Компьютерлар дөньясы шул тиклем кызыклы, мавыктыргыч ки, хәтта чынбарлыкны онытып каласың… Нәрсә генә юк анда?! Тарихыбызга әйләнеп кайтсак, ничәмә йөз элек яшәгән ата-бабаларыбыз мондый җиһазлар турында күз алдына да китермәгәндер. Ләкин алар әйткән бит: «Җитәр шундый замана, кеше бер тартмага карап утырыр…» дип. Минем уйлавымча, алар әйткән замана – без яшәгән чордыр, мөгаен. Чөнки хәзер халкыбыз Интернет челтәреннән чыга алмый. Контакт, аська, сайтларда утыра, аннан үзенә кирәкле материал, реферат, программа, шулай ук әдәби әсәрләр дә табып укый. Бу бик яхшы – монысы бер. Икенчедән, менә хәзерге вакытта мондый фикер йөри: «Китап, гәзит, журнал-лар бастыру кирәк түгел, аларны Интернет челтәргә эләбез, анда бөтен әйбер бар, җаның нәрсә тели, шуны табып укыйсың». Минемчә, бу дөрес түгел. Әйтик, гәзит, журналларны, китапларны бетерделәр, ди, шуннан нәрсә? Бөтенесе текәлеп компьютерның мониторына карап утырырга тиешме?.. Аның алдында 20 минуттан озак утырсаң да арый башлыйсың бит, тәннәрең, күзләрең авырта башлый – сәламәтлегеңә зыян килә. Анда булган мәгълүмат күп, ләкин ышанычлы түгел. Интернет ватылса – бөтен әйбер югала дигән сүз. Ә ял итеп, рәхәтләнеп, яңа гына типографиядән чыккан гәзит, журналларның исен тоеп, ләззәт алып уку – бу бит үзе бәхет! Ә нигә без бу бәхетебездән баш тартырга тиешбез? Ерак Америкада балалар кул белән яза белми башлаганнар, чөнки алар көне-төне компьютерда укыйлар, уйныйлар икән. Җәмәгать, бу олы бер проблема икән бит. Безнең ата-бабаларыбыз ташларда, агачларда язарга өйрәнгәннәр. Бер-берсенә нәрсә дә булса аңлатырга тырышканнар, аларда бездәге кебек уңай шартлар булмаган бит. Язу өчен безнең гасырда бар да бар – дәфтәре дә, ручкасы да. Әгәр дә без үзебезнең милләтебезнең гәзит- журналларын, китапларын бетереп Интернет челтәренә элсәк, бу аянычлы хәл булыр бит.

Телевизор, монитор алдына утырып «зомби»га әйләнеп беттек бит инде. Безнең эрага кадәр кеше заты кыргый маймыл кебек йөргән. Без дә шул маймылларга кире әверелмәбезме?!

— Балаларга һәм әти-әниләргә информатика өлкәсендә тәрбия, мәдәният җитми. Хәзер һәр өйдә диярлек компьютер бар. Аның каршында баланың нәрсә белән шөгыльләнүенә әти-әниләре игътибар итми, якынрак килеп кызыксынмый. Ата-аналар җыелышларында бу мәсьәләгә аерым тукталып үтәсе килә. Дөресен әйтергә кирәк, компьютерларны алганда өлкәннәр барысы да диярлек бер уйда була: улыбыз буш вакытын урамда үткәрмәячәк, кичләрен өйгә иртәрәк кайтачак, үз яныбызда, күз алдында булачак. Компьютер каршында күпме вакыт утырырга була, кайчан ял итәргә? Болар хакында алар еш кына уйланып та карамый. Саф һавада бик аз булган, көннәр буе интернетта чокынып, төрле мәгънәсез уеннар уйнап утырган баланың сәламәтлегенә зыян килә. Әти-әнисе аның көндәлек режимын күзәтми, вакытында кисәтү ясамый, ялын дөрес оештырмый. Алар тыныч күңел белән кунакка китә ала: балалары электрон машина тәрбиясендә. Без үскәндә авыл җирендә күзлек киюче укучылар бик сирәк була иде — хәзер адым саен алар. Балалар үзләре дә, әти-әниләре дә сәламәтлекләрен саклауга бармак аша карый. Замана техникасын дөрес куллана белергә өйрәтү, аларның информатика өлкәсендәге мәдәниятен күтәрүгә игътибарны күбрәк бүләсе иде, — ди тәҗрибәле педагог.

