

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР

Таблица заполняется жюри

№ задания	Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итого
1	2	Абрам	2	Ев.	2
2	4	Абрам	4	Ев.	4
3	2	Абрам	2	Ев.	2
4	2	Абрам	2	Ев.	2
5	4	Абрам	4	Ев.	4
6	1	Абрам	1	Ев.	1
7	2	Абрам	2	Ев.	2
8	5	Абрам	5	Ев.	5
9	4	Абрам	4	Ев.	4
10	0	Абрам	0	Ев.	0
11	3	Абрам	3	Ев.	3
12	0	Абрам	0	Ев.	0
13	2	Абрам	2	Ев.	2
14	2	Абрам	2	Ев.	2
15	5	Абрам	5	Ев.	5

388

ШИФР			
7	0	1	6

Уважаемый участник! Перед выполнением конкурсной работы заполните аккуратно и разборчиво, без помарок и зачёркиваний

ЛИНИЯ ОТРЕЗА X

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

Задание 1

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 6 баллов.

1. Я думаю, что ^{на} рассмотрение экологических аспектов нас подталкивает то, в какое состояние пришла экология нашей планеты. Многие учёные различных биологических наук пытаются бороться с загрязнением и отравлением нашей природы.

2. В свою очередь, и простые люди не отстают от них. Сегодня почти каждый чувствует свою ответственность за состояние экологии на нашей планете. И пытаются делать всё возможное для её сохранения.

3. Сейчас даже государство строго контролирует соблюдение экологических норм при любых практической деятельности. А также, различные общественные движения следят за сохранением природы.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
2	Иван	2	Иван	2

Задание 2

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1. Я думаю, изменение ареалов животных во многом связано с уничтожением природы человеком (вырубка лесов, изменение рек) и также с изменениями климата во многих частях Земли.

2916

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

2. Я думаю, во-первых насекомые более чувствительны к вошперечисленным изменениям, а во-вторых они более мобильны для перемещения, нежели млекопитающие.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
4	Аврам	4	Зу.	4

Задание 3

Укажите условия. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1. Я думаю, да, еще самка откладывает яйца гасто, но есть не раз за свою жизнь.

2. А во-вторых, птицы находят их под землей, их не отстреливают, и не отлавливают. Тогда птицы смогут выжить и увеличивать популяцию.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
2	Аврам	2	Зу.	2

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

Задание 4

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1. Я думаю, регулятором численности является смертность. Этот фактор влияет на численность гораздо больше и не позволяет популяциями увеличиваться безразмерно.

2. Эти факторы могут в какой-то степени компенсировать друг друга, но основная система регуляции численности ограничивает ~~численность~~ количество особей независимо от рождаемости. Сокращение пространства, пищи и т.д. не будут давать популяциям расти.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
2	Икра	2		2

Задание 5

Укажите факторы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 6 баллов.

1. Количество пищи. Чем больше популяция => тем меньше пищи.

2. Естественные враги. Чем больше врагов популяция, ^{вида} тем больше становятся популяции, например, хищников, ^(врагов) бражников с ними.

7 916

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

3. *Климат. Многие виды очень чувствительны от к суточные температуры.*

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
4	<i>Акрам</i>	4	<i>СФ</i>	4

Задание 6

Ответьте на вопрос. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 2 балла.

Я думаю, многие виды могут испытывать стресс, в связи с очень большой плотностью популяции на одной территории, но при увеличении объема среды, они сразу начинают размножаться.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
1	<i>Акрам</i>	1	<i>СФ</i>	1

Задание 7

Ответьте на вопрос. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 2 балла.

Это имеет колоссальное значение при колебаниях климата среды, при резком изменении температурных условий, например, семена какого-либо растения могут уже открыться и при резких заморозках испортиться, но это не происходит благодаря ^{химическим} ~~химическим~~ механизмам.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
2	<i>Акрам</i>	2	<i>СФ</i>	2

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

Задание 8

Укажите направления. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 6 баллов.

1.	Повышение температуры ^{воды} земли на планете. Уменьшение биомассы растений. Так как, вода является аккумулятором тепловой энергии.
2.	Увеличение объема воды в океане за счет таяния льда на полюсах.
3.	Уменьшение популяций видов ^{высоко} адаптированных с кислородной средой обитания. Они живут только в холодной воде, в которой много кислорода. А объем такой воды уменьшается.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
5	Аврам	5	СФ.	5

Задание 9

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1.	Уголь является очень сильным загрязнителем воздуха и воды во время сжигания для выработки электричества. Котель и газ менее вредны, но всё же не вредны.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

2. Следующий шаг, переход на альтернативные источники энергии (солн. батареи, ветряные эл. станции, приливные эл. станции) но это в будущем. А сейчас, самое опасное, это атомное электричество, они хоть и опасны, но не выделяют дым и сажа в воздух.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
4	Аврам	4	[подпись]	4

Задание 10

Ответьте на вопрос. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 2 балла.

Я думаю, наше правительство тоже понимает свою роль в решении экологического вопроса. А данная инициатива поможет уменьшить количество выбросов парниковых газов в атмосферу и как следствие избежать повышения температуры Земли.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
0	Аврам	0	[подпись]	0

Задание 11

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1. Я думаю, речь шла о повышении температур на поверхности Земли.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

2. А T главное направление действий – снижение количества выбросов парниковых газов в атмосферу, из-за которых и увеличивается температура.

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
3	Абрац	3	[подпись]	3

Задание 12

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1. Я думаю ЮНЕП представлено описание аспектов, ^{но} тему, что многие жители планеты в попытках помочь всем без разбора, иногда сами того не понимая, вредят нашей природе.

2. Пребывание заключается в том, что население Земли не должно стремительно увеличиваться. Ведь если в Африканских и Ближневосточных странах сильно ухудшится качество жизни, они могут начать стремительно увеличивать население, что негативно складывается на экологию.

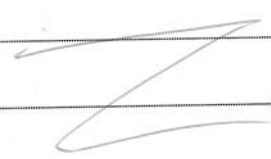
Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
0	Абрац	0	[подпись]	0

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

Задание 13

Ответьте на вопрос. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 2 балла.

Я думаю, количество леса сокращается, потому что становится дороже, ведь является важным экологическим фактором.




Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
2	Андрей	2	ЭФ	2

Задание 14

Ответьте на вопросы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 4 балла.

1. Я думаю, это движение призвано ограничить переизбыток новых товаров, ^{ведь старые} ~~которые~~ не используются в короткий срок, а заменяются новыми ⇒ идёт загрязнение планеты ещё больше природными вещами.

2. В случае же с авиационными лайнерами мы загрязняем воздух выхлопными газами, которых во время полёта вырабатывается очень много.

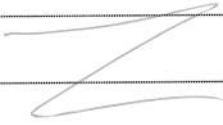
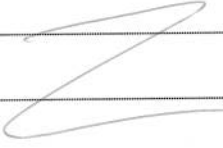
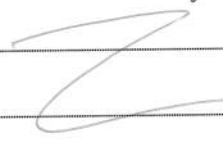


Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
2	Андрей	2	ЭФ	2

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ЭКОЛОГИИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП - 2020 ГОД
9 КЛАСС

Задание 15

Укажите проблемы. За ответ от 0 до 2 баллов. Всего за задание 6 баллов.

