

Больше-Трифоновская сельская библиотека,
филиал 6 МБУК ЦБС

«Смартфон: друг или враг?»





Смартфон (умный телефон) – мобильный телефон, дополненный функциональностью карманного персонального компьютера. Это доступное средство связи с внешним миром. Необходимо знать положительное и отрицательное воздействие сотового телефона на здоровье и жизнь человека, знать, как правильно пользоваться телефоном и в каких временных рамках



Ещё совсем недавно сотовый телефон был редкостью, а иметь его было модно и престижно. В наше время он есть практически у всех: у стариков, взрослых, детей и подростков.

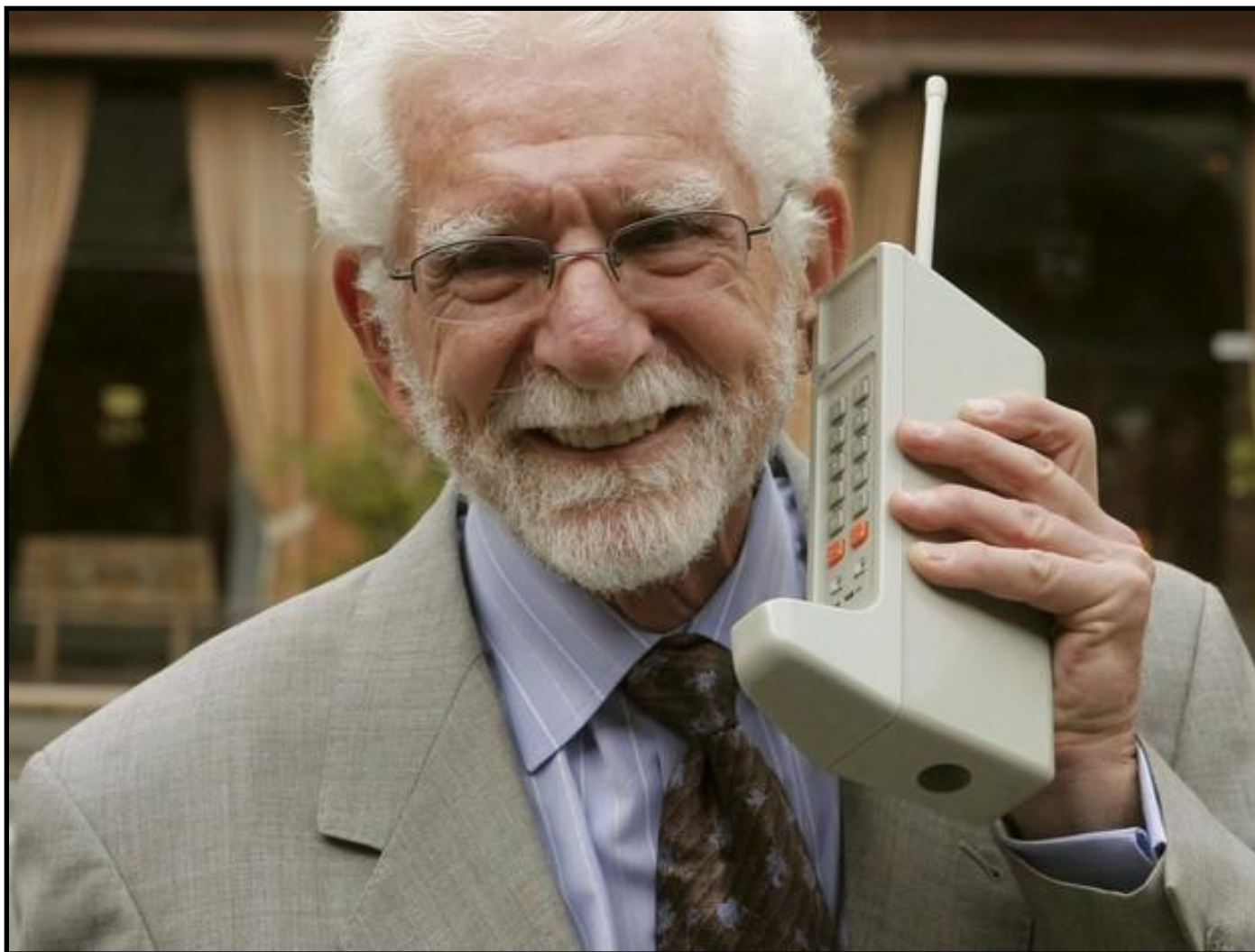
Мобильные телефоны всё больше вытесняют из использования стационарную связь. Он стал неотъемлемой частью нашей жизни и если мы вдруг его потеряли, то это целая трагедия, и мы тут же бежим скорее купить новый