Хезмәтебезнең һәр этабын кәгазь битләрендә, слайдларда теркәп баруның кирәклеген, яңа мәгълүмати технологияләр куллануның әһәмиятен хәзер яхшы аңлыйбыз. Информатика өлкәсендә ясаган тәүге адымнарыбыз киң юлларга алып чыкты, иҗади канатлар бирде, хыялларда гына йөрткән биеклеккә күтәрде.

Әби-бабайларыбыз үз заманында авыл урамындагы багана башына куелган радиога мөкиббән китеп, аңа хикмәтле нәрсә итеп караса, бүген предметларны танып белә башлаган сабыйдан алып сигезенче дистәсен түгәрәкләүчеләргә кадәр компьютер экраны артына утырырга омтыла. Яшьлекләре 70-80 нче елларга туры килгәннәр арасында “моңа кадәр компьютерсыз ничек яшәдек һәм эшләдек икән”, дип гаҗәпләнүчеләр дә юк түгел. Ә замана балаларының үзләренә килгәндә, интернет яшүсмерләрнең рухи азыгына әйләнеп бара, алар өчен сулар һавадай мөһим. Укучы, студент халкының уң кулы ул бүген. Оешма, предприятие, кибет, даруханәләрнең кайсының ишеген ачып кермә, беркайда да ансыз хезмәт күрсәтү юк. Компьютер шулкадәр тормышыбызга үтеп керде ки, аны йөгәнли алмыйсың икән, хәзерге заманда эш табармын димә!

– Кайберәүләр телевизор караган җирдән йоклап китә. Һәр нәрсәдә чама белү кирәк, бу шулай ук компьютер һәм телевизор, телефоннарга да кагыла. Көн саен компьютер аша 3 сәгать радио тыңлыйм, оныгыма ярты сәгатькә рөхсәт бирәм. Артыгын мавыкмаганда аның бернинди зыяны юк дип беләм.

Компьютер, интернет дигәннән, яшьләр арасында дөнья пәрәвезе белән артык мавыгып китү сәбәпле, эшнең психотерапевт, невролог кебек табибларның ишеген шакуга кадәр барып җитү очраклары да юк түгел. Шуңа да “тәмле”, мавыктыргыч әйберләрне артыгын куллануның зарарлы икәнен истән чыгармаска кирәк.

 “Компьютер – икенче грамоталылык” кампаниясе уңаеннан, узган гасырның 80 нче елларында мәктәпләрдә һәм кайбер балалар бакчаларында электрон исәпләү машиналары булдырылды. Бүген компьютер – телевизор һәм телефон кебек үк гадәти әйбер. “Бала һәм компьютер” сүзтезмәсе дә инде берәүне дә шаккаттырмый. Киресенчә, нәниләргә аны тизрәк үзләштерә, мәктәпкә барганчы ук компьютер белән “дуслаша”. Әлеге шөгыльнең кеше сәламәтлегенә, психикасына тәэсире бүгенгә тиешенчә өйрәнелмәгән.

 Укучыны компьютер белән эшләргә өйрәтү – гомуми һәм һөнәри белем бирүче мәгариф учреңдениеләре үсешендә төп юнәлешләрнең берсе. Укытуда информацион технологияләр куллану, һишчиксез, белем алуны файдалы, мавыктыргыч һәм кызыклы итә, әмма укучы эш барышында психик һәм хисси киеренкелек кичерә; кабул ителгән мәгълүматның кирәгеннән артык булуы да гел файдага гына түгел. Шулай ку әлеге техника торган бүлмәдә үзенчәлекле мохит формалашуы да мәгълүм.