1.	На изготовление бумаги уходит много дерева, которое вырубается по всему миру => большая эколог. проблема.
	
2.	При производстве бумаги в воду и воздух выбрасывается множество вредных веществ, загрязняющих природу.
	
3.	Множество бумаги не используется повторно, а просто выбрасывается или сжигается, загрязняя природу.
	

Балл	Проверил	Балл	Проверил	Итог
5	Андрей	5	Э.С.	5

ФИО участника: *Мононов Андрей Максимович*
 Территория, ОО: *г. Березники Пермский край*
 Название работы: *Курьенуря биоинженерия полевых растений модельной температурной шкалы*
 Общий балл (максимальное количество баллов за проект – 36): **24**

Члены жюри: *Ванманов М.А.* *Берез...*
Короваев М.А. *Анн...*

Максимальное количество баллов за рукопись проекта – 18.

Критерий	Показатель	Балл
Творческий подход и оригинальность работы	Представлены полностью, не вызывают сомнений	2
	Представлены частично	1
	Отсутствуют	0
Структурированность, четкость и лаконичность изложения	Текст структурирован, чёткий стиль изложения	2
	Текст недостаточно чётко структурирован	1
	Структура текста и форма изложения неудовлетворительны	0
Логика изложения	Представлена полностью, не вызывает сомнений	2
	Представлена частично, есть недочёты	1
	Не представлена или есть серьезные нарушения, не прослеживаются	0
Соответствие темы, цели и задач содержанию работы и выводам	Полное соответствие	2
	Не полное соответствие, есть отклонения	1
	Нет соответствия, серьёзные отклонения	0
Обоснованность темы (введение)	Представлена полностью	2
	Представлена частично	1
	Отсутствует или не убедительна	0
Адекватность подходов и методов исследования (материал и методы)	Полное соответствие подходов и методов поставленной цели	2
	Не полное соответствие	1
	Не соответствует или вызывает сомнения	0
Соответствие объема выполненной работы и результатов исследования для достижения цели работы (результаты)	Соответствует, достаточный объем выполненной работы и результатов для обоснования выводов	2
	Не полностью соответствует	1
	Не соответствует	0
Обоснованность критического обзора состояния проблемы (обсуждение и библиография)	Представлен достаточный критический обзор	2
	Недостаточно полный	1
	Отсутствует или есть серьёзные пробелы	0
Обоснованность выводов (выводы)	Полностью обоснованы	2
	Обоснованы частично	1
	Отсутствует удовлетворительное обоснование	0

Критерий	Показатель	Балл
Адекватность (соответствие) выступления заявленной теме и выполненному проекту	Полностью соответствует	2
	Не полностью раскрывает суть и основные Положения проекта	1
	Выступление не соответствует теме заявленного проекта	0
Выстроенность, логика выступления	Полностью логически выстроенное представление проекта	2
	Есть недочёты в представлении проекта	1
	Логика выступления не просматривается или вызывает сомнение	0
Лаконичность и четкость выступления	Чёткий и ясный стиль выступления	2
	Есть недочёты в форме представления проекта	1
	Стиль изложения затрудняет понимание сути проекта	0
Владение материалом, способность отвечать на вопросы	Свободное владение материалом	2
	Неполные ответы	1
	Затруднения с ответами	0
Способность ведения дискуссии, убедительность аргументации, демонстрация заинтересованности	Убедительно и заинтересованно	2
	Затруднения в ведении дискуссии	1
	Неубедительно	0
Постановка проблемы (актуальность, приоритетность)	Полностью аргументирована	2
	Представлена лишь схематично	1
	Не убедительна, вызывает серьезные сомнения	0
Обоснованность логики выполнения проекта	Полностью обоснована, логика выполнения проекта не вызывает сомнений	2
	Обоснована не полностью	1
	Отсутствует или вызывает серьезные сомнения	0
Обоснованность положений, выносимых на защиту проекта	Полностью обоснованы	2
	Частично обоснованы	1
	Есть необоснованные положения или обоснование неубедительно	0
Обоснование значимости работы и перспектив дальнейших исследований	Представлено полностью, убедительно	2
	Представлено неполно	1
	Не представлено, не убедительно, вызывает сомнения	0

Министерство образования и науки Российской Федерации
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 16

Секция: Медицинская экология

Культура безопасности пользования мобильным телефоном
школьниками МАОУ СОШ № 16

Автор: Молоков Андрей,
учащийся 9 класса

Руководитель:
Федулова Лилия Константиновна,
учитель биологии высшей
квалификационной категории

Березники

2019

Содержание

Введение	3
Глава I. Обзор литературы	
1.1. Нормы электромагнитного излучения мобильного телефона	5
1.2. Физиологические проявления негативного воздействия мобильных телефонов на здоровье человека	5
1.3. Психологические аспекты влияния мобильного телефона на здоровье человека	7
1.4 . Способы определения наличия телефонной зависимости от мобильного телефона	10
Глава II. Материал и методика	13
Глава III. Результаты исследования	15
Заключение	21
Рекомендации	22
Информационные источники	22
Приложение	

Введение

Современный человек динамично движется к комфортной и беззаботной жизни, имея возможность круглосуточно пользоваться мобильным телефоном, который дает много возможностей.

Ученые и медики отмечают тревожную тенденцию роста заболеваемости онкопатологией, патологией беременности, психическими расстройствами, наблюдают общее снижение иммунитета. В структуре заболеваемости развитых стран основной причиной смертности людей трудоспособного возраста является сердечно-сосудистая патология и онкологические заболевания. Все больше ученых связывают рост заболеваемости и ранней смертности населения развитых стран именно с негативным физическим воздействием техники.

Таким образом, для каждого человека актуален вопрос осведомленности об экологических рисках, которым он себя подвергает, и вопрос индивидуальной культуры пользования мобильной связью, из которой проистекает отношение к себе, своим близким и окружающим.

Несмотря на многочисленные предупреждения врачей и ученых о негативном влиянии мобильных телефонов на здоровье, спрос на этот вид связи возрастает с каждым годом. Мобильные телефоны являются не только доступным и быстрым видом связи, но и элементом имиджа. Потребители следят за модными тенденциями и часто имеют не один, а два-три телефона[13]. 31 мая 2011 года Всемирная организация здравоохранения и International Agency for Research on Cancer (USA) определили радиоизлучение сотовых телефонов как потенциальный канцероген, поместив его в группу «2В» – «возможно канцерогенных для человека» факторов.

Актуальность проблемы безопасного пользования мобильными телефонами определяется тем фактом, что согласно статистическим данным в России порядка 5 миллионов школьников пользуются сотовой связью[12].

Можно предположить, что не все из них знают какой вред здоровью может нанести несоблюдение правил пользования мобильным телефоном.

Исходя из всего выше перечисленного, нами была поставлена **цель:** формирование у подростков МАОУ СОШ № 16 культуры безопасности пользования мобильным телефоном, путём информирования о возможных рисках ухудшения здоровья пользователя и возникновения телефонной зависимости.

