Современная жизнь не стоит на месте. Она стремительно мчится вслед за техническим прогрессом. И современный человек  уже не представляет себе жизни без сотового телефона.  Еще совсем недавно мобильные телефоны могли себе позволить лишь немногие. А сейчас мобильный телефон практически есть у каждого человека, им пользуются абсолютно все. То есть телефон стал символом нашей жизни. И ни у кого сейчас не вызывает удивление, когда на улицах, в транспорте, в магазинах люди прижимают рукой телефон к уху и ведут с кем-то бесконечные диалоги.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ. Сейчас по марке и модели телефона  можно определить,  какой статус жизни у  человека. Если заглянуть в сам телефон, то можно прикоснуться к жизни человека, определить какие у него интересы, увлечения,  какие у него любимые исполнители, какой цвет ему больше нравится, как он проводит свой досуг.  Дело в том, что телефон сейчас – это не только средство связи с внешним миром, но еще и хранитель всевозможной личной информации, которую мы доверяем этому замечательному устройству. А многие помимо контактов хранят в телефоне памятные даты, различные файлы, записывают свои идеи и мысли. То есть телефон заменяет нам записную книжку.

С помощью телефона мы в любой момент можем быстро связаться со своими родственниками и друзьями, чтобы узнать интересующую нас информацию. При этом не надо нужно запоминать телефоны старых друзей, записная книжка мобильника всегда под рукой.

Пользуясь, каждый день мобильным телефоном, человек постепенно становится частью его. Он не мыслит себе жизнь без телефона.

              А так ли важен мобильный телефон для подростка?

Загляните в компанию школьников, подростков, будь то в кафе или в школьных коридорах. Услышим ли мы активный диалог, рассуждения о жизни или обсуждения каких- либо событий? Скорее всего,  нет. Даже смех не слишком частый от того, что у всех в руках мобильные телефоны, с которыми ребята не расстаются ни на минуту, склонив головы над экранами. Все происходит одновременно: отправить другу смешную картинку, перекус или ответ на вопрос товарища, сфотографировать приятелей и выложить фото в  соцсетях, получить несколько мгновенных лайков от тех, кто сидит напротив.  Подростки уходят  с головой  в мобильник, периодически «отключаясь» от окружающего мира. У них сейчас их жизнь в телефоне, в смс, в общении, в интернете.  Реальность и виртуальность так друг друга дополняют, перемешиваются, что все труднее становится отличить одно от другого. Одним словом, подросток  живет в телефоне!

                 Сотовый телефон – как лекарство, которое в больших количествах может стать отравой.

И одна из проблем современного общества – телефонная зависимость! Необходимо не допустить погубить жизнь и здоровье подрастающего поколения, которое подменивает реальную жизнь  жизнью в виртуале.  И главное, помочь ответить подростку на вопрос, как сделать нашу жизнь яркой, интересной, настоящей вне телефона? Научить радоваться теплому солнышку, слышать, как журчат ручьи, чувствовать дуновение легкого ветерка, видеть прекрасное в окружающей нас жизни. А для этого наша жизнь должна быть наполнена интересными событиями. Ведь телефон не может заменить живого общения.

**ПОЛЬЗА МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Сегодня телефон в нашей жизни — это не редкость и не роскошь. Совсем недавно трудно было  представить, что даже маленькие дети будут ходить с трубкой в кармане,  что телефоны в скором будущем будут иметь – сенсорный экран, фотоаппарат, видеокамеру, радио, телевизор, интернет, навигатор, фонарик…. но жизнь не стоит на месте.

Мобильный телефон в жизни человека является незаменимым помощником, он несет пользу тем, кто ценит свое время и не готов тратить его попусту. Представьте, сколько бы мы тратили время на поиски вдруг понадобившейся нам вещи, а сейчас? Загляни в интернет-магазин, набери нужный номер, выбери, что для тебя приемлемо и проблема решена.  Польза мобильного очевидна – экономия и времени и денег.

Чем полезен мобильный телефон для человека, попавшего в экстремальную ситуацию? Часто именно мобильные телефоны спасают людям жизни, уберегают их от опасности и помогают в трудных жизненных ситуациях.

