**Мобильный телефон: польза или вред?**

Для современных детей и их родителей мобильный телефон является необходимым элементом жизни. Мы уже не представляем себя без мобильного телефона. Ведь очень удобно разговаривать,  когда и где хочется, а не ждать звонка домашнего телефона. Удобно контролировать ребенка, ведь с помощью телефона можно узнать местонахождение ребенка. И как это раньше люди жили без телефонов? Однако не все так хорошо и красиво, как кажется на первый взгляд. Мобильный телефон вреден не только для детей, но и взрослых людей. Однако для растущего и еще формирующегося организма этот вред более выражен и опасен. Кости черепа ребенка гораздо тоньше, чем у взрослого. Поэтому костный мозг ребенка может  поглощать в 10 раз больше электромагнитных излучений.

**Как правильно пользоваться мобильным телефоном, чтобы уменьшить его вред. Советы для детей и их родителей.**

* Говорите по телефону по необходимости (2-3 минуты разово).
* Говорите по громкой связи либо используйте беспроводную гарнитуру
* Не кладите телефон туда, где планируете спать. Ведь электромагнитное излучение телефона активно и воздействует негативно на нервную систему человека и в режиме ожидания.
* Носите телефон в сумке, рюкзаке, а не в кармане или шее
* Пусть мобильный телефон лежит на расстоянии минимум 50 см от вас
* Не используйте телефон в тех местах, где плохой прием связи. Это обычно лифт, транспорт, подземные парковки, сельская местность, метро. Так как в эти моменты излучение вашего мобильника усиливается в несколько раз.
* Стараться реже пользоваться мобильным телефоном в помещении, так как излучение мобильного телефона в помещении в несколько раз выше, чем на открытом воздухе.
* Сильнее всего излучение телефона в момент поиска оператора сети, так что не прикладываете его в это время к уху.