**Польза и вред мобильного телефона для здоровья**

Современное общество уже трудно представить без телефонов. Средством связи пользуются абсолютно все: школьники, студенты, педагоги, бизнесмены, пожилые люди и даже маленькие дети.



Везде можно увидеть информацию о негативном влиянии смартфонов на здоровье человека. Многие люди оспаривают эту информацию. Правда ли это? Что нужно сделать, чтобы обезопасить себя? Будем разбираться.

**Польза мобильных гаджетов**

**Плюсы:**

**1.**Сейчас мир общается звонками и смс. Ведь это так удобно и выгодно. Захотел услышать человека - позвонить. Захотел - написал. Быстро и без всяких проблем.

**2.** Интернет - всемирная паутина. 95% жителей каждый день сидят в интернете и в социальных сетях. Пишут друг другу, просматривают фото, разговаривают, при этом видя друг друга в прямом эфире.

**3.** Безопасность вашего ребенка это большой плюс. Ваш ребенок может позвонить вам в любое удобное ему время и сообщить о своем местонахождении.

**4.** В телефоне также собрано много полезного: будильник, секундомер, таймер, камера, которой можете запечатлеть любой важный момент.

**5.**Зависимость. От телефона зависит большое количество школьников и детей. Может проявляться агрессия.Вред мобильных гаджетов

**Минусы:**

**1.** Большой вред здоровью человека приносит радиация, которую излучает телефон. Недаром нам постоянно твердят, чтобы не носили телефон в кармане брюк и не клали возле головы. Ни в коем случае нельзя держать телефон возле грудных и маленьких детей. Для них эта радиация особо опасна. Она повреждает некоторые органы: зрительные, слуховые, клетки мозга, зрительные сетчатки.

**2.** Неблагоприятно влияет на нервную и половую систему. Это относится не только к детям, но и к взрослым.

**3.** Негативное влияние оказывает на голову человека, так как при звонках телефон находится близко к уху, а там и кора головного мозга.

**4.** Телефон могут украсть, а это стресс как для ребенка, так и для взрослого человека.

**5.** Нарушение сна. Люди часто оставляют мобильный телефон около себя, чтобы услышать будильник или засыпают с ним в руках. Телефон продолжает излучать радиоволны, тем самым нарушая его сон.

**Чтобы снизить негативное влияние телефонов на организм, нужно придерживаться несколько советов:**

* Звонить чаще на улице, так как там нет перепадов мощности сигнала.
* Покупать телефоны с маленькой мощностью радиации.
* Перед сном мобильный должен лежать далеко от кровати.
* Не давать в руки детям.
* Стараться не пользоваться им, когда рядом малыши.
* Отключать, когда за окном молния и гроза.
* Реже пользоваться, если вы беременны.

Мы рассмотрели пользу и вред мобильных устройств. Чем больше вы находитесь с телефоном, тем больший вред наносите своему здоровью. Когда телефон находится в режиме ожидания, он почти безвреден из-за низкого уровня сигнала.

*Поэтому лучше брать мобильный в руки как можно реже. Но, если следовать рекомендациям, указанным выше, то заметно снизите уровень влияния радиоволн на организм человека.*

***Конечно, мы уже жизни не представляем без телефонов, ведь это так удобно. Но, все же надо быть крайне осторожным при их использовании.***

Источник:<https://zen.yandex.ru/media/id/5b4345e85dd05600a8857a10/polza-i-vred-mobilnogo-telefona-dlia-zdorovia-5b46681d601a5300a8ee3694>