Как безопасно для здоровья пользоваться смартфоном (рекомендации, советы)

Жиглатая Лариса Николаевна
педагог-психолог МОБУ лицея №33

Памятка для родителей

Влияние смартфонов на здоровье детей

Современная жизнь без мобильного телефона практически невозможна. Человек привык постоянно быть на связи.

Продажа сотовых телефонов для малышей запрещена в большинстве европейских стран, а пользоваться мобильниками разрешается лишь с 8 лет. Не продаются на территории этих стран и игрушечные сотовые телефоны, т.к. они с раннего детства приучают пользоваться этими устройствами.

Памятка для родителей

Влияние смартфонов на здоровье детей

Учёные разных стран приходят к выводу, что мобильный телефон небезопасен для здоровья ребёнка. Стандарты безопасности сотовых телефонов разрабатываются в расчёте на взрослого человека. Непосредственным источником излучения в мобильном телефоне является антенна. У ребёнка кости черепа тоньше, а мозговая ткань обладает большей проводимостью, поэтому электромагнитное поле оказывает более интенсивное влияние на детский организм.

Памятка для родителей

Влияние смартфонов на здоровье детей

Установлено прямое воздействие электромагнитных полей сотовых телефонов на периферические рецепторы вестибулярного, слухового и зрительного анализаторов, биологически активные точки уха. Частые и продолжительные разговоры по сотовому телефону могут способствовать у ребёнка ухудшению памяти, объему внимания, познавательных способностей, могут возникнуть головные боли, нарушения сна, он становится менее устойчивым к стрессовым ситуациям.

Памятка для родителей

Влияние смартфонов на здоровье детей

Продолжительная фиксация взгляда на компьютерных мониторах и телефонных дисплеях является огромной нагрузкой для детского организма. Для мышц, для позвоночника, для психики. И особенно для глаз! Сотовые телефоны способствуют развитию близорукости, особенно - у детей и подростков.

Памятка для родителей

Результат: близорукость

Играя, ребенок вынужден рассматривать мелкое изображение, долго смотреть на подсвеченный экран, который все время находится на одном расстоянии от глаз. Глаза постоянно работают в режиме ближнего видения, они не могут постоянно упражняться в различении дистанций и настройке на различные расстояния. Когда человек смотрит вдаль, его глазные яблоки расположены по отношению друг к другу параллельно, если вблизи, - глазные яблоки начинают поворачиваться к центру, фокусируя взгляд на этом объекте. Чем ближе объект, тем больше приходится глазным яблокам поворачиваться внутрь.

Памятка для родителей

Результат: близорукость

Дети, которые меньше часа в день проводят на открытом воздухе, на 30 процентов чаще становятся близорукими, чем дети, которые играют на улице без электронных гаджетов более двух часов.

Специалисты советуют выгонять отроков, липнущих к компьютерам и смартфонам, на свежий воздух, потому что под открытым небом и света больше, и возможности для тренировки глаз имеются самые разнообразные.

Памятка для родителей

Соблюдение гигиены сна

Почти все подростки пользуются гаджетами перед сном. Очевидно, что яркий экран гаджетов приводит к возбуждению нервной системы. Следовательно сон будет нарушен. Тогда это становится опасным с точки зрения нарушения цикла "сон-бодрость". Нарушения сна - один из показателей психического нездоровья человека.

Перед сном за 30-20 минут необходимо освободить время от гаджетов и заняться подготовкой ко сну: чистка зубов, принятие душа, проветривание, небольшая прогулка, стакан молока, чтение книги, разгадывание кроссворда.

Правила безопасного пользования смартфоном

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Подносить трубку к уху рекомендовано лишь после ответа собеседника, так как в момент вызова телефон работает на максимуме своей мощности. Однако уже через 10–20 секунд после начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня.

Правила безопасного пользования смартфоном

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Держать трубку мобильного телефона нужно на расстоянии от уха, за нижнюю ее часть и вертикально. Затухание радиоволн происходит пропорционально квадрату пройденного расстояния, поэтому, отодвинув трубку от уха всего на сантиметр и увеличив, таким образом, расстояние до мозга вдвое, можно понизить мощность, излучения воздействия на мозг, в четыре раза.