 Шулай да, икъдисатны һәм производстваны компьютерлаштыру эшен киң җәелдерми торып, әлеге өлкәдә югары үсешкә ирешү мөмкин түгел. Димәк, югары квалификацияле кадрлар әзерләү мәктәптә башланырга тиеш. Дөрес, фәннәр үзләштерүдә техниканың бу төре әлегә барлык мәктәпләрдә дә көндәлек укыту чарасы буларак файдаланылмый. . Заман таләбе буенча, киләчәктә укучы, 1 класстан башлап, мәктәпне тәмамлаганчы, һәр дәрестә диярлек компьютер экраны каршында утырачак.

 Укытучыларның күбесе әлеге техникадан файдалнганда укучының эш урынына нинди таләплпәр кеулуын, санитария нормаларын һәм кагыдәләрен белми. Сәламәтлеккә зыян китермичә, заманча техникага булган ихтыяҗны ничек канәгатьләндерергә? Организмга тискәре йогынты ясаучы факторлар нинди?

 Көнкүрештә кулланыла торган техниканың һәркайсы, шул исәптән компьютер да , санитария кагыйдәләрен һәм нормаларын төгәл үтәмәгәндә сәламәтлеккә тискәре йогынты ясарга мөмкин. Компьютер белән саксыз эш иткәндә бигрәк тә күз авырулары, буыннар сызлавы, баш авырту, психик тотрыксызлык, һава чисталыгын тәэмин итүче җиңел ионнарның сирәгәюе, виртуаль чынбарлык белән мавыгу “чире” һ.б. шундый тискәре факторлар күзәтелә.

 Кайберәүләренә кыскача гына тукталып, аларны булдырмый калу юлларны ачыклыйк.

**Күз авырулары һәм аларны булдырмау.**

Компьютер мониторының күзгә тәэсире Россиядә дә, чит илләрдә дә өйрәнелде. Нәтиҗәдә түбәндәгеләр ачыкланды:

* кайбер кешеләрдә кертоконьюктивит, ретинит, катаракта, глаукома кебек күз авырулары килеп чыгу электромагнит нурланышының тискәре йогынтысыннан түгел, бәлки көн дәвамында мониторга текәлеп, зур игътибар белән киеренке хәлдә эшләгәнлектән була;
* көннең икенче яртысында гомуми арыганлык халәте, күз кыру яки әчетү, баш авырту шулай ук мониторның һәм андагы сурәтнең сыйфатсызлыгы нәтиҗәсе булуы ихтимал;
* компьютерда 20 минут эшләгәннән соң, укучыларның күрүе начарлана; аннан соңгы дәресләрдә аларның эшкә сәләтлеге ике тапкыр кими;
* хатын – кыз операторлар ирләргә краганда тизрәк арый, эш көне ахырына аларда вакытлыча миопия (ерактан күрмәү) күзәтелә;
* озак вакыт монитор каршында утыру нәтиҗәсендә төсләрне аеру вакыт-вакыт кыенлашырга, көчле яктылыктан гадәттәге күз чагылу дәвамлырак вакытка сузылырга, сурәтнең җемелдәп торуы психикага тискәре йогынты ясарга мөмкин.
* Әлеге һәм башка уңайсызлыкларның сәбәпләре нидә? Компьютер белән эшләгәндә күз нигә арый? Шушы сорауларга җавап бирик
	+ - * машинкада басылган тексттан аермалы буларак, экрандагы язу, сурәт гел үзеннән-үзе яктыртылып тора;
			* күз арый, чөнки компьютер сурәте – пикселләрдән (нокталардан), ә басма текст тоташ сызыклардан гыйбәрәт;
			* сурәтнең (язуның) вакыт-вакыт җемелдәп алуы, пыяла экранда кояш нурларының, лампа утының чагылуы күзгә зыянлы;
			* карашны күп тапкырлар кәгазьдәге тексттан – клавиатурага, аннан экранга күчерү күзгә ялыктыргыч тәэсир итә;
			* эш урынының уңайлы булмавы да – тиз аруга китерүче сәбәпләрнең берсе.

