



Муниципальное  
оздоровительное  
образовательное  
учреждение  
санаторного типа  
для детей,  
нуждающихся в  
длительном  
лечении –  
Томмотская  
санаторная  
школа - интернат



Исследовательская

ученика 7класса

Стекольникова

Руководитель:

Тютюнник Надежда



***Влияние сотового телефона на подростков нашей школы***

## Актуальность.

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;

30% людей имеют по 2 сотовых и регулярно их используют; 40% наших сограждан на ночь кладут телефон на расстояние менее 0,7 метра от головы, а ведь даже не звонящий аппарат постоянно связывается с базовой станцией; только 20% пользователей знают, что влияние мобильного телефона на человека может быть чрезвычайно вредным.

Не всякая семья задумывается о влиянии сотового телефона на организм подростка и может воспитать в ребёнке бережное отношение к своему здоровью. Поэтому нам очень важно на примере изучения специальной литературы о сотовых телефонах выработать у учащихся бережное отношение к своему здоровью.

Именно поэтому мы выбрали данную тему нашей исследовательской работы.

**Объект исследования:** сотовый телефон.

**Предмет исследования:** влияние мобильной связи на здоровье человека и подростка в частности и формирование осмысленного отношения к сотовым телефонам.

**Методы исследования:**

анализ специальной литературы;

анкетирование;

обработка данных.

**Цель исследования:** изучение влияния сотового телефона на организм подростков и возможности формирования осмысленного отношения к сотовым телефонам.

**Задачи:**

1) выявить актуальность проблемы при пользовании сотовым телефоном;

2) провести анализ литературы по данной теме;

3) выяснить, какой вред здоровью подростков оказывает сотовый телефон;

4) выработать рекомендации по формированию осмысленного отношения к сотовым телефонам для обучающихся, классных руководителей, родителей по минимизации вреда здоровью подростков при пользовании сотовым телефоном



В соответствии с целью и задачами была разработана гипотеза:

если мы проведём изучение специальной литературы о влиянии сотовых телефонов на организм подростков, то сумеем привить обучающимся бережное отношение к своему здоровью.



**Логика работы:** работа построена таким образом, что теоретическая часть посвящена изучению материалов о сотовых телефонах, их влиянию на организм человека, а в практической части изложены результаты исследования, проведённого методом анкетирования обучающихся 5-9 классов, и предложены рекомендации для обучающихся, классных руководителей, родителей по привитию обучающимся бережного отношения к своему здоровью.

**Теоретическая значимость** исследования обусловлена тем, что изученный теоретический материал является практическим руководством для работы с подростками по привитию им бережного отношения к своему здоровью.

**Практическая значимость** исследования состоит в возможности привития учащимся бережного отношения к своему здоровью через изучение специальной литературы о влиянии сотовых телефонов на организм подростков и применение разработок для подростков, классных руководителей, родителей.

# Вредное влияние телефонов на здоровье

## человека

Мобильные телефоны способствуют развитию опухолей мозга.

Мобильные телефоны способствуют раку слюнных желез.

Мобильные телефоны плохо влияют на память и вызывают головные боли.

Мобильные телефоны ускоряют процесс старения слуха.

Мобильные телефоны ускоряют процесс снижения зрения.

Долгий разговор по сотовому телефону таит опасность.

Мобильный телефон во время грозы опасен для жизни.



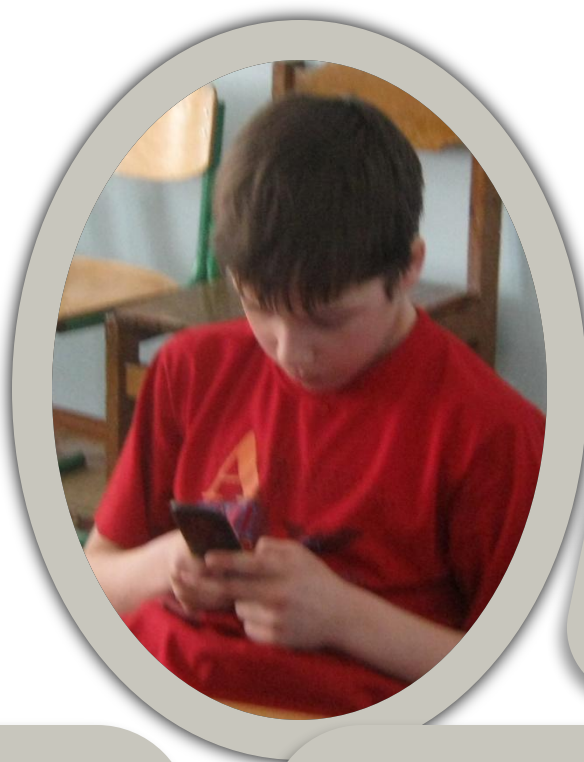
Как уменьшить вред от мобильного телефона

Чтобы уменьшить вред сотового телефона, надо как можно меньше времени говорить по телефону.