Правила безопасного пользования смартфоном

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Если владелец смартфона носит очки с металлической оправой, то перед разговором рекомендуется их снять, так как металл может увеличить интенсивность электромагнитного поля.
- Не рекомендуется класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна, носить их в карманах брюк или держать долго в нагрудном кармане.

Правила безопасного пользования смартфоном

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Не злоупотреблять SMS-сообщениями или играми: регулярное и длительное напряжение плохо сказывается на развитии костей и суставов пальцев и кисти.
- Разговор по сотовому телефону не должен длиться более 2 минут, а минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут. Гораздо безопаснее писать SMS, чем держать трубку возле уха - так что по возможности лучше писать, чем говорить.

Советы

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Используйте Apple Time Screen, Android ActionDash или приложение Moment, чтобы отслеживать, как часто вы используете смартфон и какие приложения отнимают большую часть вашего времени.
- Отключите все уведомления приложений, кроме самых важных. Если полностью отключить уведомления невозможно, рекомендуется выделить определенное время в течение дня, когда они не будут вас беспокоить.

Советы

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Отключите опцию «получать новые письма» на электронной почте. Благодаря этому вы сможете просматривать почту только при открытии приложения.
- Используйте специальное приложение, которое позволит отписаться от лишних пользователей и страниц в соцсетях, а также от рассылок, которые вызывают у вас стресс или не приносит вам пользы.

Советы

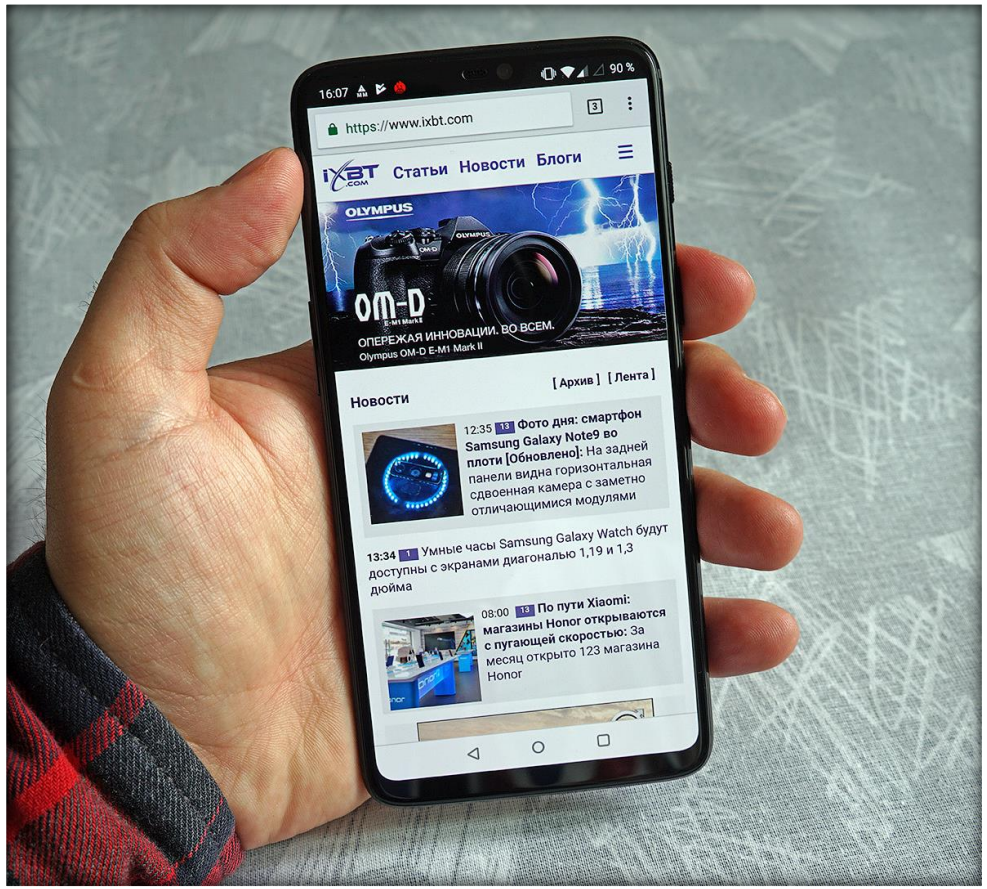
Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Выделите в доме зоны, свободные от электронных устройств, например, кухонный стол или спальню. Подход «с глаз долой - из сердца вон» поможет вам избавиться от вредной привычки постоянно проверять смартфон, а значит, уменьшит стресс.
- Установите цифровой комендантский час перед сном и не держите смартфон рядом с кроватью. Вместо того, чтобы утром первым делом проверить сообщения, начните день с краткой медитации, зарядки или вдумчивого завтрака.