История создания сотового телефона



- В далёком 1947 году лаборатория Bell Laboratories (США) официально выступила с предложением создать мобильный телефон.
- Однако первый прототип мобильного сотового телефона был создан американской компанией Motorola. Это произошло в 1973 году

История создания сотового телефона



Создателем устройства стал инженер Мартин Купер. Вес первого сотового телефона составлял около 1кг, габариты: 22,5x12,5x3,75 см.

У аппарата отсутствовал дисплей. Батарея телефона позволяла ему работать в режиме ожидания до 8 часов, а в режиме разговора – до одного часа. Заряжать телефон нужно было достаточно долго (около 10 часов)

История создания сотового телефона



В СССР первый экспериментальный образец сотового телефона был создан в 1957 году, весил он целых 3кг!

Мало того, к аппарату прилагалась еще и базовая станция, которая была связана с Городской Телефонной сетью

«Смартфоны: за»





1. Расширяет общение между людьми.
2. Даёт возможность родителям всегда знать, где находится ребёнок.
3. Гарантирует безопасность школьника: тревожные кнопки в МЧС, в милицию.
4. Способствует получению новой информации через Интернет.
5. Телефон оснащен калькулятором, будильником, часами, фонариком, фотокамерой, которые можно в нужное время использовать.

Без сотового телефона уже никуда, но есть и запреты:



Сотовый аппарат может спровоцировать попадание в человека молнии



Разговор по телефону за рулём повышает риск ДТП.



Многие знают, что пользоваться мобильными телефонами нельзя в самолётах и больницах

«Смартфоны: против»



Вред мобильного телефона на здоровье человека:



1. Понижается иммунитет.
2. Страдает зрение.
3. Нарушение генного порядка.
4. Расстройство памяти и сна.
5. Головные боли, сонливость, ухудшение зрения, перепады давления и пульса.

Как излучение телефона влияет на мозг



Мобильный телефон в момент работы находится в непосредственной близости от мозга и глаз. Волны радиочастотного диапазона, которые генерирует трубка, поглощаются тканями головы, в частности, тканями мозга, сетчаткой глаза, структурами зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов, причём излучение действует как непосредственно на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, через проводник, на нервную систему»

Сотовые телефоны не дают выспаться



С тех пор, как SMS набрало свою популярность, стало обычным, что дети стали даже спать со своими сотовыми телефонами под подушкой.

Сотовые телефоны ставят в режим вибрации, так чтобы их родители не слышали, что звонит телефон. Когда сообщение приходит, ребёнок просыпается и отправляет ответное текстовое сообщение (чтобы родители не слышали, что они разговаривают).

Пользование сотовыми телефонами во время уроков в учебных заведениях стало настоящей проблемой

Как снизить вред





- Старайтесь как можно меньше носить его в карманах, лучше носить в сумке.
- Находясь дома класть его на расстоянии не менее 50 см от себя, и во время сна это особенно важно.
- Старайтесь разговаривать как можно меньше, или используйте беспроводную гарнитуру, находясь на расстоянии от телефона, или по возможности громкую связь.
- Выбирая телефон, поинтересуйтесь уровнем его излучения (SAR) и старайтесь выбрать телефон с наименьшим показателем.

Правила пользования





1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.
2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове.
3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов.
4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки", чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.



5. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.).
6. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы.
7. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время пересечения проезжей части.

- Ограничить время и частоту использования сотового телефона – **не более 2-3 минут** за один вызов и **10-15 минут в день**.
- Не спите рядом с сотовым телефоном.
Находясь дома располагайте его на расстоянии **не менее 50 см от себя**.
- Слушайте музыку через наушники **не более 10 – 15 минут**.



- Смотрите на дисплей телефона **не более 15 минут**.
- **Не пользуйтесь сотовым телефоном без необходимости**
- Не вешайте телефоны на шею, не держите во внутреннем кармане или в кармане брюк, положите его в сумку.
- При покупке телефона будьте внимательны и обращайте внимание на значение SAR, которое должно быть указано в инструкции, оно должно быть в пределах от 1,28 до 1,5 Вт/кг. Чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека

Можно ли защититься от излучения?



- Защита от излучения – это дело сложное. Приходится сказать: эффективной защиты от излучения телефона не существует, в противном случае он просто не будет работать.
- Предприимчивые производители предлагают «защитные» чехлы

Мобильная зависимость





Гаджеты, обеспечивающие Вашу постоянную подключённость к информации/интернету – смартфоны, айпады и пр., без которых Вы теперь даже в туалет сходить не можете, – делают Вас практически зависимым, не надо запоминать, в любой момент можно найти инфу в Интернете..

Но, как и всякий наркоман, Вы, конечно же, убеждены в обратном – в том, что эти мольницы делают Вашу жизнь нереально яркой, насыщенной, удобной и т.п., а Вас лично – «сильно продвинутой личностью», которая всегда в курсе всего.

Благодаря этим устройствам, в Ваш мозг непрерывным потоком круглосуточно поступает всевозможный мусор, который загаживает Ваш «бортовой компьютер».

Вы не в состоянии ни связно говорить, ни писать, ни читать — Ваша речь косноязычна и наводнена словами-паразитами. Рассказывая кому-то о чем-то, Вы с трудом подбираете нужные слова, а слушая кого-то – быстро теряете нить разговора и начинаете скучать и зевать



Большинство людей (особенно молодых) привязаны к своим гаджетам настолько, что при угрозе оказаться отключенными от сети в течение хотя бы одного дня испытывают не только психическую подавленность, граничащую с паникой, но и реальную физическую ломку, напоминающую наркотическую. Не верите? А ну-ка выключите свою мыльницу **СОВСЕМ** и попробуйте прожить без неё хотя бы 2-3 дня