Задачи:

1. Выяснить возможные последствия для здоровья использования мобильных телефонов.
2. Составить анкету для социологического опроса учащихся.
3. Определить уровень культуры безопасности пользования мобильным телефоном подростков МАОУ СОШ № 16; уровень знаний школьниками возможных рисков здоровью пользователя; установить наличие возможной телефонной зависимости подростков от наличия мобильного телефона.
4. Выяснить отношение родителей респондентов к мобильному телефону.
5. Сформулировать выводы.
6. Выработать предложения-рекомендации; подготовить памятку о вреде мобильного телефона на здоровье человека и правилах пользования им.

Методы исследования: анкетирование, наблюдение, интервьюирование, шкалирование, метод построения графиков и диаграмм.

Объект исследования: учащиеся МАОУ СОШ № 16.

Предмет исследования: уровень культуры безопасности пользования мобильным телефоном.

Глава I. Обзор литературы

1.1. Нормы электромагнитного излучения мобильного телефона

Объективно измеряемый показатель воздействия радиоустройств на организм – SAR (Specific Absorption Rates) – уровень излучаемой энергии в ваттах на кг мозга. SAR - удельная поглощенная мощность, выраженная на единицу массы тела. Чем SAR меньше, тем радиоустройство безопаснее. Пределно допустимая норма для мобильных телефонов, по данным Американской ассоциации промышленности и связи (СТИА), составляет 1,6 Вт/кг[11]. Для мобильных телефонов в России введены санитарные нормы, которые «гораздо жестче, чем западные». Согласно нормативному документу Госсанэпиднадзора РФ «Временно допустимые уровни воздействия электромагнитного излучения, создаваемого системами сотовой связи» (ГН 2.1.8/2.2.4.019-94) норматив для пользователей в России составляет 100 мкВт/см²[17].

При удалении мобильного телефона от головы пользователя на 30 см, уровни излучения уменьшаются в 30 раз. Самым высоким уровень излучения бывает в момент поиска сети в метро, в металлическом боксе-гараже, в лифте, в режиме разговора он ниже в 10 раз [6].

1.2. Физиологические проявления негативного воздействия мобильных телефонов на здоровье человека

Негативное воздействие на здоровье человека происходит в случае несоблюдения элементарных правил пользования мобильным телефоном.

Доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана, кандидат технических наук В. Девислов выделяет в действии любого электромагнитного излучения принято выделять два эффекта: термический и нетермический. Первый вид эффекта можно ощущать по повышению температуры ушной раковины при длительном разговоре. Хрусталик глаза подвержен действию электромагнитного излучения, что влияет на остроту зрения [5].

Российские медики считают, что головные боли, бессонница, звон в ушах и рак груди могут возникнуть в результате слишком частых разговоров по мобильному телефону, т.к. организм подвергается неблагоприятному

воздействию электромагнитного излучения. При этом могут пострадать центральная нервная система, иммунная и эндокринная системы[11].

По данным шведских исследователей, использование мобильного телефона на протяжении 10 и более лет увеличивает риск развития доброкачественной опухоли неврилеммозы слухового нерва, возникающей на той стороне головы, к которой чаще прикладывается сотовый телефон[19].

По мнению ведущего научного сотрудника Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН доктора биологических наук Н. Лебедевой, в режиме ожидания частота электромагнитных излучений не превышает 900 мегагерц, такой частоты достаточно, чтобы сократить и расстроить фазы сна [6]. Не все люди одинаково воспринимают излучение от мобильных телефонов: существует повышенная, пониженная и средняя радиочувствительность. Люди, обладающие повышенной чувствительностью, могут почувствовать усталость, головокружение после одного телефонного разговора.

На корпусе мобильного телефона нашли разнообразных кожных бактерий, в том числе золотистого стафилококка[21].

Венгерские ученые и доктор А. Агарвал из Кливлендской клиники в Огайо пришли к следующему выводу: мужчинам небезопасно носить в кармане включенные мобильные телефоны, т.к. при этом уменьшается количество сперматозоидов [2].

Группа австралийских исследователей под руководством доктора П. Ходжеса представили результаты экспериментов, согласно которым мобильные телефоны вызывают нарушения осанки. Ученые считают, что перенапряжение мышц спины, сопровождающее разговоры по мобильному телефону, является следствием нарушения нормального ритма дыхания. В норме человек подстраивает свое дыхание под ходьбу так, чтобы на каждый шаг приходился один вдох и один выдох (или только вдох или выдох в зависимости от темпа ходьбы). Если он разговаривает на ходу, этот ритм наруша-

ется, что и приводит к перенапряжению мышц туловища и в первую очередь - мышц спины[12].

Отмечается возможность воспаления сухожилий, при ежедневном отправлении более сотни SMS[7].

По мнению директора Центра электромагнитной безопасности О. Григорьева слабые уровни электромагнитного поля, отрицательно влияют на формирование центральной нервной системы эмбриона. У родившегося ребенка возможны нарушения функционирования мозга, неадекватные поведенческие реакции и сокращение продолжительности жизни. У взрослого человека ощутимые изменения в самочувствии могут наступить уже через год-два, если человек не будет придерживаться правил гигиены использования сотового телефона. Кроме того, электромагнитное излучение мобильного телефона может спровоцировать эпилептический припадок [17].

Таким образом, мнения ученых и врачей сходятся в том, что особенно осторожно к мобильным телефонам следует относиться беременным женщинам. Исходя из данных различных исследований, Всемирная организация здравоохранения провозгласила предупредительную политику в условиях недостаточности научных знаний и рекомендовала беременным женщинам отказаться от мобильного телефона.

1.3. Психологические аспекты влияния мобильного телефона на здоровье человека

Австралийский психолог Диана Джеймс выделяет у владельцев мобильного телефона следующие виды зависимости:

1- беспокойство по поводу отсутствия телефона. Если нет с собой мобильного телефона, то возникает ощущение одиночества и различные депрессивные состояния, способные перерасти в панику. При этом фиксируются скачки артериального давления[8]. Профессор психиатрии из университета штата Флорида Л. Мерло считает, что в основе GSM-зависимости - лежит желание всегда "быть на связи", знать, что тебя всегда могут найти, ты нужен другим людям[10].

2 - SMS-мания (человек пишет и отправляет десятки SMS в день, даже если ему проще позвонить). По данным исследования итальянского института здоровья: 95% юношей и 98% девушек имеют мобильный телефон, при этом 25% опрошенных получают и отправляют примерно 15 SMS в день. Увлечение SMS принимает характер невроза[8, 10].

3 - информационная мания (владелец телефона постоянно ждёт звонка, SMS, достаёт мобильный телефон, проверяет, не пропустил ли важную информацию, читает электронную почту, SMS-сообщения). В итоге, не может запомнить, какая именно информация для него важна, обращается к мобильному телефону снова и снова.

4 - зависимость человека от самого девайса (стремление прикупить новую модель, аксессуары, выделяющие его телефон из массы обычных «средних» телефонов). Такой человек ощущает повышение своего социального статуса и готов тратить все деньги на сотовый телефон в ущерб другим важным вещам.

5 - звуковые галлюцинации (хроническая фобия - «мания звонка» - человек слышат звонок мобильного телефона, хотя в действительности аппарат не звонил или был выключен). Известны случаи проявления «мобильного фантома» (раздаётся звонок телефона и все люди начинают доставать свои мобильные, проверяя входящие звонки). Психологи сравнивают такое поведение с синдромом «фантома конечности», когда у человека с ампутированной конечностью появляется ложное ощущение её присутствия [8].

