagnetinę radiaciją, molekulės įsielektrina. Radiacijai perėjus į šiluminę energiją, pasireiškia terminis poveikis ir galimas organizmo audinių perkaitimas. Lyginant su kitais elektroniniais prietaisais (televizoriais, kompiuteriais), mobiliojo ryšio priemonės generuoja žymiai galingesnes elektromagnetines bangas. Juk ne veltui ligoninėse yra draudžiama naudotis mobiliaisiais telefonais metro spinduliu nuo ligonių lovų bei medicininės įrangos. Ne mažiau pavojingas telefonų poveikis lėktuvų aparatūrai skrydžio metu. Žmogaus organizmui mobilieji telefonai taip pat daro neigiamą poveikį. Ypatingai elektromagnetinių bangų neigiamas poveikis pasireiškia vaikams, nes jų organizmas nėra visiškai išsivystęs ir ypač jautrus tokiai spinduliuotei.

Kalbant telefonas nukreipiamas tiesiai į smegenis. Stipriausias elektromagnetinis laukas yra 5 centimetrų spinduliu nuo mobiliojo telefono antenos. Didžiausia elektromagnetinės radiacijos dalis sugerama odoje iki 2 cm gylio, o į smegenis patenka iki 37,5 mm gylio.

Moksliniai tyrimai rodo, kad ilgalaikis elektromagnetinių bangų poveikis gali keisti cheminių reakcijų greitį organizme, molekulių gebėjimą prasiskverbti pro ląstelės membraną (pažeidžiama apsauginė funkcija) bei gali sukelti ląstelių ir molekulių veiklos bei struktūros sutrikimus. Mobilųjų priėmimo – perdavimo įrenginių neigiamas poveikis pasireiškia:

- atminties susilpnėjimu;
- galvos svaigimu ir skausmais;
- regėjimo pakitimais;
- klausos sutrikimais;
- veido ir kaklo odos sudirgimais;
- karščio pojūčiu kaklo bei veido srityje.

Kaip sušvelninti žalingą mobiliųjų telefonų poveikį?

- Telefoną laikykite toliau nei pusę metro nuo darbo vietos, geriausia toje vietoje, kur ilgai neužsilaikote.
- Išjunkite telefoną, kai juo nesinaudojate.
- Telefoną prie ausies dėkite tik po sujungimo, nes sujungimo metu spinduliuotė didžiausia.
- Stenkitės kuo trumpiau kalbėti, ne daugiau kaip tris minutes.
- Tarpai tarp pokalbių turėtų būti daugiau kaip penkiolika minučių.
- Nenešiotkite telefono prie kūno (kišenėse, ant liemens, ant kaklo), laikykite kuprinėje, rankinėje.
- Venkite pokalbių važiuodami mašina.
- Nekalbėkite telefonu eidami per gatvę.
- Kuo dažniau naudokite trumpųjų žinučių funkciją.

Vilniaus Gabijos gimnazijos dokumentai, reglamentuojantys mobiliųjų telefonų naudojimąsi mokykloje:

1. Vilniaus Gabijos gimnazijos mokinių elgesio taisyklės III skirsnio 63 punktas numato:
„Pamokų metu naudotis mobiliuoju telefonu, grotuvu, ausinukais – **DRAUDŽIAMA**“.
2. Vilniaus Gabijos gimnazijos mokinių elgesio taisyklės kabinetuose 4 punktas numato:
„Mobiliojo ryšio telefonai, MP3 grotuvai nėra mokymo(si) priemonė, todėl naudotis pamokų metu **GRIEŽTAI DRAUDŽIAMA**. Jų garsas turi būti išjungtas.“

MIELI TĖVELIAI, PASIRŪPINKIME SAVO VAIKŲ SVEIKATA.

Sveikatą lemia ne likimas ar atsitiktinumas –
ją stipriname arba griauame mes patys.

Informaciją parengė:
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė:
Lina Štelmokaitytė