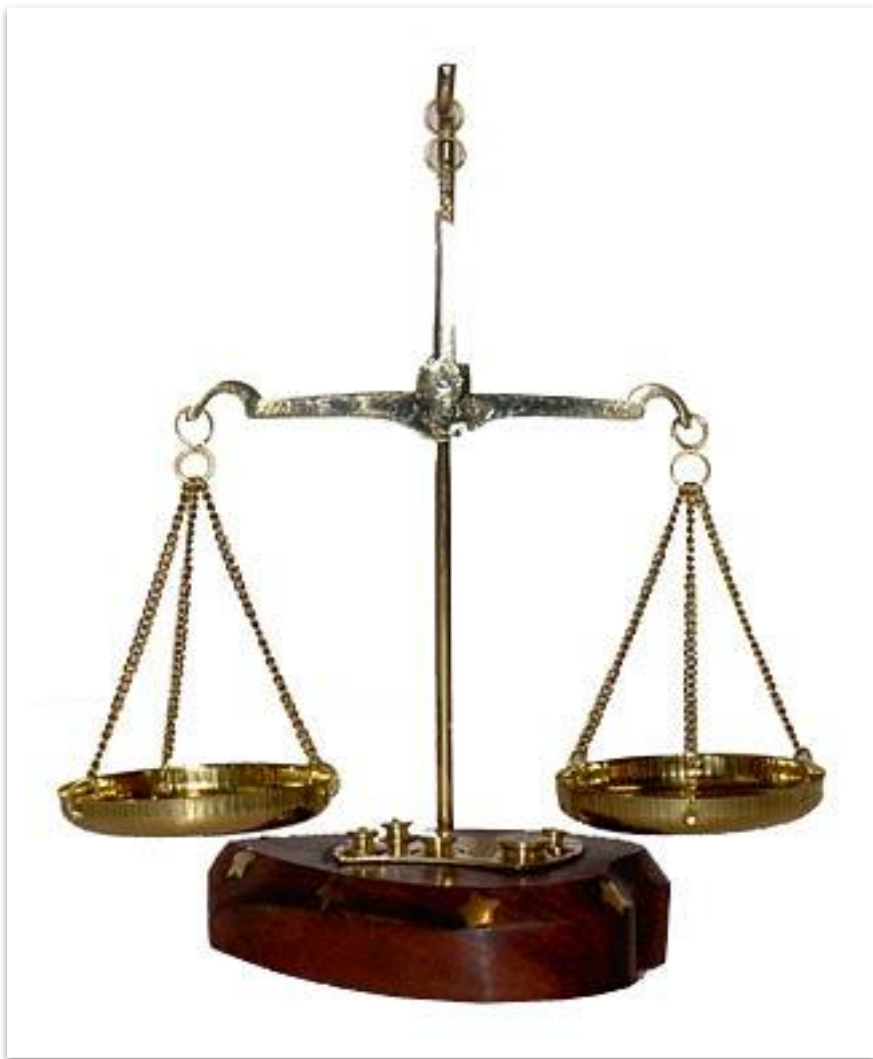


Ученые выделили три типа владельцев сотовых телефонов:

«Киборги» – считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться.

«Протезированные» – жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт.

«Непривязанные» – для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно.



- Люди пользуются сотовыми телефонами уже сейчас, а какие последствия для здоровья у них могут возникнуть через несколько лет или десятилетий - никто не знает.
- И право выбора как всегда остается за каждым.
- На одной чаше весов - удобство и комфорт, на другой - здоровье.



Ты будешь удивлён, но Стив Джобс, гуру цифровой индустрии, ограничил время пользования гаджетами. Его дети не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни.

Крис Андерсон, главный редактор американского журнала «Wired», один из основателей 3D Robotics, также ограничивает своих детей в использовании гаджетов. Правило Андерсона – никаких экранов и гаджетов в спальне! «Я, как никто другой, вижу опасность в чрезмерном увлечении Интернетом. **Я сам столкнулся с этой проблемой и не хочу, чтобы эти же проблемы были у моих детей**».

Сыновья создателя сервисов Blogger и Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а директор OutCast Agency, ограничивает использование гаджетов в доме 30 минутами в день. Его младшие дети совсем не имеют гаджетов.

«Наша работа – продавать людям не то, что они хотят, а то, что нужно нам» – президент CBS News (Новостное подразделение американской телерадиокорпорации) Ричард Сэлант

Мобильный этикет





- Снизьте громкость голоса, когда разговариваете.
- Выключайте свои мобильные телефоны во время занятий в школе.
- Выключайте телефон или переводите его в беззвучный режим на спектаклях, киносеансах, концертах, в музеях и выставочных залах.
- Используйте телефон в общественном транспорте и в общественных местах с наименьшим уровнем громкости звука.

Как бороться с зависимостью?



Элементарно! Хватит таскать с собой телефон повсюду. Отрывайте от него глаза, заставьте себя забыть о нём хоть на время. Договоритесь со своими друзьями пойти на прогулку без телефонов. Поговорите с друзьями, которым вы можете пожать руку. Да, мы не можем совсем отказаться от технологий сегодня, это сильно снизит нашу продуктивность, но развлечений полно в реальном мире, который красивее и чётче экрана смартфона

Мир без смартфонов был не таким уж плохим



Современному человеку жизнь без смартфона кажется неполноценной. И наши малолетние детишки, похоже, пользоваться гаджетами учатся раньше, чем даже ходить и разговаривать. С одной стороны, это может быть и хорошо. Но с другой - это несколько удручающе...