Говорить необходимо только самое важное.

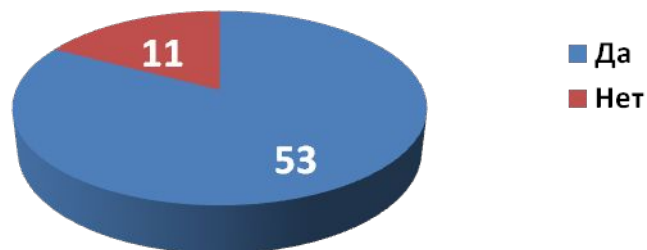
Подросткам надо приучить себя выключать мобильный телефон в ночное время.

Помнить, что при установлении связи излучение достигает максимального пика, поэтому нельзя подносить в этот момент телефонный аппарат близко к уху.  
Только разумное использование телефона сохранит ваше здоровье.

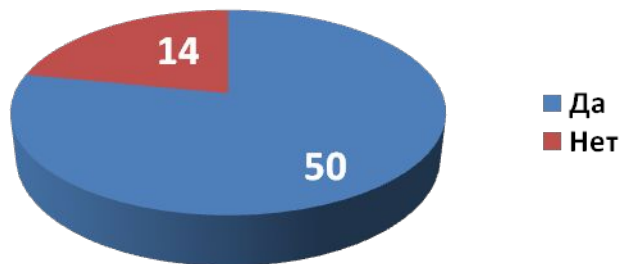


# Анкета № 1

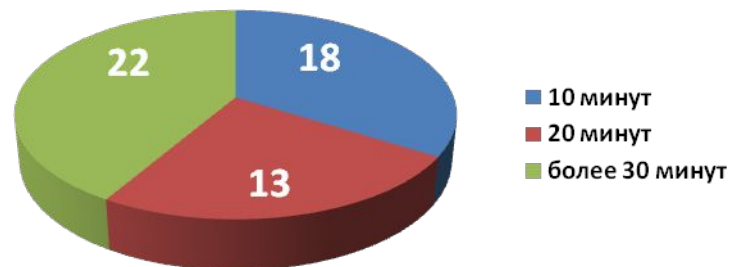
1. Пользуешься ли ты мобильным телефоном?



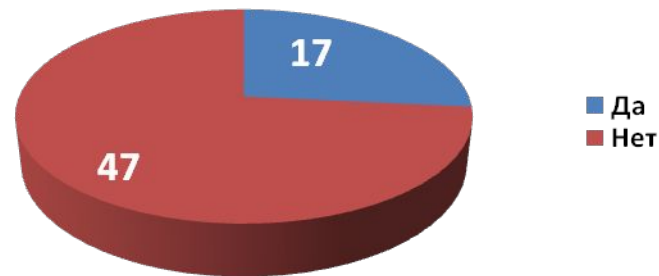
2. Как ты считаешь, нужен ли школьнику сотовый телефон?



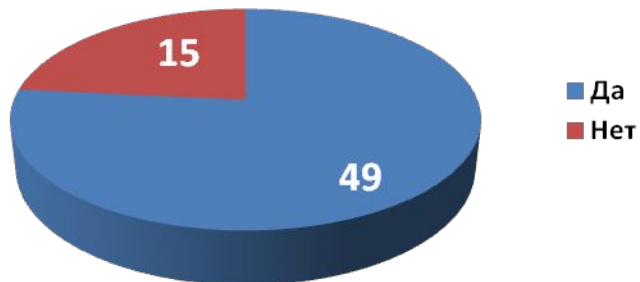
3. Если ты имеешь сотовый телефон, то какова средняя продолжительность разговоров в день?