Особенно стремительно развивается мобильная зависимость у детей. В 2001 году Управление исследований Европарламента дало рекомендации странам - членам Евросоюза: ввести запрет на пользование сотовыми телефонами детьми, не достигшими подросткового возраста, изъять из продажи игрушечные мобильные телефоны, чтобы не формировать у детей слишком ранний интерес к мобильной связи[12].

Ученые Дании выяснили, что беременным женщинам достаточно разговаривать по мобильному телефону 2-3 раза в день, чтобы у ребенка в буду-

щем появились проблемы с поведением, гиперактивность, вероятность рождения таких детей на 54% больше. Риск возникновения усиливается на 80%, если ребенок начинает пользоваться мобильным телефоном до того, как ему исполнится семь лет. Женщины, часто пользующиеся мобильным телефоном, уделяют мало внимания своим детям[2].

Члены Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений пришли к выводу, что мобильные телефоны приводят к ухудшению памяти, познавательных способностей, снижению внимания, а также раздражительности. В долгосрочной перспективе у ребенка могут проявляться нервные расстройства, в том числе депрессивный синдром.

Японские исследователи утверждают, что дети, у которых есть мобильные телефоны, почти не общаются со сверстниками, у которых мобильных телефонов нет[18].

В возрасте 12-16 лет подростки особенно подвержены различного рода зависимостям, - это переходный период, когда психика подростков неустойчива, достаточно нескольких партий азартной игры, чтобы у ребенка начала развиваться игромания. Даже если ее удастся подавить, человек с возрастом может вернуться к вредной привычке. В договоре с оператором сотовой связи прописано, что ответственность за все операции, совершенные с мобильного телефона, несет человек, на которого он зарегистрирован. С юридической точки зрения ответственность ложится на родителей.

Медики считают, что мобильные телефоны приводят к нарушениям поведенческих норм школьниками (начинают лгать родителям, тратя карманные расходы на SMS-сообщения, звонки друзьям), ухудшается учебная успеваемость[8].

Ведущий британский эксперт по изучению влияния электромагнитных излучений на здоровье человека профессор У. Стюарт, настаивает на том, что дети должны пользоваться мобильными телефонами только в экстренных случаях, так как излучение мобильных телефонов может действовать разрушительно на детский организм, ведь их черепная коробка тоньше, а мозг на-

ходится в стадии развития. Профессор отмечает: точных свидетельств и доказательств вреда сотовой связи для здоровья детей нет, но теоретически он может быть очень серьезным, поэтому долг каждого родителя — позаботиться о своем ребенке и не приобщать его слишком рано к сотовой связи[12].

Сотрудник Института психологии РАН О. Маховская определила группы риска людей, которые могут с головой уйти в общение по мобильному телефону. В России это женщины и молодежь в 17-25 лет. В Америке группу риска составляют мужчины от 14 до 45 лет, особенно бизнесмены. Другая характерная особенность русского мобильного менталитета — мамы, держащие своих детей на «мобильном поводке» (требуют от ребенка звонить каждую перемену). Результатом такого воспитания становится психологическая зависимость от материнского авторитета[7].

А. Карташова, сотрудник кафедры психологической помощи и экстремальной психологии факультета психологии МГУ указывает на то, что в России специальных исследований по зависимости от мобильного телефона еще не было[10].

1.4. Способы определения наличия телефонной зависимости от мобильного телефона

Психотерапевт профессор А. Акопов относит зависимость от мобильных телефонов, телевизионную, компьютерную зависимости и зависимость от игровых автоматов к новому типу болезней - информационным экранным зависимостям [23]. Среди этих зависимостей по степени привыкания она занимает 3 место в рейтинге психологических зависимостей (Н. Барсова) [1].

Определить наличие у человека зависимости от мобильного телефона можно по следующим критериям: 1 - время и частота телефонных переговоров; 2 – количество отправляемых SMS; 3 - по отношению к сотовому телефону (превращение мобильного телефона сначала в самую любимую игрушку, а потом и в предмет первой необходимости). Отношение к сотовому

телефону у человека можно проверить, взяв в руки без разрешения его мобильный телефон или попросить им воспользоваться. Если человек активно проявляет недовольство или наблюдается приступ ярости, то перед вами, возможно, один из зависимых людей. Следует обращать внимание и на то, насколько часто человек прикасается к мобильному телефону. Если постоянно вертит его в руке или трогает в кармане, следует бить тревогу. 4 - по счетам за пользование сотовой связью. Расходы россиян на мобильную связь находятся в прямой зависимости от уровня их образованности: чем он выше, тем больше денег люди готовы тратить на общение друг с другом. В России у 26% семей - 1 мобильный телефон, в 40% - два, в 21% - три, в 10% - четыре, а в 3% - пять и больше. По опросам, средний россиянин в месяц готов заплатить за услуги мобильным телефоном не более 500 руб. Однако счета не могут являться основным показателем наличия зависимости от мобильного телефона [7,8].

Ю. Смирнова выделяет следующие типы телефонных зависимостей:
Мобильная зависимость - человек носит телефон с собой повсюду, страшно дергается, если трубка разряжена или ломается, не представляет себе, как можно не купить новейшую модель, скачивает все новые рингтоны и игры и считает мобильный телефон частью себя, а без него чувствует себя неполноценным.

SMS-зависимость - человек строчит сотни сообщений в день, даже когда проще и дешевле позвонить.

Инфомания - человек находится в постоянной готовности получить новую информацию. Ежеминутно проверяет электронную почту или мобильный телефон. Мозг не в состоянии переварить такой объем информации, выделить важную и забыть ненужную.

Гаджет-аддикция (зависимость) - стремление покупать модные технические новинки. Они становятся главным признаком социального статуса и источником радости [18].

Глава II. Материалы и методика

По изученным информационным материалам автором была составлена таблица 1 «Возможные последствия использования мобильных телефонов» для просветительской деятельности на уроках физики, биологии, экологии, кружковой деятельности (см. Приложение 1).

Возможные последствия использования мобильных телефонов

Таблица 1

Психологические проявления	Физиологические проявления
вызывает телефонную зависимость	воспаление сухожилий
беспокойство по поводу отсутствия телефона	уменьшение количества сперматозоидов (у мужчин)
информационная мания	головные боли, звон в ушах
SMS-мания	рак груди
звуковые галлюцинации	расстройство быстрой и медленной фаз сна, снижение качества сна, бессонница
гиперактивность (у детей)	деформация кисти правой руки
ухудшается учебная успеваемость	нарушения осанки
снижение внимания к своим детям (женщины, часто пользующиеся мобильным телефоном)	страдает центральная нервная система, иммунная и эндокринная системы
ухудшение памяти, снижение внимания, способности к обучению, увеличение раздражительности	раздражение кожи щек из-за слишком частых разговоров по мобильному телефону
нервные расстройства, в том числе депрессивный синдром (у детей)	кожные заболевания (из-за наличия бактерий, в том числе золотистого стафилококка)
повышенная утомляемость	увеличение риска развития неврит-леммомы слухового нерва, доброка-
игромания	

Для определения уровня культуры безопасности пользования мобильным телефоном, выявления уровня знаний о возможных последствиях негативного влияния электромагнитного излучения мобильного телефона на организм человека, а также выявления возможной телефонной зависимости подростков от наличия мобильного телефона автором была составлена анкета из 23 вопросов (см. Приложение 2). При составлении анкеты автор опирался на виды телефонных зависимостей, выделяемых австралийским психологом Д.Джеймс [6] и типы зависимостей, выделяемые Ю.Смирновой [16], а также критерии, по которым можно определить наличие у человека зависимости от мобильного телефона.