**Табиб киңәшләре белән танышыйк:**

Компьютер каршында тоташтан (баланың яшенә карап)

**15 – 40 минуттан** артык утырырга ярамый. Әлеге шөгыльне саф һавада булу, физик күнегү, хәрәкәтле уеннар белән чиратлаштыру шарт. Монитор каршында утырганда эш төрләрен (текст процессоры белән эшне – уеннарга, уку программаларына һ.б.ш.) алыштырып тору мөһим; мониторда кояш нурлары, электр уты чагылышын булдырмаска:

**пәрдәне ябарга, бүлмәдә утны сүндерергә, мониторны ут төшмәслек итеп борып куярга кирәк.**

 Күз арыганда, махсус күнегүләр башкарырга тәкъдим ителә. Шуларның кайберләре белән танышыгыз. Күнегүләрне утырган килеш тә , аягүрә басып та башкарырга мөмкин.

**1 нче төр күнегүләр җыелмасы.**

1. Күзләрне каты итеп кысып йомарга, 1 дән 4 кә кадәр санарга һәм, күзләрне ачып, 1 дән 6 га кадәр санаганчы еракка карап торырга. Күнегүне 4-5 тапкыр башкарырга.
2. Карашны ике каш арасына юнәлтеп, 1 дән 4 кә кадәр санаганчы, шул хәлдә калырга, аннан соң, 1 дән 6 га кадәр санаганчы, еракка карап торырга. Күнегүне 4-5 тапкыр кабатларга.
3. Башны бормыйча гына, карашны уңга юнәлтергә, 1 дән 4 кә кадәр санаганчы шул халәттә калырга, аннан соң турыга еракка карап, күзләрне 1 дән 6 га кадәр санаганчы ял иттерергә. Шул рәвешле, карашны сулга, өскә, аска юнәлтеп, күнегүне 3-4 тапкыр башкарырга.
4. Карашны тиз генә диоганаль буенча уң яктан, өстән сул якка, аска күчерергә, аннан соң 1 дән 6 га кадәр санаганчы, турыга еракка карап, күзләрне ял иттерергә ; карашны сул яктан , өстән сул якка, аска күчерергә , еракка карап, ял итәргә. Күнегү 4-5 тапкыр башкарыла.

**“Компьютер белән эшләүчеләргә киңәшләр”**

1. Компьютерда эшли башлаганчы, күз табибына күренергә киңәш итәбез. Көндәлек тормышта бәлки сезгә күзлек кию кирәкмидер, әмма яңа шөгылегезгә бәйле рәвештә, аны кулланырга кирәк булуы мөмкин.
2. Монитроны күз карашы биеклегеннән чама белән 10 градус ка түбәнрәк урнаштыру зарур. Текст җыйганда, аны экранга якынрак куйсаң яхшы. Болай иткәндә, күз хәрәкәтләре кимрәк була.
3. Кондицерны, җилләткечне һава агымы йөзгә “бәрелмәслек” итеп урнаштыру шарт. Киресенчә булганда, күз кибә, кыра.
4. Һәр ярты сәгать эшләгәннән соң, еракка карап торып яки күзне йомып, бераз ял итеп алу мәслихәт: ачык, яхшы күрү өчен җавап бирүче нервлар тынычлансын.
5. Экранга озак вакыт күзне йоммыйча текәлеп карап тору зыянлы икәнен онытмыйк.
6. “Компьютер икенче грамоталылык, ләкин сәламәтлек кыйммәтлерәк”, дигән сүзләрне һәрвакыт истә тоту мөһим.
7. Дәресләр яхшы яктыртылган кабинетларда үтәргә, мониторга ут сул яктан төшәргә, күз карашы экранның уртасына юнәлтелгән булырга тиеш.
8. Экрандагы рәсемнәр бик ачык булса бик яхшы, чөнки ачык булмаган рәсемнәрне, язуны аңлар өчен, таныр өчен текәлеп мониторга карарга кирәк, ә бу күзләрне бик арыта.
9. Күз белән монитор арасында 50 см ераклык булырга тиеш.

