**Классный час – лекция**

**«Мобильный телефон: друг или враг?»**

Цель: расширить представления о вредном влиянии мобильного телефона на организм человека.

Задачи:

1.Проанализировать научный материал.

2.Формировать знания о сущности безопасного использования мобильного телефона.

3.Формировать навыки безопасного для здоровья использования мобильного телефона.

Ход классного часа.

I.Вступительное слово

-Знаете ли вы, из каких компонентов формируется здоровье?

(экология, наследственность, вредные привычки…)

-Ученые утверждают, что здоровье детей определяется на 20%-экологическими факторами, на 20% -биологическими (наследственность), на 10%- состояние медицины и на 50%- образом жизни.

-Что же собой представляет здоровый образ жизни? (питание, сон, спорт)

-Какие вредные привычки встречаются? (курение…)

-Бич здоровья детей в наши дни стали мобильные телефоны.

II.Тема нашего классного часа – «Мобильный телефон: друг или враг?»

1.Начать наш разговор хочу с такой интересной информации.

-В 1983г. Американский инженер Мартин Купер, сотрудник компании Motorola , совершил звонок с первого действующего мобильного телефона. Представьте себе: это была трубка весом около 1,5кг, высотой 25 см., по толщине и ширине около 5см. На панели всего 12 клавиш. Аккумулятор позволял общаться 35мин., а заряжать приходилось 10 часов.

-Прошло более трех десятилетий. И сегодня мобильный телефон стал неотъемлемой частью повседневной жизни почти каждого человека. Действительно, большинство из нас с трудом представляет жизнь без мобильника. Ведь современный телефон - это не просто средство связи. Он приносит множество возможностей, невообразимых еще каких-то десять лет назад.

2.-В каких целях вы используете свой телефон? (фото и видео камера, mp3 плеер, календарь, калькулятор, записная книжка, будильник, интернет…)

-Напрашивается ответ - да, мы за мобильный телефон.

-Вот только о влиянии телефона на здоровье человека мало кто задумывается. А ведь по статистике операторов сотовой связи:

* около 70% пользователей разговаривают по телефону более 30 минут в день;
* 30% людей имеют по 2 телефона;
* 40% наших сограждан на ночь кладет телефон на расстоянии менее 0,7 метра от головы, а ведь даже не звонящий аппарат постоянно связывается с базовой станцией;

Только 20% пользователей знают, что влияние телефона на человека может быть чрезвычайно вредным.

-Многие из вас считают, что мобильный телефон абсолютно безвреден для здоровья, но хочу привести общеизвестный факт: в западных странах уровень влияния телефона определяется не плотностью потока мощности как у нас, а температурой, на которую нагреваются участки тела человека при разговоре. То есть, вам что-либо говорят следующие данные: уровень электромагнитного излучения возле головы при разговоре составляет около 1Ватта на 1см2??? Или понятней будет сказать, что та область головы, к которой прикладываете телефон, может нагреваться на 1-2 градуса. А ведь это изменения в нормальной работоспособности организма.

3.-Теперь давайте рассмотрим, как воздействует на организм человека мобильный телефон. О вреде говорят уже много времени, но как-то без энтузиазма, пока это не особо и вредно, а дальше посмотрим. Все предостережения сводятся к рекомендациям поменьше говорить по телефону. Однако недавно этот застарелый вопрос поднял главный врач России Геннадий Онищенко. Он настоятельно рекомендовал ограничить использование мобильных телефонов подростками в возрасте до 18 лет. Ведь согласно последним фактам телефоны снижают иммунитет, изменяют психику и увеличивает биологический возраст человека. И это уже не просто «страшилка»: медики утверждают, что по степени опасности телефоны можно смело приравнять к сигаретам и алкоголю. Учеными была обследована группа людей в возрасте 30-40 лет, которые пользуются телефоном 15-20 минут в день на протяжении 2-4-лет. Выяснилось, что столь длительное облучение приводит к нарушению всех основных функций мозга: мышления, памяти, внимания. Исследователи изучали состояние хрусталика глаза, а также нервной системы. В результате выяснилось, что телефоны вызывают невосстанавливаемые изменения в этих органах. А биологический возраст активных пользователей превышает в среднем 6-8 лет. То есть, если человеку 30 лет, и он часто говорит по телефону, в графе возраст он смело может писать 36.