Анкетирование было проведено в октябре 2018-2019 года, в нем приняло участие 130 человек - учащиеся МОУ СОШ № 16 в возрасте от 11 до 17 лет.

Количество подростков, принявших участие в исследовании

Таблица 2

Класс	4	7	8	9	Общее количество
Количество учащихся	20	20	40	50	130

Анкетирование проводилось анонимно. При ответе на вопросы анкеты учащиеся сидели по одному за партой.

Обобщение результатов исследования проводилось по классам, были сделаны расчеты среднего значения по каждому вопросу анкеты. Для определения телефонной зависимости у респондентов автор рассмотрел каждый ответ на анкету отдельно. Для этого в анкете были выбраны контрольные вопросы, положительный ответ на который можно было расценивать как один из пунктов на пути к телефонной зависимости. За каждый положительный

ответ на вопрос начислялся один балл. Засчитывались баллы при следующих ответах на поставленный вопрос: вопрос №4 – свыше 15 мин; вопрос №5 (ответ Б, Г, Д), вопрос №6 (ответ А), вопрос №7 (ответ А), вопрос №8 (ответ Г, Д), вопрос №9 (ответ Г, Д), вопрос №10 (ответ А), вопрос №11 (ответ А), вопрос №12 (ответ А), вопрос №13 (ответ А), вопрос №14 (ответ А), вопрос №15 (ответ А), вопрос №16 (ответ А), вопрос №18 (ответ А, Б), вопрос №22 (ответ Б). Набранные баллы суммировались. Максимальная сумма баллов, которую можно было набрать 15.

Интерпретация анкеты для обработки материалов опроса:

От 10 и выше – наличие телефонной зависимости.

От 8 до 9 баллов – начальный этап телефонной зависимости.

От 0 до 7 баллов – отсутствие телефонной зависимости.

По результатам исследования построены таблицы, графики, диаграммы, сделаны выводы, предложены рекомендации.

Глава III. Результаты исследования

Первый этап работы – определение уровня индивидуальной культуры подростков как пользователей мобильного телефона. Результаты анкетирования внесены в таблицу 3 (см. Приложение 3).

Согласно проведенному опросу мобильный телефон имеют около 98 % подростков школы в возрасте от 11 до 17 лет. В 4 и 8 классах 100% учащихся имеют собственный сотовый телефон. Большинство опрошенных респондентов пользуются мобильным телефоном с 7 лет (29%). Следовательно, подросток 14-17 является пользователем сотового телефона около 5-9 лет. Норму пользования мобильным телефоном в течение дня соблюдают в среднем 72,5% учащихся 3-9 классов. Одна из причин несоблюдения временной нормы пользования телефоном – незнание культуры безопасности пользования мобильным телефоном.

Используют телефон по его основному назначению для телефонных разговоров 39,5% учащихся, основная масса респондентов использует телефон для выхода в Интернет, в социальные сети – 55%. А также учащиеся

слушают музыку – 30% и играют в мобильные приложения – 33%, часто фотографируют 17 %.

Правила пользования телефоном знают только 30 % респондентов, к сожалению, большая часть учащихся не знакома с ними. Следовательно, необходима дополнительная разъяснительная работа по данному вопросу.

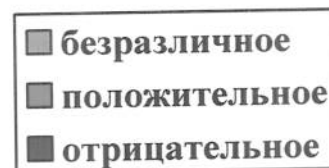
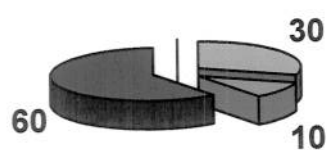
Анкетирование показало, что респондентам известны такие правила пользования как: отключение телефона в театре, на уроках, библиотеке; уменьшение продолжительности разговоров по телефону, снижение частоты переговоров, умение вести телефонные разговоры учитывая правила устной речи и поведение в обществе.

Отношение подростков к людям, не отключающим сотовый телефон во время какого-либо мероприятия, большей частью отрицательное (50%). Как правило, к таким людям подростки испытывают неуважение. К сожалению, отношение подростков к людям, не отключающим сотовый телефон во время какого-либо мероприятия, среди учащихся те, кто относятся к данному несоблюдению элементарных правил культуры положительно и даже сами так делают. Среди 4-х классов - 25 % респондентов, 7-х классов - 10 %, 8-х классов - 22,5%, 9-х классов - 2 % соответственно.

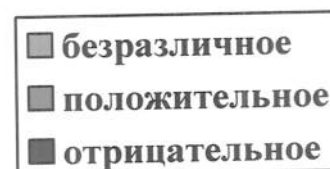
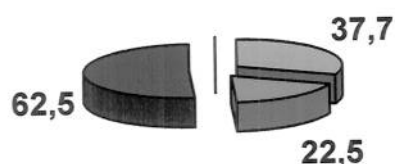
Отношение учащихся 4 класса к людям, не отключающим телефон



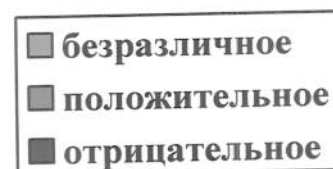
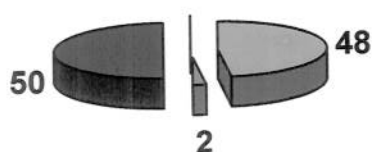
Отношение учащихся 7 класса к людям, не отключающим телефон



Отношение учащихся 8 класса к людям, не отключающим телефон



Отношение учащихся 9 класса к людям, не отключающим телефон

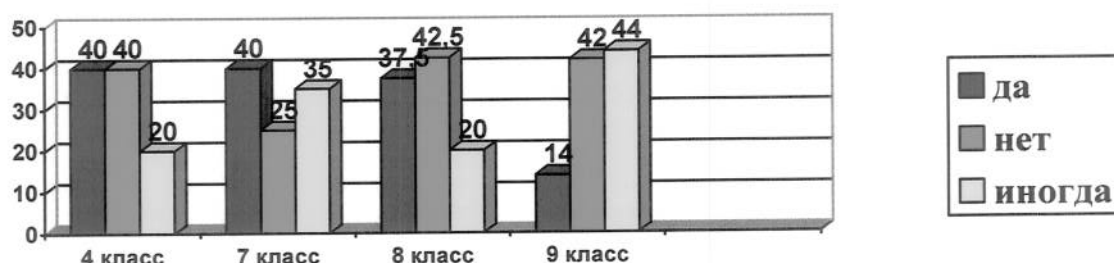


Таким образом, можно сделать вывод: подростки являются недостаточно грамотными пользователями мобильного телефона, их индивидуальная культура пользования мобильным телефоном требует совершенствования. В этом им необходима помощь взрослых.