Күп кенә мониторлар күзләр өчен бик зарарлы булалар, әмма күзләргә зарары артык күп булмаган мониторларда бар. Шундыйлар исәбенә сыек кристаллы монитор һәм проекторлар керә, һөнәри – 15 дюймлы, 17 – дюймлы, 14 – дюймлы мониторларны да әйтеп китсәң була.

Монитрларның күзгә тәэсир итү көче болайрак бүленә

|  |  |
| --- | --- |
| Искергән монитор | 100% |
| Заманча монитор 14 - дюймлы | 70% |
| Заманча монитор 17- дюймлы | 60% |
| Заманча монитор 15 – дюймлы (View Sonic 6655) | 40% |
| Төсле сык кристаллы монитор | 20% |
| Төссез сыек кристаллы монитор, проектор | 15% |

Димәк, искергән монитор каршында 1 сәгать эшләү, яхшы монитор каршында 2 сәгать эшләү вакытына тиң.

 Күзләр зур төсле сурәтне яхшы кабул итәләр. Әгәр инде текст белән танышканда сөйләп торучы диктор да булса тагын да яхшырак.

Тагын шуны исәпкә алырга кирәк, компьютерда озаклап рәсем ясау да күзләрне бик арыта, чөнки күзләр рәсемнең һәр сызыгын ныгытып күзәтәләр.

Әгәр укучыга мониторга карап укырга туры килсә , бу очракта күзләр икеләтә арыйлар:

* 1. экранга күтәрелеп караган килеш укырга кирәк;
	2. экран гел җемелдәп тора.

Компьютер белән телевизорны чагыштырсак шуны исәпкә алырга кирәк, телевизор караганда һәр кеше 2 м ераклыкта утырып карага тырыша, ә компютер каршында утырганда ераклык нибары 50 см гына тәшки итә.

Шуңа күрә компьютер сайлаганда мониторның иң яхшысын алырга кирәк.

**Сәламәтлеккә тискәре йогынты ясаучы фактор булып компьютер каршында утыручы баланың гәүдә тотышының гел бер позада озак вакыт калуы тора.**

 Компьютер каршында утырганда укучы бала гел бер позада утыра:

үзе экранга карый, куллары я клавиатурада, я мышькада, шушы халәттә ул эше беткәнче утыра. Чикләнгән позада утыру кайбер авырлыклар тудырырга мөмкин.

**Сулау процессы чикләнә.** Алга юнәлтелгән куллар күкрәк читлегенең хәрәкәт итүен чиклиләр һәм бу төрле тын юлы авыруларына китерергә мөмкин.

**Остеохондроз.** Бик озак җилкәләр төшкән килеш утырганда сөяк – мускуллар системасының үзгәрүе барлыкка килә, умыртка баганасы кыйгаюы мөмкин.

**Кул буыннарының авыртуы.** Компҗютер алдында эшләгәндә куллар бик күп төрле хәрәкәтләр ясыйлар, шуңа бик аралар, ә озак эшләү дәверендә хроник авырулар барлыкка килә.

 Компьютерның тискәре йогынтысын киметү өчен нишләргә кирәк соң?

**Иң мөһиме – дөрес мебель сайлау.**

Өстәлләр, урындыклар һәм башка кирәк яраклар укучылар өчен җайлаштырылган булырга тиеш.

**Урындык.** Урындыклар тәгәрмәчле, аркасы көйләнә һәм урындык әйләнә торган булырга тиеш. Бу очракта укучы үзенең позасын үзгәртә ала, укучылар бик теләп мондый урындыкларда әйләнгәләп утыралар, димәк күкрәк читлеге дә, умыртка баганасы да ял итеп ала дияргә була. Мондый урындыкларда биелекне һәр укучыга туры килерлек итеп көйләп була, ә бу үз чиратында талчыгуны киметә.