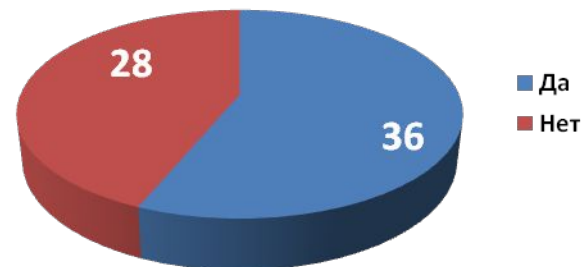
4. Испытываешь ли ты постоянную потребность использования сотовым телефоном?



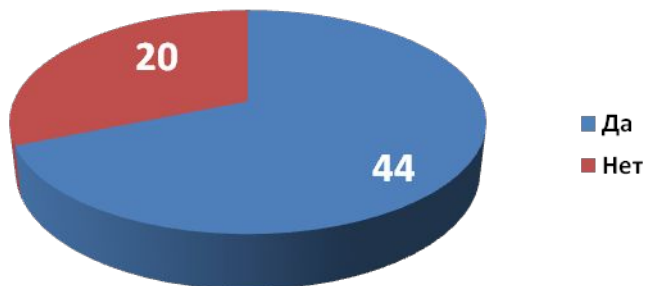
5. Знаешь ли ты о влиянии электромагнитных полей на организм человека?



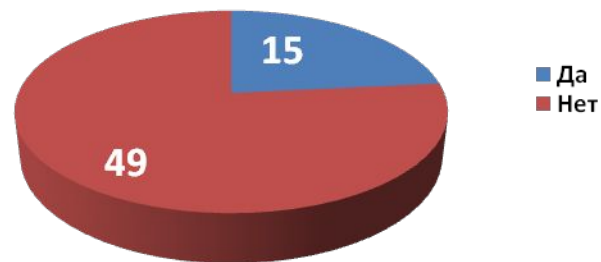
7. Соблюдаешь ли ты меры предосторожности при пользовании телефоном?



6. Считаешь ли ты, что пользование сотовым телефоном вредит твоему здоровью?



8. Считаете ли вы приемлемым пользоваться телефоном на уроке?

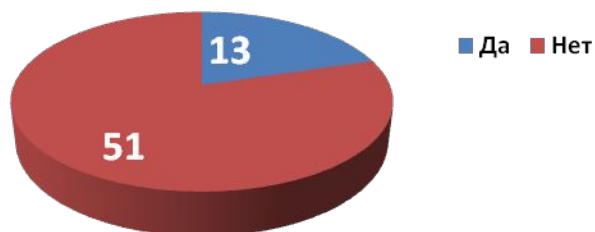


## Результаты первого анкетирования

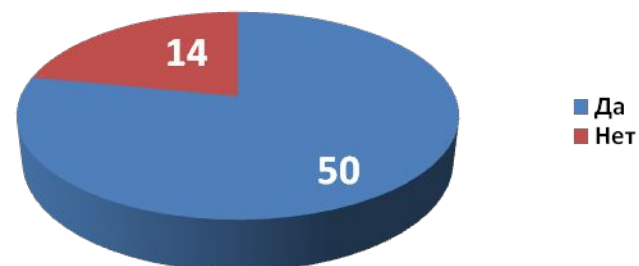
Дети понимают, что необходимо соблюдать меры предосторожности, **относиться бережно к своему здоровью**, пользуясь сотовым телефоном, но **28** учащихся считают, что **не надо соблюдать меры предосторожности**, пользуясь сотовым телефоном; **22** разговаривают по телефону **более 30 минут**; **17** испытывают постоянную потребность в **использовании сотового телефона**; **15** не знают о влиянии электромагнитных полей на организм человека; **20** считают, что использование сотового телефона **не вредит здоровью**; **28** не соблюдают меры предосторожности при пользовании телефоном.

# Анкета № 2

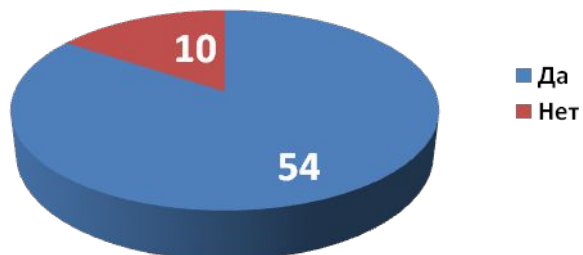
1. По-прежнему испытываешь ли ты постоянную потребность использования сотовым телефоном?