Сегодня современный телефон  имеет множество функций, что делает намного проще нашу жизнь.  Будильник никогда не даст нам проспать; калькулятор поможет нам посчитать решение примеров по математике; в календаре  заранее происходит оповещение у кого день рождение в ближайшие дни, что очень удобно; использование органайзера; имея функцию Bluetooth, можно передавать файлы, письма на расстоянии, при этом абсолютно бесплатно, а используя интернет, всегда можно в свободное время можно выйти на свои любимые сайты, проверить почту, посмотреть последние новости.

 Наше продвинутое поколение растет и развивается на таких гаджетах современного общества  как смартфоны, коммуникаторы (КПК – карманные переносные компьютеры), планшеты, айпады и айфоны все больше завораживают мысли и детские головы, в том числе и подростков.

Большое  количеством игр, МП3 плееры, фото и видео камеры, а еще и доступ к интернету  полностью поглощает внимание и интересы молодежи.

Мы видим, что с каждым днем сотовая связь развивается и появляются дополнительные услуги, происходит слияние сотового телефона, компьютера и сети Интернет.  А так ли это  безопасно?

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Как сложно игнорировать преимущества, которые предоставляет круглосуточный доступ к интернету: способность общаться с человеком в любой точке мира, поиск единомышленников по всему свету. Интернет помогает  общению с друзьями, семьей, получать доступ к информации и развлечениям; учиться, встречаться с людьми и узнавать новое.

Но вместе с тем, существует проблемы возникновения интернет-зависимости, виртуального замещения реальности выдуманным миром игр и интернет-общения. Какие интернет-опасности подстерегают нас, подростков,  в сети Интернет:

* *Наше детское любопытство может завести на сайты запрещенного содержания*, поставить под угрозу  психологическое или физическое здоровье (например, на сайты с рекламой табака и алкоголя,пропагандирующие наркотики, позволяющие детям принимать участие в азартных играх онлайн и др.)
* *Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты*. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи.
* *Неконтролируемые покупки.* Не смотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас, однако и эта угроза может стать весьма актуальной.
* Вредоносные и нежелательные программы
* Мошенники, хакеры
* Интернет-зависимость (виртуальное замещение реальности)
* Сексуальные домогательства
* Некорректность общения

Необходимо помнить, к чему может привести  интернет-зависимость:

* *экономический аспект:* неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете; побуждение тратить на Интернет все больше денег;
* *межличностный аспект:* готовность лгать друзьям и членам семьи,   склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах и учебе, важных личных встречах, пренебрегая занятиями; стремление и способность освободиться от чувства вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретая ощущения эмоционального подъема;
* *аспект здоровья*: резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности, пренебрежение личной гигиеной; постоянное забывание о еде.
* за проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются психические отклонения.

**Как преодолеть интернет-зависимость?**

* Определите проблемы, лежащие в основе зависимости. Такие моменты, как неуверенность в будущем, неуспеваемость в школе или проблемы социальных отношений, могут толкнуть подростка на путь в гостеприимный виртуальный мир.
* Не убегайте от проблем, старайтесь решить их, даже если потребуется помощь специалиста.
* Контролируйте работу на компьютере. Совсем не обязательно полностью выключать его — можно просто ограничить время нахождения в Интернете. Возьмите на себя такую ответственность!
* Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.

**ТЕЛЕФОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ**

В настоящее время доказано, что зависимость от мобильных телефонов существует и прогрессирует.  В современном мире все больше увеличивается спрос на людей коммуникабельных, открытых, но число их все больше уменьшается. И одна из главных причин этого – увлечение общением по SMS и мобильными знакомствами, которые начинаются уже в подростковом возрасте.

Говоря о количестве сообщений, которые отправляют современные подростки, статистические исследования выдают цифру – 60 посланий в день, а врачи заявляют о новых типах психических расстройств у пользователей мобильных телефонов:

Текстофрения – расстройство, при котором человеку кажется, что ему пришло сообщение. Он слышит сигнал или вибрацию телефона, хотя на самом деле ничего не происходит.

Текстревожность – навязчивое беспокойство от невозможности отправлять сообщения или получать их, находясь, например, в помещении, где устройство необходимо выключать.

Подростковый возраст – время ранимости, многочисленных переживаний и сомнений: как я выгляжу? Не смешно ли то, что я говорю? Как начать диалог с человеком, который нравится? Общение с помощью телефона, смс позволяет скрыть свою застенчивость и замешательство,  добавляет решительности и смелости в отношения между подростками.