Как и у любой медали, у этой тоже есть и обратная сторона: смартфоны занимают всё наше время и внимание, поработая и разъединяя людей, влияя на наших детей.

Эти забавные, но наполненные глубоким смыслом картинки призваны ещё раз обратить внимание общества на эту проблему и, может быть, вспомнить о том, что мир без смартфонов был не таким уж плохим

**А ТЫ ЗНАЕШЬ,
ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ
ОБЛАКА?**

**КОНЕЧНО... ИЗ
МУЗЫКАЛЬНЫХ
ФАЙЛОВ**

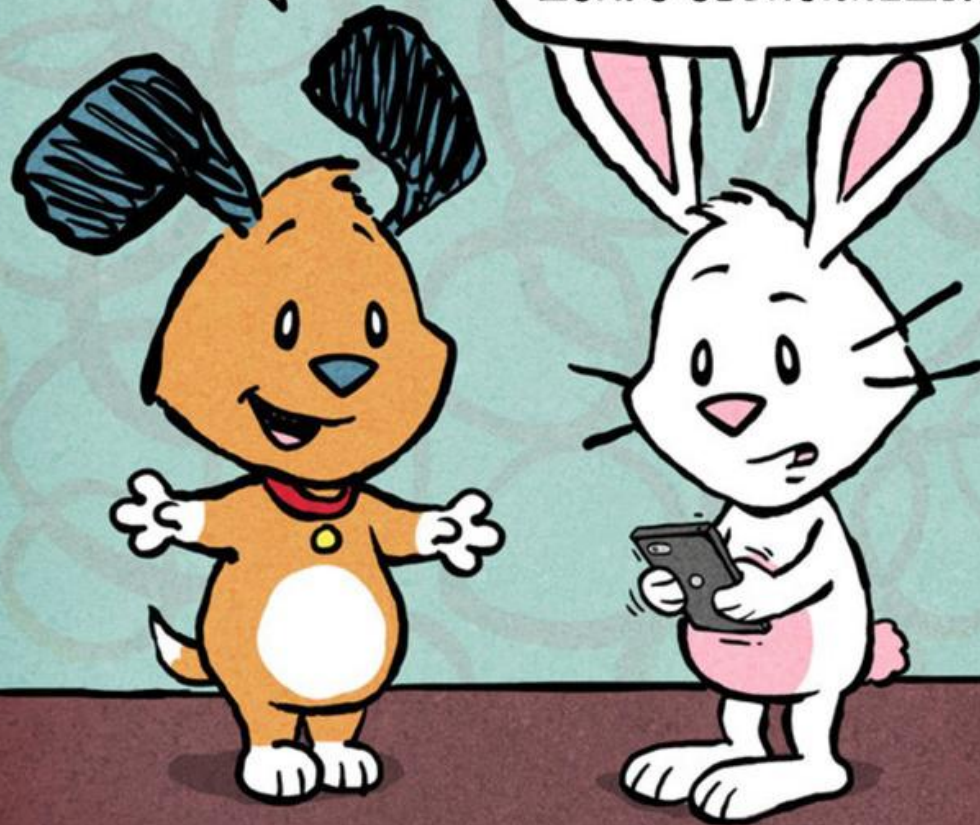


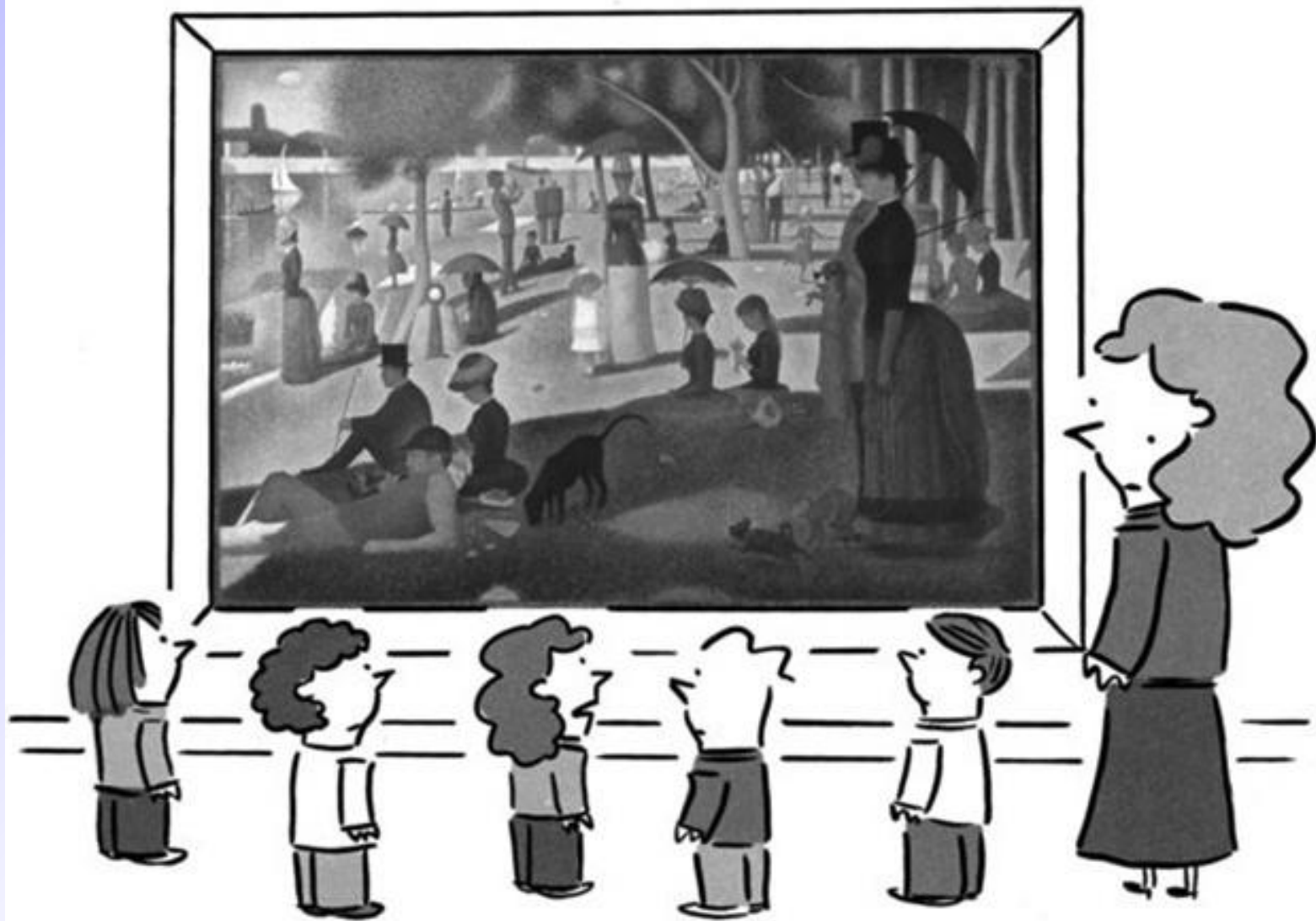




ДАВАЙ ПРОВЕРИМ,
КТО ИЗ НАС ДОЛЬШЕ
ПРОДЕРЖИТСЯ БЕЗ ТЕЛЕФОНА?
СНАЧАЛА МЫ...

ОЙ, НЕТ. ТЫ СЛИШКОМ
ДОЛГО ОБЪЯСНЯЕШЬ.