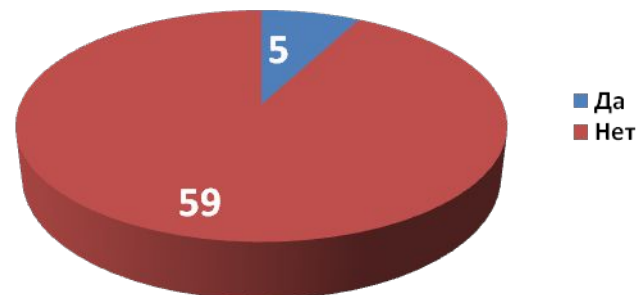
3. Как ты считаешь, хорошо ли информированы родители о влиянии телефона на организм ребенка?



2. Соблюдаешь ли ты меры предосторожности при пользовании телефоном?



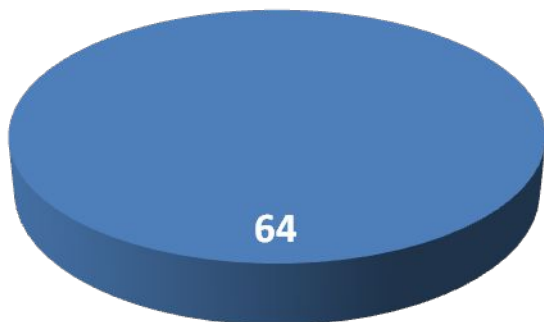
4. Считаете ли вы приемлемым пользоваться телефоном на уроке?







5. Считаешь ли ты, что пользование сотовым телефоном вредит твоему здоровью?



■ Да

## Результаты второго анкетирования

*Результаты анкетирования, проводимого после изучения литературы о сотовых телефонах таковы: среди опрошенных не оказалось ни одного, кто бы бережно не относился к своему здоровью,*

*20 учащихся, изначально считающих, что, не надо бережно относиться к своему здоровью, изменили свою точку зрения.*

*64 учащихся, принимавших участие в анкетировании, считают, что знания о вреде сотового телефона помогают формировать бережное отношение к своему здоровью, что при пользовании сотовым телефоном будут применять полученные рекомендации. Учащимся необходимо прививать бережное отношение к своему здоровью.*

## Изучив литературу о сотовых

телефонах и результаты  
анкетирования, мы пришли к  
следующим выводам:

- нужно заострять внимание учащихся на том, что необходимо бережно относиться к своему здоровью, несмотря на то, что сотовые телефоны всё активнее входят в нашу жизнь;
- формировать у обучающихся осмысленное отношение к сотовым телефонам.