Второй этап работы – выявление знаний школьниками возможных рисков здоровью пользователя мобильного телефона.

Анализируя ответы учащихся на вопрос: «Волнует ли Вас вопрос: вреден мобильный телефон или нет» отмечается такая закономерность: чем старше респонденты, тем меньше их волнует данный вопрос.

Вреден или нет мобильный телефон



Так положительно ответили на этот вопрос 40 % учащихся 4 класса и 40% учащихся 7 класса, 37,5% - 8 класса, 14% учащихся 9 класса.

Небольшое количество респондентов (30,5%) считают, что мобильный телефон вреден для здоровья человека

Согласно нашему опросу 37% опрошенных никогда не слышали о возможном вреде сотовых телефонов.

Информацию о вреде сотового телефона учащиеся получают в первую очередь благодаря Интернет-источникам (39%), во-вторую, благодаря телевидению – 16,5%, в-третью очередь, – другому человеку (20%).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство подростков знают о возможном негативном влиянии мобильного телефона на здоровье пользователя, но недооценивают серьезность последствий электромагнитного излучения и как в детстве и с возрастом относятся к своему здоровью более пренебрежительно, чем учащиеся средних 7-8 классов.

Третий этап работы – выявления телефонной зависимости подростков от наличия мобильного телефона. Результаты обработки анкет внесены в сводную таблицу 4.

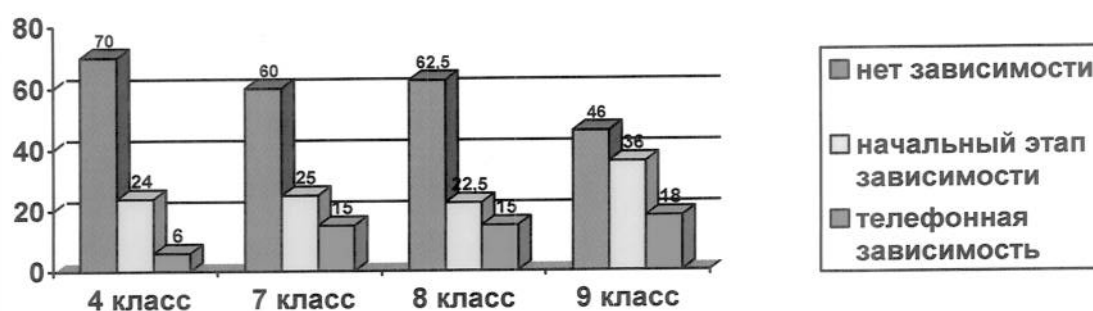
Сводная таблица результатов выявления возможной телефонной зависимости подростков

Таблица 4

Результаты	4 класс, %	7 класс	8 класс	9 класс	Среднее значение
Нет зависимости	70	60	62,5	46	59,6
Начальный этап зависимости	24	25	22,5	36	26,8
Телефонная зависимость (более 10)	6	15	15	18	13,5

На основе таблицы построены столбчатые диаграммы.

**Телефонная зависимость подростков
от наличия мобильного телефона**



Как видно из данных диаграмм подростки с телефонной зависимостью от наличия мобильного телефона есть в каждой опрошенной параллели классов. В 9 классе количество зависимых пользователей на 3 % выше, чем в 7 и 8 классах и на 12 % выше, чем в 4 классах. Процент учащихся, имеющих начальный этап зависимости от мобильного телефона, также выше в 9 классе и составляет 36% против 22,5% в 8, 24% в 3 и 25% в 7 классах.

Не имеют телефонной зависимости от мобильного телефона 59,6% всех респондентов. При этом наблюдается закономерность: чем старше пользова-

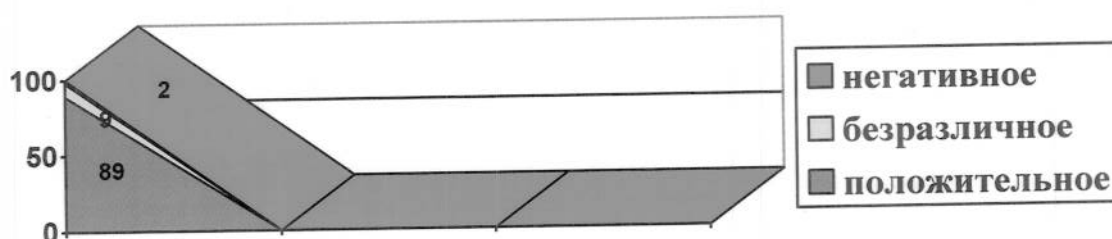
тели, тем ниже процент учащих, не имеющих телефонной зависимости. Так среди респондентов 9 класса таких учащихся только 46%, тогда как среди подростков 7 и 8 классов их 60% и 62,5% соответственно, а среди 4 классов только 70%.

О наличии зависимости от мобильного телефона говорят и следующие высказывания некоторых учащихся 9 класса: «Он необходим мне!», «Без него жить нельзя!»

Четвертый этап работы – выявление отношения родителей респондентов к мобильному телефону.

Нами установлено, что 89% родителей подростков относятся к наличию у детей мобильного телефона положительно, 9% безразлично, отрицательное отношение к сотовому телефону отмечается у 2% родителей.

Отношение родителей к мобильному телефону



4% респондентов указали на то, что отношение родителей к мобильному телефону изменилось с положительного на негативное.

Респонденты так комментируют отношение родителей к наличию мобильного телефона у подростков: «Они сами мне его купили», «У них у самих есть сотовые», «Мама постоянно по нему разговаривает».

Цель покупки родителями мобильного телефона школьнику – приобретение удобного средства контроля.

В ходе исследования мы выявили, что подростки чаще используют телефон для выхода в Интернет и социальные сети, а также для игр.

Таким образом, цели родителей и цели использования мобильного телефона подростками не совпадают.

Заключение

Мобильный телефон имеют от 95% до 100% учащихся школы в возрасте от 11 до 17 лет. Родители приобретают мобильный телефон детям в возрасте 7-10 лет. Таким образом, подросток является пользователем сотового телефона около 4-9 лет.

Учащиеся в основном не знают временной нормы пользования мобильным телефоном, поэтому в течение дня её соблюдают менее половины подростков.

Как пользователи мобильного телефона подростки недостаточно грамотны, их индивидуальная культура требует совершенствования. В этом им необходима помощь педагогов и родителей.

Большинство подростков знает о возможном негативном влиянии мобильного телефона на здоровье человека, но недооценивают серьезность последствий электромагнитного излучения и относятся к своему здоровью пренебрежительно.

Чем старше подростки-пользователи, тем выше процент учащихся, имеющих телефонную зависимость от наличия сотового телефона.

Большинство родителей относятся к наличию у детей мобильного телефона положительно, так как мобильный телефон помогает им контролировать местонахождение ребенка. Цели использования мобильного телефона подростками - общение в социальных сетях и игры.

Следовательно, цели ребенка и взрослого в использовании мобильным телефоном не совпадают.

Таким образом, предположение о том, что не все подростки знают о том, что мобильный телефон способен нанести вред их здоровью, а также о том, что большинство школьников не знают или не соблюдают правила пользования мобильным телефоном, подтвердилось.