За последние несколько лет телефон в очень большой степени стал средством развлечения. В первую очередь это относится к молодежи. С мобильным телефоном при всех его возможностях практически никогда не бывает скучно. Для детей и подростков мобильник постепенно превращается  в красивую, но достаточно дорогую игрушку. Для людей более взрослых мобильный телефон, его модель, мелодия звонка становятся частью имиджа. Сейчас можно перефразировать известную поговорку: «Покажи мне свой мобильный, и я скажу, кто ты».

В отдельных случаях у людей, которые временно теряют доступ к общению в мобильных чатах, пропадает всякий интерес к жизни.

При общении в мобильных чатах необязательно хорошовыглядеть, одеваться, причесываться, чистить зубы... Держа в руках мобильный телефон, можно слушать музыку, что-то есть, заниматься параллельно еще какими-то делами, и собеседник никогда об этом не узнает. В результате часто мы видим растрепанных, жующих людей, «зависающих» на мобильных чатах и форумах. Зависимые от мобильного общения люди, таким образом, постепенно запускают свой внешний вид и все более отдаляются от других людей.

Очень часто подростки, играя в онлайн-игры,  уходят от реальности, забывая  обо всем.  Подросток  уходит от реальности в силу его психологических проблем, скрываясь от окружающей действительности, если:  играя и развлекаясь в планшетах  или на компьютере, он отвлекается от забот и страхов,  ему не с кем обсудить проблемы; если  у подростка нет друзей, и он может чувствовать себя комфортно только с виртуальными, а не с реальными людьми; если  у него нет хобби, он не занимается спортом.

**Последствия психологического воздействия телефона**

Очень важно вовремя заметить тревожные сигналы, которые характеризуют телефонную зависимость:

- подростки  фокусируются на телефоне и не интересуются другими вещами, считая их не стоящими внимания;

- не расстаются с телефоном даже при употреблении пищи и в постели;

- начинают употреблять в речи акронимы (аббревиатуры из начальных букв слов или словосочетаний) например, «др» вместо «день рождения», а также различные сокращения: «очень» до «оч» или «спасибо» до «спс»;

- имеют проблемы с концентрацией в школе, с трудом выражают мысли в письменных работах не в последнюю очередь из-за того, что часто пользуются упрощенным языком sms;

- проводят часами в телефоне, сидя в социальных сетях, чаще ночью, что влечет за собой не высыпание и раздражительность;

- если остаются без связи, не могут себя чем-либо занять, часто впадают в паническое состояние, либо в депрессию.

К современным расстройствам относится и бессмысленная рассылка большого количества сообщений друзьям с целью обратить на себя внимание, а также посттравматическое текстовое расстройство, при котором человек отключается от внешнего мира и , сосредоточиваясь лишь на телефоне, можно сказать живет в нем, забывая о времени суток, о реальной жизни.  И хочется крикнуть:

Выключи жизнь в телефоне…
Тихо сквозь дверь балкона
выгляни в спящий мир,
где миллионы квартир
светятся желтыми окнами,
зашторенными и мокрыми,
как чьи-то в слезах, глаза..
Что мне тебе сказать…                    Не опоздай  ЖИТЬ!

**ВОЗДЕЙСТВИЕ  СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА  НА ЗДОРОВЬЕ**

В настоящее время практически все население, ученые и врачи очень обеспокоены проблемой – влияние мобильного телефона на организм человека. Это связано с тем, что, количество пользователей сотовой связью возрастает ежедневно, вместе с тем растет количество базовых станций, которые тоже являются непосредственным источником излучения.

 Излучение от сотовых  телефонов оказывает вредное воздействие особенно на здоровье растущего организма.  Мобильный телефон понижает иммунитет, может привести к развитию раковых опухолей, происходят нарушения генного порядка, а также плохо влияет на биологические ритмы человека, нарушает фазы сна.  Кроме того, излучение мобильного телефона вызывает изменения в биоэлектрической активности головного мозга.

Исследования, проводимые в Израиле, показали, что длительные разговоры по мобильному телефону могут привести к ухудшению зрения.  В условиях дневного света экран мобильного телефона становится очень темным. Представьте себе, как перенапрягаются наши глаза, пытаясь разобраться, что же там написано.

