**Рекомендации для родителей.**

 Что бы снизить вероятность получения негативных последствий от использования сотового телефона, придерживайтесь следующих правил.

* Постарайтесь, что бы самые маленькие члены вашей семьи не пользовались мобильными телефонами. Череп ребенка намного тоньше, чем череп взрослого, поэтому электромагнитное излучение легче проходит к головному мозгу. Так же от чрезмерного использования сотового телефона должны воздержаться и беременные женщины.
* Не спите с телефоном. Держать телефон под подушкой  или рядом на тумбочке – это верх неблагоразумия! Мало того, ученые не рекомендуют наличие электрических приборов в непосредственной близости, пока мы спим. Боитесь проспать? Купите себе механический будильник!
* Неврологические исследования показали, что двухминутный разговор по мобильнику может нарушить нормальную работу мозга на целый час у особо чувствительного человека! Возможно, иногда стоит воспользоваться смс?
* Где лучше расположить мобильный телефон, чтобы он не нанес вреда даже тогда, когда находится в режиме ожидания? Если удалить телефон на расстояние 5 сантиметров от тела, то электромагнитное излучение снижается на 75%. В идеале стоит располагать телефон на расстоянии 15-18 см от тела. Как вариант, положите его в сумку!
* Оказывается, что использование Bluetooth гарнитуры намного безопаснее, чем использование проводных наушников с микрофоном, так как проводная гарнитура также выступает в качестве антенны, чего не делает «голубой зуб».
* Старайтесь не говорить на ходу, в автомобиле и даже поезде, мобильные телефоны способны увеличивать мощность сигнала, чтобы переключиться на следующую базовую станцию.
* Мобильники используются на полную мощность, когда происходит набор вызываемого абонента, набрав номер, держите телефон поодаль от себя, пока трубку не сняли на том конце. Сейчас многие производители телефонов учитывают такую функцию в аппаратах, когда телефон оповещает об удачном соединении, можно также воспользоваться громкой связью.
* При выборе телефона обратите внимание на его SAR – специальный коэффициент, указывающий на количество излучения, поглощаемое человеком во время разговора. Чем он ниже, тем лучше.
* Есть и другие факторы, которые напрямую не связаны с использованием мобильного телефона, например сети Wi-Fi. Всемирная организация здравоохранения не исключает, что такая передача данных может усилить риск развития раковой опухоли, поэтому держите маршрутизатор подальше.
* И последнее! Если есть возможность использовать стационарный телефон вместо мобильного, то сделайте это! Стационарный телефон намного безвреднее.

Данные советы совсем не хитрые и не сложные, выполнить их может каждый! Может не стоит рисковать своим здоровьем и перестраховаться?