Советы

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Самостоятельно отслеживайте, как часто вы обращаетесь к смартфону просто от скуки. Вместо бессмысленного листания ленты займите это время дыхательными упражнениями.
- Обязательно делать суставную гимнастику. Несколько минут в день следует уделять зарядке: растяжка для рук, запястья, шеи и плеч – обязательные пункты.



Советы

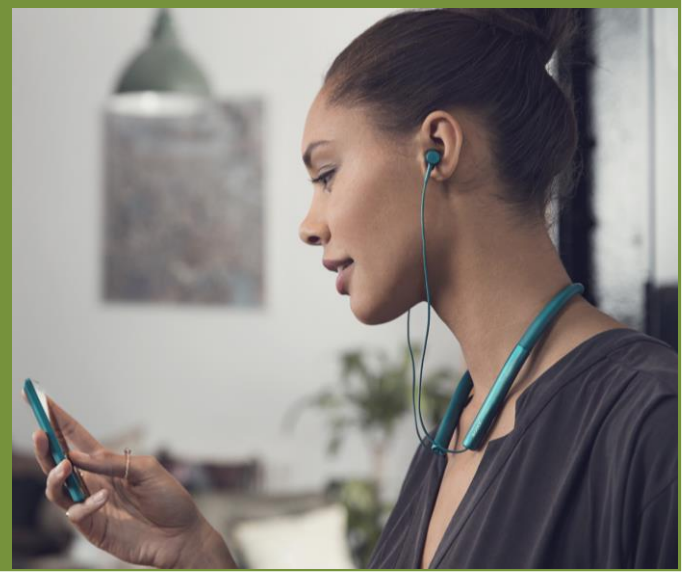
Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Покупка удобного смартфона. Приобретенный гаджет должен быть комфортным в процессе использования. Человеку должно быть легко держать его в руках, поэтому нужно следить, чтобы расстояние между большим и указательным пальцем ладони соответствовало ширине устройства.

Советы

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Правильно набирать текст сообщения. Многие пренебрегают правилом набора SMS и используют лишь один большой палец для этого. Чтобы уменьшить боль необходимо использовать пальцы двух рук, также можно использовать голосовой ввод.



Советы

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Настроить в телефоне кнопки быстрого доступа.

  Стоит максимально использовать голосовые команды для доступа к приложениям. Те программы, которыми пользуется человек чаще всего, выносить на главный экран. Для длительных звонков можно применять Bluetooth-гарнитуру.

Советы

Как использовать смартфон с минимальным ущербом для здоровья

- Держать смартфон в правильном положении.

  При использовании смартфона придерживать ровную осанку — держать спину и плечи прямо, не смотреть вниз на экран, а сам телефон не класть на колени. Лучше держать гаджет на уровне глаз. Ухудшение осанки вызывают боли.

Советы офтальмологов

Как сохранить зрение при постоянном использовании смартфона

- Регулируйте яркость подсветки экрана. Именно она больше всего оказывает влияние на зрение. Поэтому ее нужно правильно регулировать. Сделать это можно вручную или автоматически.
- Установите серый фон. Это особенно актуально, когда речь идет о чтении текста. Ваши глаза будут гораздо меньше уставать, если разница между черными буквами и светлым фоном будет минимальной. То есть, вместо белого фона лучше установить серый.