Информирование подростков о значении соблюдения правил пользования мобильным телефоном поможет сохранить здоровье, повысить культуру безопасности пользования мобильным телефоном.

Рекомендации

1. Ознакомить администрацию школы с полученными результатами.
2. Провести родительские собрания и классные часы, с целью ознакомления с результатами данного исследования, правилами пользования мобильным телефоном и возможными последствиями его использования на здоровье человека.
3. Предложить родителям заблокировать на мобильном телефоне услугу отправки SMS на короткие коммерческие номера.
4. Составить памятку для пользователя мобильным телефоном «Как сделать так, чтобы мобильный телефон не причинил вам вред» (см. Приложение 4)
5. Написать статью в средства массовой информации для привлечения внимания к данной проблеме.
6. Организовать и провести школьную акцию «Мобильный телефон: «за» и «против» с целью ознакомления с правилами пользования мобильным телефоном и возможными последствиями его использования на здоровье человека.

Информационные источники

1. Барсова Н. Рейтинг психологических зависимостей // <http://www.computerra.ru>
2. Вредны ли частые разговоры по сотовому телефону // <http://www.Kr.ru>
3. Грозит ли любителям болтать по мобильнику рак мозга? // www.coralbest.com
4. Группа «мобильного» риска в России – молодежь и женщины // <https://allnokia.ru/news/2022/>
5. Девисилов В. Безопасны ли мобильные телефоны? // ж-л «ОБЖ» № 10-11, 2003, с. 53-60.
6. Жичкина Г. Сотовая напасть // ж-л «Здоровье и окружающая среда», №8(49), 2005, с. 71-74.

7. Зависимость от мобильного телефона схожа с наркотической
[//http://www.sunhome.ru](http://www.sunhome.ru)
8. Зависимость от мобильных телефонов [//shkolazhizni.ru](http://shkolazhizni.ru)
9. Какие бывают абоненты [//http://www.hypernews.ru](http://www.hypernews.ru)
10. Карташова А. Люди боятся живого общения [//http://www.hypernews.ru](http://www.hypernews.ru)
11. Королев А.А. Медицинская экология (для студ. высш. учеб. заведений). – М.: Издательский центр «Академия», 2003, с.66-69.
12. Кузина А., Мясницкий А. Мобильная угроза // [mailto: versia@ topsecret. cnt. ru](mailto:versia@topsecret.cnt.ru)
13. Мобильная мода [// http://www.chudo-lukoshko.ru](http://www.chudo-lukoshko.ru)
14. Мобильники безопасны для здоровья [//http:// www.mignews.ru](http://www.mignews.ru)
15. Мобильники вредят [//http://www.izvestia.ru/tech](http://www.izvestia.ru/tech)
16. Мобильные телефоны безвредны и бессмертны [//http://www.content-review.com](http://www.content-review.com)
17. Сколотнёв И. Сотовый телефон: «за» и «против» //газета «Биология», приложение к «Первое сентября», № 12, 2002, с. 1.
18. Смирнова Ю. Телефонные мании [// http://www.psygrad.ru/news](http://www.psygrad.ru/news)
19. Открытие шведских ученых [// http:// www.cnews.ru](http://www.cnews.ru)
20. Очередная попытка найти "вредное излучение" мобильного телефона
[// http://pcnews.ru/news/lawrie-challis](http://pcnews.ru/news/lawrie-challis)
21. По ком звонит мобильник... Независимая Молдова [//http://www.nm.md](http://www.nm.md)
22. Реклама рушит психику [//http://www.rian.](http://www.rian.)
23. Технический прогресс рождает новые болезни [//http:// www.ami-tass.ru](http://www.ami-tass.ru)

Возможные последствия использования мобильных телефонов

«Группа риска»: женщины (особенность России), молодежь 17-25 лет, мужчины от 14 до 45 лет, с нарастающей долей бизнесменов (США) [4]

Таблица 1

Психологические проявления	Физиологические проявления
вызывает зависимость	воспаление сухожилий
беспокойство по поводу отсутствия телефона	уменьшение количества сперматозоидов (у мужчин)
информационная мания	головные боли, звон в ушах
SMS-мания	рак груди
звуковые галлюцинации	расстройство быстрой и медленной фаз сна, снижение качества сна, бессонница
гиперактивность (у детей)	деформация кисти правой руки
ухудшается учебная успеваемость	нарушения осанки
снижение внимания к своим детям (женщины, часто пользующиеся мобильным телефоном)	страдает центральная нервная система, иммунная и эндокринная системы
ухудшение памяти, снижение внимания, способности к обучению, увеличение раздражительности	раздражение кожи щек из-за слишком частых разговоров по мобильному телефону
нервные расстройства, в том числе депрессивный синдром (у детей)	кожные заболевания (из-за наличия бактерий, в том числе золотистого стафилококка)
повышенная утомляемость	увеличение риска развития
игромания	неврилеммомы слухового нерва,
психологическая зависимость от материнского авторитета (у детей)	доброкачественной опухоли слухового нерва

А) достаёте мобильный телефон, проверяете, не пропустили ли важную информацию, читаете электронную почту и SMS-сообщения Б) нет.

12. Стремитесь ли Вы купить новую модель мобильного телефона:

А) да Б) нет

13. Ощущаете ли Вы повышение своего социального статуса от наличия мобильного телефона:

А) да Б) нет В) иногда.

14. Готовы ли Вы тратить деньги на свой мобильный телефон, в ущерб другим важным вещам:

А) да Б) нет В) иногда.

15. Бывали ли у Вас звуковые галлюцинации, когда Вам казалось, что Вы слышите звонок мобильного телефона, хотя аппарат не звонил или был выключен:

А) да Б) нет В) иногда.

16. Обращаете ли Вы внимание на рекламу новых мобильных телефонов?

А) да Б) нет В) иногда.

17. Знаете ли Вы правила ведения телефонных разговоров? Каковы они?

18. Ваше отношение к людям, которые не отключают мобильный телефон во время какого-либо мероприятия (фильма, концерта)?

19. Волнует ли Вас вопрос: Вреден или нет мобильный телефон для здоровья пользователя?

А) да Б) нет В) не задумывался.

20. Слышали ли Вы о возможном вреде мобильных телефонов:

А) да Б) нет.

21. Какими источниками при этом пользовались:

А) Интернет Б) газеты В) журналы Г) телевидение Д) другой человек.

22. С вашей точки зрения мобильный телефон:

А) вреден Б) нет.

23. Какие действия, связанные с мобильным телефоном Вас раздражают?

Результаты анкетирования

Таблица 3

Вопросы анкеты	Класс					Среднее значение
	4	7	8	9	15-16	
1. Возраст, лет	11	13	14-17			

2. Наличие мобильного телефона

есть	20	100	19	95	40	100	49	98	98,25
нет	0	0	1	5	0	0	1	2	1,75

3. В каком возрасте Вам купили мобильный телефон:

5 лет	0	0	1	5	1	2,5	2	4	2,88
6 лет	1	5	2	10	0	0	3	6	5,25
7 лет	10	50	5	25	9	22,5	10	20	29,38
8 лет	8	40	5	25	12	30	7	14	27,25
9 лет	1	5	3	15	11	27,5	6	12	14,88
10 лет	0	0	2	10	5	12,5	10	20	10,63
11 лет	0	0	1	5	1	2,5	5	10	4,38
12 лет	0	0	1	5	1	2,5	3	6	3,38
13 лет	0	0	0	0	0	0	1	2	0,50
14 лет	0	0	0	0	0	0	3	6	1,50

4. Как долго вы разговариваете по телефону?

