

Внеклассное мероприятие "Мобильный телефон – друг или враг?"

Разработала: учитель физики Рыжова И.И.

Цель: Расширить представление о вредном влиянии мобильного телефона на организм человека и формировать навыки безопасного использования мобильного телефона.

Задачи:

1. Формировать знания о сущности безопасного использования мобильного телефона;
2. Развивать навыки оценки и самооценки степени опасности бесконтрольного пользования мобильного телефона;
3. Формировать навыки безопасного для здоровья использования мобильного телефона.

Вступительное слово (слайд 1)

За последние 20 лет мобильные телефоны плотно вошли в нашу жизнь. Где бы ни был человек, он просто обязан оставаться на связи 24 часа в сутки, если не хочет пропустить важные события в своей жизни. Вот только о влиянии телефона на здоровье человека мало кто задумывается. А ведь согласно статистике операторов сотовой связи:

- около 70% пользователей разговаривают по телефону более 30 минут в день; (слайд 2)
- 30% людей имеют по 2 сотовых и регулярно их используют; (слайд 3)
- 40% наших сограждан на ночь кладет телефон на расстояние менее 0,7 метра от головы, а ведь даже не звонящий аппарат постоянно связывается с базовой станцией; (слайд 4)
- только 20% пользователей знают, что влияние мобильного телефона на человека может быть чрезвычайно вредным (слайд 5).

Результаты анкетирования следующие:

Больше половины из опрошенных учащихся пользуются мобильным телефоном большую часть дня, и не задумываются о вредном облучении. 60% на ночь кладут телефон под подушку, и почти все опрошенные носят телефон в кармане (слайд 6).

Многие из вас считают, что мобильный телефон абсолютно безвреден для здоровья, но хочу привести общеизвестный факт: в западных странах уровень влияния телефона на здоровье человека определяется не плотностью потока мощности как у нас, а температурой, на которую нагреваются участки тела человека при разговоре по мобильному телефону. То есть, Вам что-либо говорят следующие данные - уровень электромагнитного излучения возле головы при разговоре составляет около 1 Ватта на 1см²???. Или понятней будет сказать, что та область головы, к которой Вы прикладываете трубку в процессе разговора, может нагреваться на 1 - 2 градуса. А ведь это изменения в нормальной работоспособности организма (слайд 7)!!!

Теперь давайте рассмотрим, как воздействует на организм человека мобильный телефон. О вреде сотовых телефонов для здоровья человека говорят уже много времени, но как-то

без должного энтузиазма, - пока это вроде не особо и вредно, а дальше посмотрим. Все предостережения сводятся к рекомендациям поменьше говорить по мобильному телефону. Однако недавно этот застарелый вопрос поднял главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. Он настоятельно рекомендовал ограничить использование мобильных телефонов подростками в возрасте до 18 лет. Ведь согласно последним фактам сотовые телефоны действительно снижают иммунитет, изменяют психику и увеличивают биологический возраст человека. И это уже не просто "страшилка": медики утверждают, что по степени опасности сотовые и радиотелефоны можно смело приравнять к сигаретам и алкоголю. Учёными была обследована группа людей в возрасте 30-40 лет, которые пользуются сотовым телефоном 15-25 минут в день на протяжении 2-4 лет. Выяснилось, что столь длительное облучение электромагнитным излучением приводит к нарушению всех основных функций мозга: мышления, памяти, внимания. Исследователи изучали состояние хрусталика глаза, а также нервной системы. В результате выяснилось, что мобильные телефоны вызывают невосстанавливаемые изменения в обследуемых органах и подкорковых структурах головного мозга. А биологический возраст активных пользователей превышает календарный в среднем на 6-8 лет. То есть, если человеку 30 лет, и он часто говорит по мобильному телефону, в графе возраст он смело может писать 36.

"Позволить добровольно облучать собственный мозг микроволнами мобильных телефонов – это самый большой биологический эксперимент над человеческим организмом"

(Шведский нейрохирург-профессор Лейф Селфорд).

С момента их появления и до наших дней ученые не прекращают споры о вреде мобильных телефонов на наше здоровье. Огромное количество ученых во весь голос заявляют, что при пользовании мобильной связью возрастает риск возникновения опухолей мозга и уха, может развиться астма и экзема, также есть вероятность разрушения клеток крови. Такие опасения ученые высказывают на основании результатов многочисленных опытов, которые проводились как на животных, так и на человеке.