-Еще один интересный эксперимент. Тридцать яиц, предназначенных для вылупливания, на три недели поместили в камеру с мобильным телефоном. Через каждые 4 минуты до него дозванивались, соединение длилось 2 минуты. В контрольной группе яиц в инкубаторе погибло 13 зародышей, что является нормой, а из яиц после облучения не вылупилось 23 цыпленка.

4.Осмысление.

«Позволить добровольно облучать собственный мозг микроволнами мобильного телефона - это самый большой биологический эксперимент над человеческим организмом» (шведский нейрохирург-профессор Лейф Селфорд)

-Как вы понимаете это высказывание? (ответы учеников)

-Оказывается, мобильный телефон- источник высокочастотного излучения. Его воздействие на ткани человеческого тела аналогично воздействию излучения, применяемого в микроволновых печах. Конечно, мощность излучения телефона гораздо меньше, однако, оно тоже имеет способность приводить к локальному нагреву тканей, разрывам ДНК и другим повреждениям клеток.

-К чему приводит излучение телефонов?

* ослабление памяти,
* частые головные боли,
* снижение внимания,
* напряжение в барабанных перепонках,
* раздражительность,
* нарушение сна,
* внезапные приступы усталости,
* снижение умственных способностей,
* опухоль мозга….

-Необходимо отметить, что детский мозг поглощает на 50-70% больше энергии излучения из-за меньших размеров черепной коробки и большей чувствительности.

-Кроме того, излучение телефона действует не только на человека, который разговаривает, но и на всех людей, которые находятся в радиусе 1-3 метров, а также в состоянии ожидания.

-Оказывается, мобильный телефон влияет на психику человека. Он вызывает психологическую зависимость. Вот лишь некоторые виды такой зависимости:

* Беспокойство по поводу отсутствия телефона. Если у нас с собой нет заветной трубки, возникает ощущение одиночества и депрессивные состояния человек испытывает сильное беспокойство, в некоторых случаях способное перерасти в панику.
* SMS-мания. Человек пишет и отсылает десятки SMS в день, и не может остановиться, даже если ему проще позвонить.
* Информационная мания. Владелец телефона постоянно ждет звонка или SMS, достает мобильник, проверяет, не пропустил ли он важную информацию, читает электронную почту.
* Звуковые галлюцинации. Порой, людям кажется, что они слышат звонок телефона, хотя в действительности телефон не звонил или был вовсе выключен. Такие случаи хотя бы раз происходили со всеми обладателями сотовых, однако, у некоторых не существующие звонки становятся хронической фобией. Этот феномен получил название «мания звонка».

-Особенно стремительно развивается мобильная зависимость у детей.

-Оказывается, что около четверти автокатастроф случаются из-за водителей, которые разговаривают за рулем по телефону.

-По исследованиям, проведенным в Европе и Японии, во время разговора по мобильному реакция водителя замедляется в 2 раза.

-Разговаривать по телефону опасно и для пешеходов, которые медленнее идут, чаще меняют направление, испытывают трудности с навигацией. Разговор по телефону вызывает эффект «частичной слепоты», когда человек попросту не обращает внимания на то, что происходит вокруг.

III.Просмотр видеоролика о вреде мобильных телефонов.

IV.Составление памятки « Как уменьшить вред мобильника на организм человека?».

-Что же делать, чтобы обезопасить себя от вредного воздействия телефона?

Составление памятки:

***1.Ограничьте время и частоту использования сотового телефона (более 2-3 минут за один вызов и более 10-15 минут в день не следует).***

***2.Носите телефон в сумке, в портфеле, а не в кармане или не на шее.***

***3.Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента - это момент пика излучения.***

***4.Старайтесь не использовать телефон в тех местах, где плохой прием (лифт, подземные помещения, транспорт).***

***5.Избавьтесь от пагубной привычки спать рядом с телефоном.***

***6.Не пользуйтесь телефоном во время грозы.***

***7.При разговоре снимите очки с металлической оправой (она играет роль вторичного излучателя).***

***8.При покупке телефона выбирайте с меньшей мощностью излучения.***

***9. Не забывайте правила мобильного этикета***

V.Рефлексия.

-Что нового для себя вы сегодня узнали?

-Информация для вас была полезной?

-Значит, мы не будем отказываться от достоинств прогресса, а просто правильно и разумно их использовать.