

## **10 ПРАВИЛ ПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ**

- 1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют ограничить продолжительность одного разговора тремя минутами.**
- 2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.**
- 3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.**
- 4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки", чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.**
- 5. При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.**
- 6. При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности излучения на определенные участки головы.**
- 7. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.п.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.**
- 8. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.**
- 9. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством. Это опасно. Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или в автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз**
- 10. Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и не дают полноценно отдохнуть.**

### **БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ**

Купив ребенку мобильный телефон, необходимо удостовериться, что ребенок знает, как с ним обращаться. Помните, что современные телефоны умеют не только звонить. По функциям они приближаются к портативным компьютерам — веб-браузеры, электронная почта, эсэмэс, камера, видеоигры... Отследить, какие сайты посещает ребенок с мобильного телефона, гораздо сложнее, чем поставить фильтр-систему на домашний компьютер.

## Сотовые телефоны и дети предподросткового и подросткового возраста

Когда ребенок стал старше и получил мобильный телефон, это замечательный повод напомнить ему о правилах безопасности. Необходимо учитывать следующие тонкости:

- **Начните с главного.** Объясните, как использовать основные опции телефона: звонки, голосовую почту и блокировку клавиатуры. Здесь же можно поговорить с ребенком о том, что вы не хотите, чтобы он использовал те или иные опции. В кнопках быстрого набора запрограммируйте телефоны вашего дома, ваш рабочий номер, номера родственников и соседей, чтобы их можно было быстро набрать в случае опасности. Научите детей заряжать телефон и следить за тем, чтобы аккумулятор не садился.

- **Ограничивайте время использования.** Неплохо ограничить количество минут разговора и текстовых сообщений, доступных для ребенка ежемесячно. Обсудите с ним, как работает система оплаты звонков и эсэмэсок. К примеру, на многих тарифах звонки ночью и в выходные бесплатны. Однако ребенок может и не знать, что это означает только после 9 или даже 11 часов вечера. Предупредите, что загрузка игр, заставок и рингтонов из Интернета также тарифицируется и что отправка и получение эсэмэс на многих тарифах оплачивается и посылающим, и принимающим пользователем. Если счет в конце месяца все же превысил ваши предсказания, поговорите об этом с ребенком.

- **Защита личной информации.** Поскольку мобильный телефон можно использовать почти как компьютер (выходить в Интернет, отправлять сообщения, смотреть видеоклипы), ребенок может поддаться на уловки спамеров, онлайн-овых совратителей, охотников за информацией и сетевых хулиганов. Поэтому важно научить малыша не отвечать на звонки и сообщения от незнакомых людей. Вместо этого поставьте переадресацию на голосовую почту. Вдобавок следует напомнить ребенку, что, используя Интернет через телефон, он также не должен раскрывать в Сети незнакомым людям свое имя, номера телефонов и другую личную информацию. Научите ребенка блокировать сим-карту так, чтобы никто, кроме него самого, не мог совершать исходящие вызовы. За необходимыми настройками связи можно обратиться в офис вашего оператора.

- **Нужно уважать окружающих.** Если в телефоне вашего ребенка есть встроенная камера или фотоаппарат, обратите его внимание, что необходимо быть осторожными, посылая фотографии и видеоролики друзьям. Достаточно нажать не на ту кнопку, и сделанный снимок отправится не тому человеку. Объясните малышу, что нельзя фотографировать других без их разрешения и лучше не соглашаться, чтобы кто-то фотографировал на телефон его. Фотография с телефона вполне может оказаться потом вывешенной в Интернете, где ее увидят все.

- **Дома использовать только стационарный телефон.** Многие родители настаивают, чтобы дети выключали мобильные телефоны, приходя домой из школы или после кружков. Если ребенку необходимо кому-то позвонить, для этого можно использовать обычный домашний телефон. Это не только экономит деньги, но и приучает детей относиться к мобильным телефонам только как к мобильному средству связи.

- **Заботиться о своем мобильном телефоне.** Чтобы защитить телефон от дождя, потертостей, царапин и грязных рюкзаков, купите для него специальный чехол или пластиковое покрытие. Объясните ребенку, что расхаживать у всех на виду с мобильным телефоном в руке не менее опасно, чем публично размахивать бумажником или драгоценностями. Когда ребенок не использует телефон, следует убирать его в безопасное место. Если телефон был потерян или украден, следует немедленно заявить об этом в офис вашего оператора и местный полицейский участок.

- **С пониманием относиться к уставу школы.** Большинство современных школ выдвигают жесткие требования, касающиеся использования мобильных телефонов в школе. Убедитесь, что ребенок знает, где и когда позволено разговаривать по телефону на территории школы

- **Соблюдать нормы этикета при использовании телефона.** Научив ребенка, как обращаться с мобильным телефоном дома, объясните ему, что те же правила распространяются и на многие другие места. Например, в кино, театрах, библиотеках, больницах, храмах, на приеме у врача и в множестве других подобных мест следует отключить звук или выключить телефон вообще. Также объясните ребенку, что окружающим может быть неприятно слушать его долгие беседы по телефону. Громкий разговор по мобильному телефону вблизи других людей, например в лифте или поезде, расценивается как дурной тон и неуважение к окружающим.