**Өстәл.** Клавиатурага яраклаштырырган такталы булырга тиеш. Ул тактаны кирәк чакта тартып чыгарып, ә эш беткәч кире этеп кертеп куярга була. Ә эш шунда ки, рәсем ясаганда, тычкан белән эшләгәндә яки уйнаганда укучының өстәле биек булырга тиеш. Бу такта әйтелгән кагыйдәләрне үтәргә булыша, чөнки укучы куп вакыт үзенең позасын үзгәртергә бәҗбүр була. Ә клавиатура стандарт биеклектән 7-10см түбәнрәк урнашырга тиеш.

Әгәр укучыларга дәрестә компьютер ярдәмендә эшләнүче индивидуаль эш бирелә икән күзләргә компьютерның тәэсирен киметү өчен мультимидейный проектор кулланылса бик яхшы, чөнки ул күзгә булган авырлыкны киметә.

 **Психологик тотрыксызлык**.

Өченче иң мөһим фактор-психикага авырлык килү. Компьютерда рәсем ясау, уйнау игътибарлык сорый. Мондый халәт, гадәти рәсем ясаганда, башка төрле уеннар уйнаганда, була алмый. Алайда психикага булган тискәре йогынтыны җиңеләйтеп була.

1)Компьютер алдында эшләгәндә ял итәргә кирәк. 30 минут эшләгәч, 15 минут ял.

2)Уеннарның укучыга файдалы булганнарын гына кулланырга.

Купчелек фикеренчә компьютерның иң начар ягы-аннан чыккан нурланыш дип уйлыйлар.

Барлык әти-әниләр дә компьютердан радиация чыга дип уйлый. Әмма бу фикер дөрес түгел, чөнки монитор радиация бүлеп чыгармый. Шулай ук системный блок та бернинди дә радиация бүлеп чыгара алмый. Кешегә начар тәэсир итүче факторлар булып электр кыры тора. Кинескопның электрон нурланыш трубкасында 20 000Вольт потенциал бар(бу чыбыктагы потенциплга караганда 100 мәртәбә күбрәк).

Потенциал үзеннән үзе алай куркыныч түгел, әмма экран белән кешенең йөзе арасында барлыкка килгән потенциал экранга кунган тузанны шундый зур тизлек белән куа, бу тузан бөртекләре пуля кебек бит тирәсенә кадалалар.

Мондый күренешне киметү өчен:

1. кабинеттагы барлык мебель өстен гел дымлы чүпрәк белән сөртеп торырга кирәк. Компьютер кабинетында акбур кулланырга тырышмаска, чөнки акбур тузаны әкренләп укучылар йөзенә күчә.

Яхшы компьютер классында маркер белән язу өчен такта булырга тиеш, безнең мәктәптә мондый такта бар, тузан йоткыч һәм кондиционер булырга тиеш.

Ә иң гади ысулларның берсе – компьютерда эшләгәннән соң салкын су белән битне кулларны юу.

 Югары тибрәнештәге магнит кыры мониторның арткы өлешендә барлыкка килә һәм бу нурланыш радияциядән бик күпкә аерылмый. Шуңа күрә компьютерлар стена буена урнаштырыла һәм балалар компьютер артына керә алмыйлар. Мониторның өске өлешен карыйм дип бөкрәергә ярамый, чөнки аннан ьил бәреп тора һәм эченә җыелган тузанны биткә өреп тора.

 Мониторның иң яхшысы дип сыек кристаллы монитор санала, димәк шунысын булдыру бик яхшы булачак.

21 нче гасыр компьютерлаштыру гасыры булганлыктан без дә читтә кала алмыйбыз, һәрберебез компьютерда эшләргә өйрәнергә тиеш.

Сүземне тәмамалап шуны әйтәсем килә, әгәр бүген әйтелгән сүзләрне истә тотып, кагыйдәләрне үтәргә тырышсагыз компьютерда эшләгәндә сәламәтлегегезгә куркыныч янамас.

Соңгы вакытта кәрәзле телефоннар безнең мәктәпкә дә зур тизлек белән үтеп керә бара. Ләкин мәктәпнең уставы буенча укучыларга мәктәпкә кесә телефоны алып килү тыела. Шуңа да укытучылар һәр класста "Кесә телефоннарының сәламәтлеккә зыяны” дигән темага әңгәмәләр үткәрде. Кадерле әти-әниләр! Сез дә бу сорауга битараф калмассыз дип өметләнәбез һәм телефоннарның зыяны турында язып үтәбез.

