**Зависимость от мобильных телефонов**

 В последнее время многие учителя сталкиваются с такой проблемой, как погружение некоторых учащихся в виртуальное пространство не только на переменах , но и на уроках. Часто ученику за урок делается несколько раз замечание , чтобы он убрал свой телефон или планшет, но через некоторое время ребёнок опять пытается незаметно достать эти гаджеты. Возникает вопрос ,почему некоторые ученики даже в начальной школе так зависимы от виртуального пространства? Существует много мнений по этому поводу. Некоторые психологи говорят о том, что если ребёнок имеет заниженную самооценку ,то он пытается поднять её, отождествляя себя с самым «крутым» героем в виртуальных играх ,где он может контролировать все происходящие там действия, где все подчиняются ему. Но немногие родители задумываются об этом, ведь не секрет, что очень занятым на работе родителям гораздо проще купить дорогую игрушку ребёнку и тем самым выполнить свой долг. И гораздо сложнее отложить свои срочные дела и поинтересоваться проблемами сына или дочки. Но рано или поздно наступает момент, когда проблема недопонимания возникает и её приходится решать. А ребёнок уже не хочет впускать в свой мир взрослых людей, ему очень даже комфортно в своём, созданном им мире, в который он может укрыться в любой момент.

 После уроков в кабинет часто приходят ребята со своими вопросами, проблемами и многие не торопятся уходить, и тут понимаешь, насколько детям не хватает простого человеческого общения. По-видимому, такого общения у них настолько мало, критично мало ,что они пытаются компенсировать его в виртуальном мире. А это очень опасно, так как обратный путь кто-то не сможет самостоятельно преодолеть. Об этом необходимо знать взрослым родным людям учащихся, надо не отталкивать своих детей и строить стены друг с другом, а вкладывать своё время и душу в их воспитание.

 Кроме того влияние мобильного телефона на детский организм не проходит бесследно ,даже если ребёнок использует его только по назначению, поэтому надо выполнять ряд рекомендуемых правил:

 1. Без крайней необходимости не позволяйте пользоваться сотовыми телефонами детям до 16 лет.

 2.Чем дороже телефон, тем больше вероятность, что он причинит меньший вред. При выборе модели телефона предпочтение отдавайте аппаратам с внешними антеннами и хорошей чувствительностью, заявленной в характеристиках. Большая чувствительность приемника не только увеличивает расстояние связи, но и позволяет использовать передатчик меньшей мощности на базовой станции.

 3. Гораздо безопаснее держать включенный телефон возле уха, чем перед глазами. Поэтому не играйте в компьютерные игры на мобильном телефоне, не увлекайтесь длинными сообщениями СМС.

 4. Чем тише вы говорите, тем меньше уровень излучения. Чем дольше разговор, тем большее воздействие оказывает излучение.

 5. Чем дальше вы находитесь от базовой станции, тем больший уровень излучения у вашего телефона. Поэтому, прежде чем звонить кому-нибудь с лесной опушки, подумайте, есть ли в этом нужда.

 6. В условиях неустойчивого приема (например, в метро) мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Поэтому в таких местах отключайте телефон или сократите разговор до минимума.

 7. На даче пользуйтесь внешней антенной. Можно — стационарной, круговой направленности (автомобильной), можно — специальной, нужной направленности.

 8.Старайтесь не повредить антенну телефона. Изменение ее геометрических размеров и формы ухудшит условия приема, и мощность передатчика будет возрастать.