Влияние современных технологий на здоровье детей и подростков

Электромагнитное и радио излучение

Мобильные телефоны представляют собой маломощные радиочастотные передатчики, действующие на частотах от 450 до 2700 МГц при пиковых значениях мощности в диапазоне от 0,1 до 2 ватт.

Телефон передает мощность, только когда он включен. Мощность быстро снижается при увеличении расстояния от телефона, поэтому, человек, пользующийся мобильным телефоном на расстоянии 30-40 см от тела, при отправке и чтении текстовых сообщений, подвергается гораздо меньшему воздействию радиочастотных полей, чем человек, прижимающий телефон к голове.

Микроволновые печи
работают
на той же частоте

Реальность

Пределы радиочастотного воздействия для пользователей мобильных телефонов определяются удельным коэффициентом поглощения (УКП) – коэффициентом поглощения радиочастотной энергии на единицу массы тела.

А теперь горбатый, я сказал Горбатый!

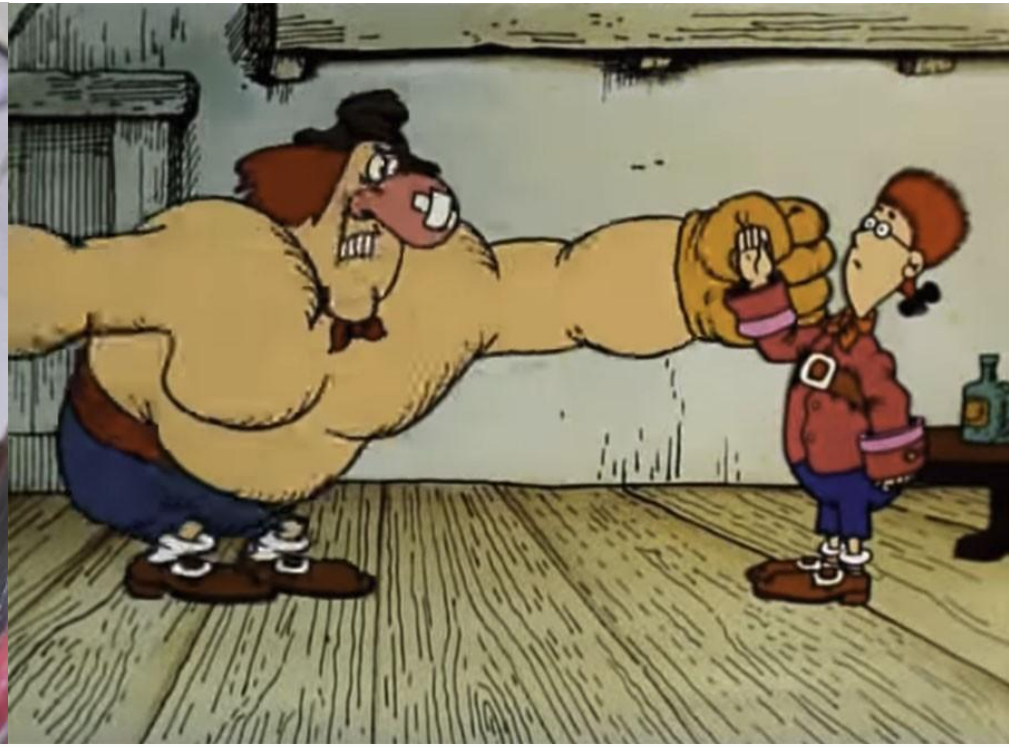
- Проблемы с осанкой часто встречается у современного поколения, что связанно с неестественными позами для позвоночника во время использования современных гаджетов. За последние годы количество родителей обращающихся за помощью ортопедов для их детей увеличилось, правильное использование и ограничение по времени понижает риски. Умеренность - главный принцип в отношении технологий.

Видишь суслика? А он есть.

- Проблемы со зрением часто ставят в пример негативного влияние гаджетов на детей. Но в этом вопросе как и в остальных основной принцип - это умеренность. 2 часа экранного времени, общеизвестный факт, но ведь никто не соблюдает этих норм, так в чем же дело? А в том, что мало кто знает что это время отведенное на развлечение, учеба и социальная необходимость в этот лимит не входит, вот и выходит что по факту дети проводят за техникой больше чем 2 часа в сутки

Хотел быть человеком-пауком, а стал смешариком

- Увлечение просмотром телевизора и компьютерные игры — примеры непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. У детей, которые неконтролируемо и постоянно пользуются портативными электронными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще.
- Каждый четвёртый подросток страдает от лишнего веса, причем среди них в 30% случаев будет диагностирован диабет.
- Вдобавок к этому подростки, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, что серьёзно сокращает продолжительность их жизни.
- Учёные бьют тревогу, призывая всех родителей следить за весом детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.

Гаджеты

Зарядка