Подростки слушают музыку часами. Для этого используются наушники, вставляя их глубоко в ухо, которые оказываются в близком контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.

Играя, мы надолго застываем в одной позе, это грозит болями в шее, спине. Наши руки заняты однообразной работой, при которой напрягаются мышцы и сухожилия рук. Через некоторое время может появиться боль, онемение, а иногда даже судороги в кистях.

  У  детей, использующих мобильные телефоны, можно ожидать следующие возможные расстройства здоровья: ослабление памяти; снижение внимания, умственных и познавательных способностей; раздражительность и общая тревожность; повышение риска развития онкологических заболеваний, пневмонии, туберкулеза, заболеваний эндокринной системы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦОПРОСА ШКОЛЬНИКОВ**

Среди учащихся 5- 9 классов школы провела опрос и сделала выводы. Всего было опрошено 85 человек.

1.  Есть ли у вас мобильный телефон – 76 чел –да  (91%).

2. В каких целях вами используется сотовый телефон:
- для связи – 100%;  как средство общения – 70 чел.- 92%;  для организации досуга (игры, фото-, видеосъемка, прослушивание аудиозаписей)  -- 28 чел – 37 %; для поиска информации в сети интернет – 20 чел. – 26%.

3. Сколько времени в сутки Вы проводите с мобильным телефоном?

0,5 – 1,5 ч. –14 чел. – 18%; 2 – 3 ч. –23 чел --  34%; более 3 ч–  39 чел – 51%

4.Какова средняя продолжительность разговоров  в день:

1-2 мин.— 11%;3 мин. – 6%;5 мин. – 15%;10 мин. – 18%;15-20 мин. – 13%;  30 мин. – 23%;40 мин. – 8%;1 час и более – 6%.

5. Какие побочные явления вызывает у вас длительное «Общение» с телефоном:  головокружение – 2%; быстрая утомляемость – 3%, усталость – 2%, нервное напряжение – 5%, головные боли – 4%, нагревание кожи за ухом – 17%, сонливость – 2%; другие (какие?):

6. Где  Вы носите  сотовый телефон?  В карманах – 39 чел. – 46%, в сумке – 25 чел. – 33%, где придется – 12 чел. – 14%, не носят в школу – 9 чел. – 11%.

**Результаты и выводы.**

Мы видим, что у 89% учащихся имеется сотовый телефон. На вопрос о целях использования мобильного телефона ученики ответили, что все его используют для быстрой связи с родителями, знакомыми, друзьями; в качестве средства общения используют 92% учащихся, 37% - как средство развлечения, 26% опрошенных используют мобильный телефон для поиска информации в сети Интернет.  Большинство учащихся (59%) указали на продолжительность «активного общения» с мобильным телефоном  до 3 часов в сутки. Это время включает телефонные звонки, отправку сообщений, прослушивание аудиозаписей, фото-, видеосъемка. Весьма продолжительное «общение» более 3 часов  – результат увлечения части детей играми и поиском информации в сети Интернет.

Таким образом, сотовый телефон, кроме своего основного назначения как средство связи, используется подростками в основном для общения в социальных сетях, для организации своего досуга, для поиска и обработки информации в сети Интернет.  Следует отметить, что большинство учащихся понимают, что сотовый телефон может оказывать и негативное воздействие на физическое здоровье, не предполагая о возможном возникновении  психологической зависимости от телефона и интернет-зависимости.

Настораживает  и тот факт, что при выборе или покупке телефона подростки в первую очередь обращают внимание на дизайн, на функции телефона, цену, марку производителя, забывая о безопасности телефона, т.е  его рейтинге вредности – SAR (Specific Absorption Rate).SAR – норма допустимого облучения человека, выраженная в мощности электромагнитной волны (Вт), приходящейся на 1 кг живого веса. Допустимое значение колеблется в пределах от 0,28 до 1,5 Вт/кг Чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека.

Я удивлена, что 38% опрошенных не знают о способах защиты от вредного воздействия сотовых телефонов. Я считаю, что производители телефонов должны предупреждать своих пользователей о возможном вреде мобильной связи для здоровья, особенно школьников.