## **Советы владельцу сотового телефона**

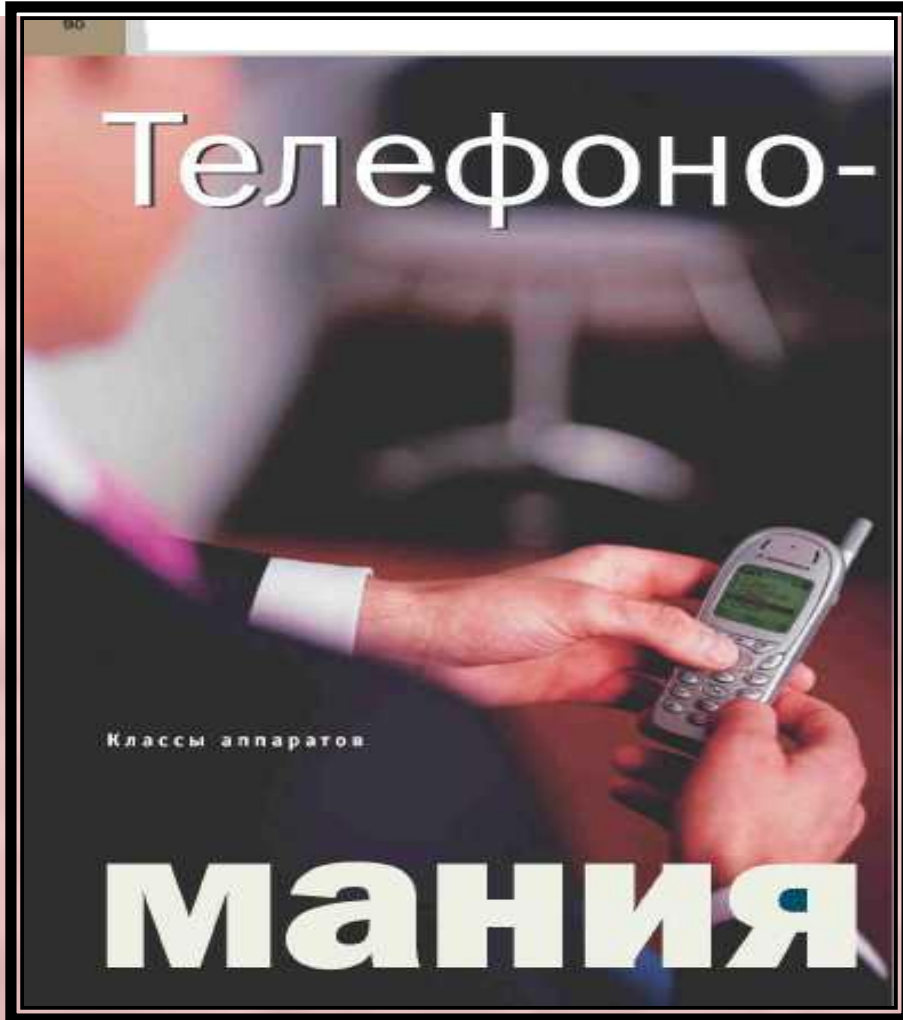
### **Полезные советы**

- 1. Чтобы обезопасить себя, специалисты советуют «разорвать связь «голова-сотовый телефон». Это можно сделать при помощи проводной или беспроводной гарнитуры, чтобы расстояние до телефона было не менее полуметра. Кроме того, необходимо сократить время использования телефона до 15-ти минут в сутки.**
- 2. Ограничьте продолжительность разговоров (продолжительность однократного разговора - до 3 мин).**
- 3. Вместо разговора пользуйтесь услугами SMS.**
- 4. Мобильный телефон необходимо выключать, если он является помехой радиосвязи и может подвергнуть опасности жизнь других людей.**
- 5. Мобильный телефон необходимо выключать или переводить его в беззвучный режим, если вы находитесь на спектакле, киносеансе, музее или на уроке.**
- 6. Мобильный телефон следует использовать с наименьшим возможным уровнем громкости сигнала и голоса и с наибольшим возможным уважением к окружающим, если вы находитесь в общественных местах.**

## Советы родителям

1. Не стоит покупать детям очень дорогие модели аппаратов, чтобы не вызывать зависть у одноклассников.
2. Телефонный аппарат – это дополнительный отвлекающий фактор во время занятий в школе.
3. Помните, что иммунная система вашего ребёнка намного слабее, чем у взрослого человека.
4. Хорошо подумайте о вступлении вашего ребёнка в многомиллионную армию пользователей сотовыми телефонами, и прежде всего ему объясните, как им пользоваться и как себя необходимо вести на уроках.
5. Пусть пользуется телефоном только для общения с вами, не отвлекаясь на всякого рода игры.





**Примерные темы классных часов**

«Сотовый телефон: враг или друг?».

«Вред и польза сотового телефона».

«Воспитание у обучающихся бережного отношения к своему здоровью».



# ИЗУЧЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фещенко Т. Физический справочник школьника. – М.: Дрофа, 1996 г.
2. Ландсберг Г.С. Элементарный учебник физики, т. 3.–М., Наука. С. 133.
3. Рыженков А.П. Физика. Человек. Окружающая среда. – М.: Просвещение, 2000 г
4. Электромагнитное поле и здоровье человека. – М., Издательство РУДН, 2002, под редакцией Ю.Г. Григорьева. С. 177
5. Материалы интернетпортала «REFERAT.RU» (рефераты, учебные и справочные материалы на данную тему).  
[http://www.shelaboz.ru/shl/38\\_1\\_kanev.htm](http://www.shelaboz.ru/shl/38_1_kanev.htm)  
<http://teacher-almaty.clan.su/load/3-1-0-26>  
<http://www.gorislava.mwland.ru/Default.aspx?tabid=5223>
6. Газета «Алданский рабочий» № 33, октябрь 2011 г.
7. Российская врачебная газета «Медицинский вестник», № 17, 18, июнь 2002 г