Кәрәзле телефоннарның гадәти тормышка тиз арада керүе сәеррәк анысы. Сүз дә юк, әгәр өлкәннәр аны эш өчен генә файдаланса, уңайлы әйбер. Яшүсмерләр кирәксә дә, кирәкмәсә дә тәүлек буена телефонны куймый. Өйдә, урамда, мәктәптә дә колагына кесә телефонын куеп сүз куерталар, смс язалар, ә кечерәк классларда укучы балалар өчен телефон уенчык ролен уйный, аларны яңадан-яңа уеннар кызыксындыра. Бүген кечкенә балалар да ата-аналарыннан кәрәзле телефон сорап аптырата. Элегрәк кешеләрне "бай”, "урта хәлле” катлауларга бүлгән телефонның хаҗәте үзгәрде: күп кеше аеруча, үсмерләр аннан башка тора алмас булды. Кәрәзле телефон колакларны гына түгел, акыл-уйларыбызга кадәр били бара. Көнбатыш табибларын бу күренеш борчуга салды: белгечләр, кесә телефоны зыянлы, дип чаң суга.

Соңгы елларда кесә телефоннары тормышыбызга шулкадәр нык үтеп керде ки, ул хәзер әби кулында да, бәби кулында да. Нинди маркадагы һәм нинди бәядәгеләре генә сатылмый кесә телефоннарының. Ә менә зыяны турында уйлап караганыбыз бармы соң? Тикшерүчеләр тәҗрибәләре аның сәламәтлек өчен куркыныч булуын раслый. Норвегия һәм Дания белгечләре тикшеренүләре раслаганча, кесә телефоннарыннан файдаланучылар баш авыртуга, йокы килүгә, ярсучанлыкка башкаларга караганда күбрәк зарарлана икән. Шуңа күрә галимнәр кесә телефоныннан даими файдаланучыларның иммунитетларына куркыныч янавы турында кисәтә. Кесә телефоны башка приборлардан аермалы буларак эшләгәндә ми һәм күзләргә бик якын тора. Аннан чыккан электромагнит нурланышы тукымаларга үтеп кереп аларны җылыта һәм әлеге тәэсир организмның функцияләре бозылуына китерә. Бигрәк тә моңа нерв, йөрәк-кан тамырлары эндокрин системасы сизгер. Күз күреме дә начарланырга да мөмкин. Психиатрлар исә телефоннарга бәйлелекне психик авыруның яңа формасы дип ышандыралар. Телефоннан күп сөйләшүчеләр, наркоманнар кебек үк, үзләренең телефонга бәйле булуларын, моның авыру икәнен танырга да, аңларга да теләми. Телефонга бәйлелек чиренең беренче билгеләре көненә 30 минуттан да күбрәк сөйләшү яки куллану. Кесә телефонының функцияләре күбрәк булган саен, телефон хуҗасының психик планда "наркоман” булу куркынычы да арта.

Табиблар йөкле хатыннарга, 16 яшькә кадәрге балалар һәм яшүсмерләргә кесә телефоныннан файдаланырга рөхсәт итми. Шулай ук, нерв авыруларыннан, эпилепсиядән җәфаланучыларның да аннан ераграк торуы хәерле. Укытучылар мәктәп һәм вузларда мобиль куллануны тыю ягында. Калифорния колледжларында бу тыюлар күптән гамәлдә инде.

Шуңа күрә, укучылар телефоннарын мәктәпкә алып килергә тиеш түгел.

* Телефонны аралашу чарасы буларак түгел, ә элемтә чарасы итеп кенә файдаланырга кирәк;
* Телефоннан 3 минуттан да артык сөйләшмәскә;
* Телефонны кесәдә түгел, сумкада йөртергә кирәк;
* Йоклаганда телефонны баш турысына куеп ятмаска.