*Самое популярное место ношения телефонов – карманы брюк, жакетов; некоторые носят телефоны в сумках; часть детей предпочитает носить сотовый телефон на шее.*

*Хотя исследования ученых показали, что даже люди которые использовали телефон менее 2 минут в день, жаловались на дискомфорт и сторонние эффекты. Проблемы со здоровьем возрастают, если пользоваться телефоном дольше. Те, кто пользуется телефоном около 30 минут ежедневно, повышает вероятность потери памяти почти в 2 раза, по сравнению с теми, кто ограничивается 2 минутами в день.*

*Учёный Шильников Е.Н. считает, что вред приносит не только разговор по мобильному телефону, но даже нахождение такового в кармане брюк.*

**ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СОТОВЫМИ  ТЕЛЕФОНАМИ**

**И  НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ**

**ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

До сих пор ученые многих стран не пришли к однозначному выводу в отношении влияния телефона на организм человека, но и нет 100% уверенности о безопасности сотового телефона.

Поэтому, лучше предостеречься от опасных привычек, чем потом лечить их!  Помни, что сотовый телефон безопасен только при разумном к нему отношении.

**Правила-советы по использованию сотовых телефонов:**

* Не болтайте часами по телефону! Помните, что непрерывный разговор  не должен превышать 2-3 минут. Если есть рядом стационарный телефон – используй его!
* Сведите время использования телефона до минимума, особенно для детей. Используйте гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объем излучения.
* Используйте телефон лишь при условии высокого уровня индикатора (излучение минимально) Следите за индикатором! В любом случае постарайтесь улучшить условия приема (подойдите к окну, поищите возвышенное место) или прекращайте разговор!
* В режиме ожидания ваш телефон также создает вокруг себя электромагнитное поле. Поэтому не носите мобильный телефон в карманах или на шнурке. Идеальное место для него – сумочка.
* При покупке телефона, выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения!

Я попыталась составить некоторые этические правила, так называемый **Кодекс этического поведения** при пользовании телефоном, соблюдая который, сбережете свое здоровье, как физическое, так и психическое.

- Дорогой, друг! Помни!

Телефон – это средство общения, которое стало неотъемлемой частью жизни современного человека. Но он таит в себе опасности, которые может избежать и преодолеть  каждый здравомыслящий человек.

* Не создавай культ из гаджетов современного общества, относитесь к ним с интересом, но используйте разумно!
* Постепенно приучай себя к мысли, что телефон нужно иногда отключать. Запомни, телефон наш союзник! Не делай из него врага!
* Замени час виртуального общения  встречей с друзьями.
* Замени час работы в интернете поездкой в кино, либо чтением интересной книги, прослушиванием любимой музыки.
* Сделай свою жизнь интересной,  пригласи друзей к себе в гости!
* Стань хозяином своего телефона, подчини себе интернет!
* Искореняй опасные привычки, не пользуйся телефоном во время еды, сна, во время семейных праздников, ставь  его на беззвучный режим во время приготовления уроков.
* **Помни о** телефонной этике! Отключай телефон в школе, библиотеке, театре, поликлинике.
* Поддержи мировую традиции: устрой себе праздник – День без гаджетов! Девиз этого мероприятия – выключить экран и включить ЖИЗНЬ. К тому же отдых от телефона позволит понять: ведь, чтобы было о чем писать сверстникам, нужно иметь собственную, наполненную событиями интересную ЖИЗНЬ вне телефона, а значит – отключаться от интернета.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, причин для возникновения болезненной  зависимости от мобильных телефонов очень много, и практически все мы  потенциально ей подвержены. Но это вовсе не значит, что нам всем следует отказаться от этого модного и удобного технического достижения. Просто не стоит впадать в крайности и в результате каких-то обстоятельств  становиться рабами мобильного телефона. Следует помнить, что он изобретен человеком для облегчения его жизни, телефон призван работать на него, а вовсе не наоборот.

В случае же жизненных неудач и стрессовых ситуаций их следует решать по мере возникновения, расслабляясь тогда, когда это действительно нужно, но не позволять  мобильному телефону делать свою жизнь зависимой от него.

Я считаю, что информация, представленная в данной работе, заставит  задуматься над проблемой негативного воздействия сотового телефона, поможет подростку противостоять  пагубной привычке «ЖИТЬ в телефоне».