А) меньше 5 мин	7	35	11	55	17	42,5	30	60	48,13
Б) 5-10 мин	10	50	4	20	8	20	10	20	27,50
В) 10-15 мин	3	15	2	10	1	2,5	3	6	8,38
Г) свыше 15 мин.	0	0	3	15	5	12,5	7	14	10,38

5. Использование мобильного телефона:

А) телефонные разговоры	15	75	11	55	8	20	4	8	39,50
-------------------------	----	----	----	----	---	----	---	---	-------

Б) SMS	2	10	1	5	1	2,5	3	6	5,88
В) mms	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
Г) выход в Интернет	12	60	16	80	15	37,5	22	44	55,38
Д) игры	18	90	5	25	5	12,5	4	8	33,88
Е) видеосъемка	1	5	2	10	1	2,5	2	4	5,38
Ж) фотографирование	2	10	10	50	3	7,5	2	4	17,88
З) слушание музыки	4	20	12	60	7	17,5	13	26	30,88
И) другое (укажите)									
			просмотр времени		калькулятор, просмотр времени			перекачивание файлов	

6. Если у Вас с собой нет мобильного телефона, то:

А) возникает беспокойство по поводу отсутствия телефона	15	75	6	30	20	50	25	50	51,25
Б) впадаете в депрессивное состояние	0	0	0	0	2	5	1	2	1,75
В) возникает ощущение одиночества	0	0	1	5	1	2,5	3	6	3,38
Г) испытываете панику	5	25	1	5	1	2,5	1	2	8,63
Д) не заметите этого	0	0	11	55	16	40	20	40	33,75
Е) другое (укажите)		0		Нет сильного беспокойства (средне)	скучно			ощущаю нехватку, дискомфорт	

7. Близкий человек оставил мобильный телефон дома:

А) Вы беспокоитесь о нем: где он, что с ним, почему задерживается	16	80	13	65	23	57,5	26	52	63,63
Б) не переживаете, созвонитесь вечером	4	20	7	35	17	42,5	23	46	35,88

8. Количество SMS, отсылаемых за день:

А) 0	0	0	9	45	23	57,5	23	46	37,13
Б) 1-2	5	25	8	40	9	22,5	16	32	29,88
В) 5-7	7	35	0	0	3	7,5	3	6	12,13

14. Готовы ли Вы тратить деньги на мобильный телефон, в ущерб другим важным вещам:

А) да	2	10	1	5	12,5	1	2	7,38
Б) нет	17	85	12	60	65	38	76	71,50
В) иногда	1	5	7	35	22,5	11	22	21,13

15. Бывали ли у Вас звуковые галлюцинации, когда Вам казалось, что Вы слышите звонок мобильного телефона, хотя аппарат не звонил или был выключен:

А) да	2	10	5	25	35	15	30	25,00
Б) нет	15	75	6	30	42,5	25	50	49,38
В) иногда	3	15	9	45	22,5	10	20	25,63

16. Обращаете ли Вы внимание на рекламу новых мобильных телефонов?

А) да	1	5	1	5	17,5	12	24	12,88
Б) нет	19	95	8	40	42,5	24	48	56,38
В) иногда	0	0	11	55	40	14	28	30,75

17. Знание правил ведения телефонных разговоров:

	меньше разговаривать, соблюдать телефонный этикет, не перебивать собеседника		отключать в театре, много не разговаривать, делать перерыв между разговорами		много не разговаривать, не грубить, не разговаривать при ведении машины, представляться			
	0	8	40	16	40	20	40	30,00
Знают	0	0	40	16	40	20	40	30,00
Не знают	20	100	60	24	60	30	60	70,00

<p>23. Какие действия, связанные с мобильным телефоном раздражают Вас</p>	<p>Быстро садится</p>	<p>На него уходит вся жизнь</p>	<p>Долго загружается</p>	<p>Много звонит, приходит много сообщений</p>	<p>Много</p>
		<p>Лаги, зависания</p>	<p>Зависает</p>	<p>Деньги заканчиваются</p>	
		<p>Когда человек при разговоре в живую достает телефон и сидит в нём</p>	<p>Жду звонка, а нет денег</p>	<p>Разрезается батарея</p>	
		<p>Когда его забывают (другие люди)</p>	<p>Когда рядом слушают музыку</p>	<p>Хлопают крышками</p>	
		<p>Когда читают чужие переписки</p>	<p>Будильник</p>	<p>Музыка входящих звонков</p>	
		<p>Быстро садится заряд батареи</p>	<p>Плохая связь</p>	<p>Приход SMS о доставке</p>	
		<p>Когда не нажимается кнопка выключения будильника утром</p>	<p>Звонки в неподходящий момент</p>	<p>Вибрация Зависает</p>	
		<p>Разбивается экран</p>	<p>Сбой сети</p>		
		<p>Не нужные СМС уведомления</p>	<p>Громкие звонки</p>		
			<p>Когда много названивают</p>		
<p>Ошибаются номером</p>					
<p>Вибрация</p>					
<p>встречаются</p>	<p>Когда его берет кто-то другой</p>	<p>Приходит много</p>	<p>Много</p>		
	<p>Разговоры и переписка на уроках</p>	<p>Много</p>			
<p>никакие</p>	<p>Много</p>	<p>встречаются</p>	<p>Много</p>	<p>Много</p>	

ПАМЯТКА пользователю мобильного телефона

Как сделать так, чтобы мобильный телефон не причинил вам вред



Чтобы уменьшить вред, который может причинить мобильный телефон Вашему здоровью, рекомендуем придерживаться следующих правил:

- При покупке телефона узнайте значение SAR (уровень излучения телефона). Приобретайте телефон, значение SAR которого будет наименьшим.
- Не давайте сотовые телефоны ребёнку до 8 лет. Объясните ему, что мобильный телефон – это не игрушка.
- Использование беспроводной гарнитуры или громкой связи позволит уменьшить вредное воздействие излучения на головной мозг.
- Носите мобильный телефон в футляре на поясе или в сумочке.
- Выключайте сотовый телефон на ночь. Работающий в режиме ожидания телефон может нарушать фазы ночного отдыха - быстрый и медленный сон.
- Общее время разговоров в день не должно превышать часа (идеально — 15 минут). Особенно это касается метеозависимых и имеющих заболевания центральной нервной системы людей.
- Делайте перерывы между разговорами.
- Регулярно протирайте свой мобильный телефон бактерицидными салфетками.
- Постарайтесь чаще использовать стационарный телефон или мобильный телефон, с меньшим количеством функций.
- Чаще отключайте мобильный телефон, тогда больше останется времени, которое вы посвятите семье и полезным делам.

Помните!

Минздрав России не рекомендует пользоваться мобильным телефоном до 18 лет.