

**БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

---

**Правильно  
пользуйся  
мобильным  
телефоном!**



**МОУ «ДМИТРИЕВСКАЯ СОШ»**



**Памятка**  
для учащихся начальных классов

---

**Безопасное  
использование  
сотового телефона**



Памятку составил Хозиков Бахтияр  
ученик 9 класса МОУ «Дмитриевская  
средняя общеобразовательная школа»

2020 год

# Безопасное использование сотового телефона



- 1) Если нет острой необходимости, старайся лучше не пользоваться сотовым телефоном.
- 2) При возникновении такой необходимости предпочтению отдавай SMS сообщениям.
- 3) Не носи сотовый телефон в карманах одежды.
- 4) Не вешайте телефон на шею, положите его в его сумку или рюкзак.
- 5) Не подносите телефон к голове сразу же после нажатия кнопки вызова, т.к. в этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время самого разговора.
- 6) Во время разговора не стоит сильно прижимать телефон к уху. А если есть возможность, лучше держать его на небольшом расстоянии.
- 7) Не следует держать трубку постоянно около одного уха (чередуйте).
- 8) Ограничьте продолжительность одного разговора до трех минут.
- 9) Если сигнал очень слабый, лучше телефон выключить, так как в этом случае он работает с максимальным уровнем излучения.
- 10) Старайтесь не разговаривать по сотовому телефону в машине или в автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.
- 11) Выключайте сотовый телефон на ночь. Работающий в режиме ожидания телефон, может воздействовать на состояние ночного отдыха.
- 12) Не держите мобильный телефон под подушкой и в руках, когда спите.
- 13) Контролируйте уровень заряда аккумулятора, при слабой зарядке – уровень излучение сотового аппарата возрастает.