Так, шотландский ученый Уильям Стюарт проводил свои эксперименты на дождевых червях. Результаты были впечатляющими, оказалось, что под излучением мобильных телефонов у червей менялась структура белка. «Живые ткани просто поджариваются на манер куска мяса в микроволновой печи», - утверждает Стюарт. В России тоже проводились подобные исследования, в московском институте биофизики. Подопытными были обыкновенные лягушки, которых помещали в высокочастотное электромагнитное поле на 5-10 минут. Даже при очень низком облучении у каждой второй лягушки останавливалось сердце, а у остальных снижалась частота его сокращений.

Еще летом 2003 года шведские ученые заявили, проводя такие же опыты над крысами, что мобильная радиация приводит к необратимым последствиям в головном мозге крыс. Животные подвергались облучению мобильными телефонами в течение двух часов. А спустя 50 дней после этого ученые исследовали их мозг с помощью микроскопа и обнаружили многочисленные повреждения сосудов и очаги отмерших нейронов. Чем сильнее была мобильная радиация, тем серьезнее был ущерб. Выводы ученых пессимистичны: «Не исключено, что на мозг человека мобильные телефоны оказывают точно такое же воздействие, ведь по своему строению он аналогичен мозгу крыс. И если наши предположения подтвердятся, сегодняшняя молодежь, весьма интенсивно пользующаяся сотовыми телефонами, столкнется с болезнями Альцгеймера и Паркинсона уже в возрасте 33 лет».

Болезнь Альцгеймера - это неизлечимое дегенеративное заболевание центральной нервной системы, характеризующееся постепенной потерей умственных способностей (память, речь, логическое мышление).

Болезнь Паркинсона - "дрожательный паралич" со следующими характерными проявлениями: "непроизвольные дрожательные движения, ослабление мышечной силы, ограничение активности движений, туловище больного наклонено вперед, ходьба переходит в бег, при этом чувствительность и интеллект больного остаются сохранными".

Итак, подведём итог. Для того чтобы не стать жертвой научно-технического прогресса постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. **Ограничить время и частоту** использования сотового телефона. Всё-таки нужно помнить, что мобильник – это не стационарный телефон, по которому можно было говорить часами. Более **2-3 минут за один вызов** и более **10-15 минут в день** разговаривать по мобильнику **не следует**.
2. Стараться по возможности **не использовать телефон в тех местах, где наблюдается плохой приём** (лифт, подземные помещения, транспорт и т. д.), так как при плохом приёме мобильный телефон пытается найти антенну-передатчик, и из-за этого его излучение (свойства и воздействия которого на человека до сих пор ещё в полной мере не изучены) многократно усиливается.
3. Реже использовать мобильный телефон в закрытых помещениях (машина, дом, лифт), так как излучаемые им волны могут отражаться стенами и покрытиями, что в несколько раз усиливает облучение.
4. Имейте в виду, что беспроводной способ передачи данных от одного мобильника к другому, разработанный под маркой Bluetooth, прибавляет мобильному телефону дополнительную силу излучения.
5. Не прикладывайте мобильный телефон к уху в тот момент, когда он находится в процессе поиска оператора сети (это бывает при самом включении и при плохом приёме). В этот момент он излучает больше всего, вредит, так сказать, по максимуму.
6. И, наконец, избавьтесь от пагубной привычки спать рядом с сотовым телефоном (тем более класть включённый, работающий (а, значит, постоянно излучающий!!!) мобильник под **ПОДУШКУ!**)

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫКЛЮЧАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПЕРЕД СНОМ!

Ну, а если вы привыкли использовать телефон в качестве будильника, то лучше отложить его в дальний угол вашей спальни. Это не только значительно снизит риск вашего облучения телефоном во время безмятежного сна, но и намного повысит вероятность вашего успешного пробуждения. Ведь для того, чтобы выключить телефон-будильник, вам обязательно придётся подняться с постели.

Хотя стоит заметить, что встроенный в большинство современных мобильных телефонов будильник срабатывает и в том случае, если вы выключите телефон, и это, безусловно, простое и мудрое решение разработчиков. Так что совсем не обязательно доставать с чердака старый бабушкин будильник.