Советы офтальмологов

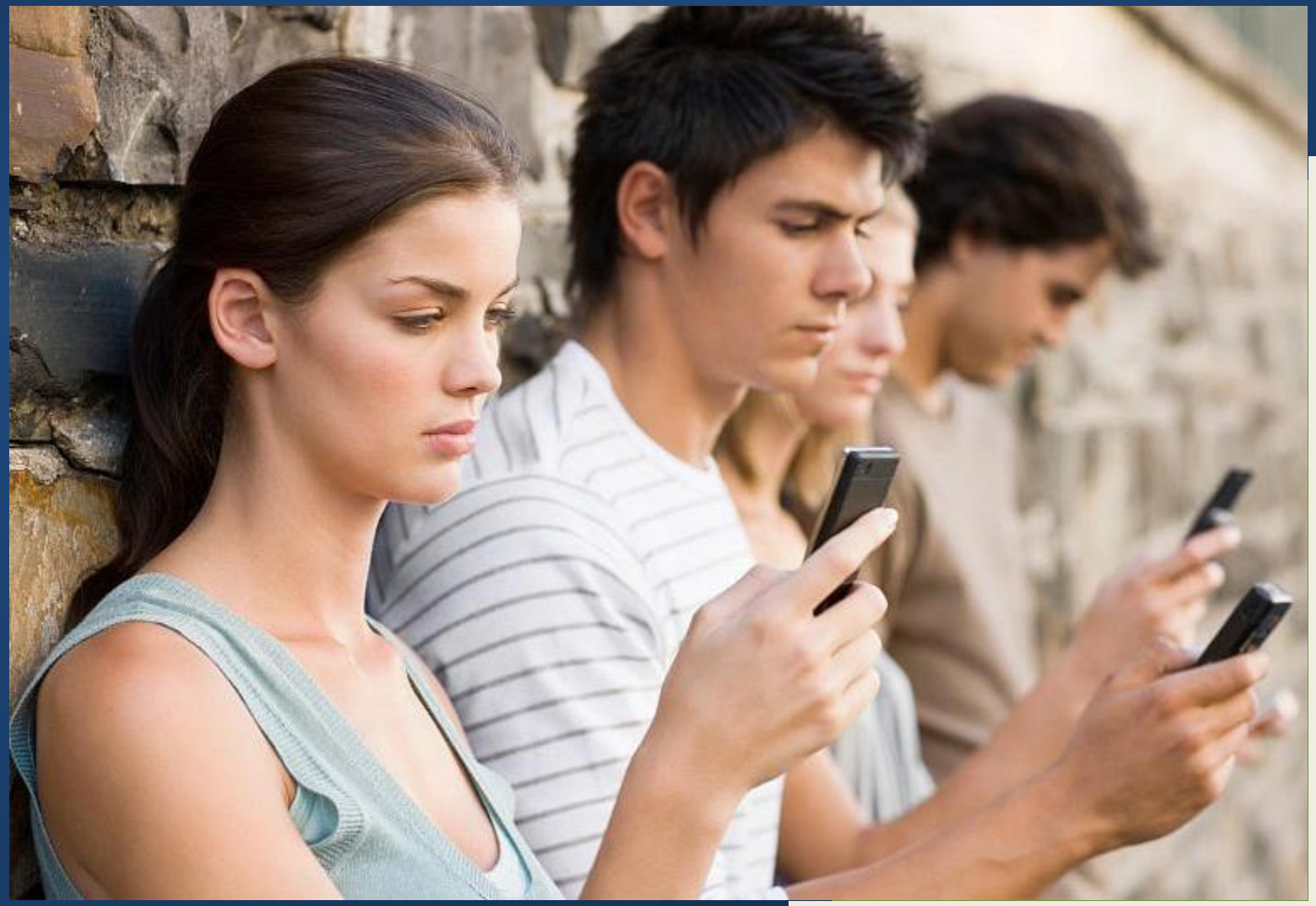
Как сохранить зрение при постоянном использовании смартфона

- Чаще протирайте экран. Зрение человека устроено таким образом, что оно всегда фокусируется на мелких отвлекающих деталях на поверхности смартфона. Поэтому чем чище будет стекло, тем меньше будут напрягаться ваши глазные мышцы.
- Наклейте на экран антибликовую пленку. Большинство смартфонов до сих пор имеют глянцевые, а не матовые экраны. Ведь каждый малейший блик такой поверхности очень сильно вредит глазам.

Советы офтальмологов

Как сохранить зрение при постоянном использовании смартфона

- Используйте специальные приложения. Мобильных приложений, которые заботятся о вашем зрении, существует уже достаточно много, чтобы вы могли выбрать самый удобный для вас: eyeCare, Twiling: Blue light filter, «Проверка Зрения», «Гимнастика для глаз» и другие. Функции у них тоже обширны: от регулировки яркости и теплоты цвета экрана до напоминаний о безопасном времени использования смартфона.

Следуйте рекомендациям.

Будьте здоровы!