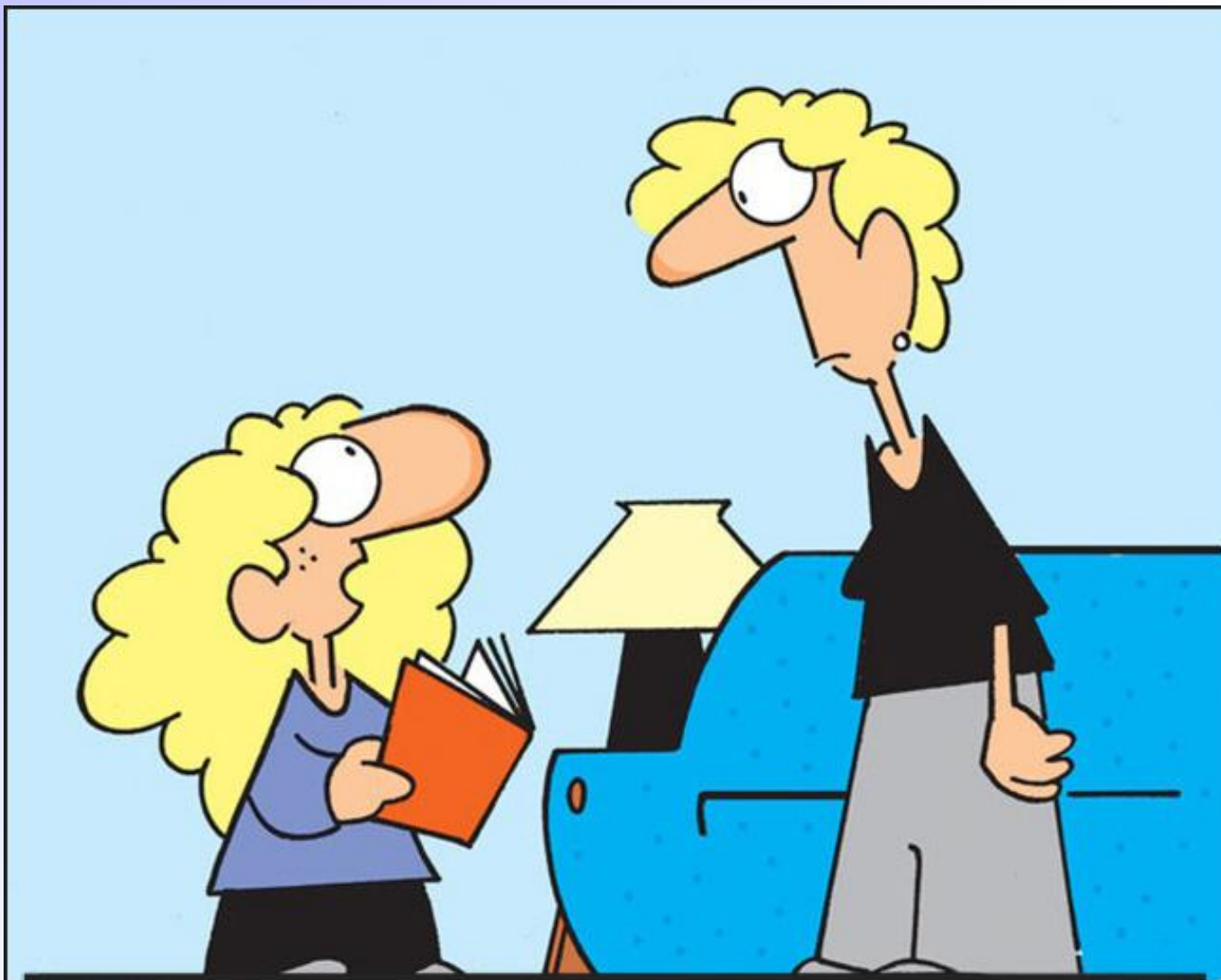




**– ПОЧЕМУ НИКТО ИЗ НИХ НЕ СМОТРИТ
В СВОЙ ТЕЛЕФОН?**

**ПАП,
ЭТОТ АЙПАД
ЗАВИС!**





**– ЭТА КНИГА БРАКОВАННАЯ: Я НАЖАЛА
НА СТРАНИЦУ, НО НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОШЛО!**



Спасибо за внимание!