

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здоров'я підлітків в будь-якому суспільстві є актуальною проблемою і предметом першочергової ваги, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни. Якість життя учнівської молоді, поряд зі станом здоров'я, визначається способом життя, що включає так само і тривалість використання стільникового зв'язку [1,с.180; 2,с.135].

Однією з важливих проблем є шкода мобільних телефонів. Думки вчених з цього приводу розійшлися. Одні говорять про згубний вплив «трубок», інші ці повідомлення спростовують. Не всяка сім'я замислюється про вплив мобільного телефону на організм підлітка і може виховати у нього дбайливе ставлення до свого здоров'я. Переважна більшість студентів використовують мобільні телефони, не знаючи про їх вплив на здоров'я.

Основною метою нашої роботи було виявлення впливу мобільних телефонів на якість здоров'я студентів 1 курсу Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Опитування студентів включав такі пункти:

1. Скільки часу на добу ви витрачаєте на розмови по мобільному телефону?
2. Чи потрібно дотримуватися запобіжних заходів, користуючись мобільним телефоном?

Аналіз результатів анкетування студентів показав:

1. Зі 100 опитаних респондентів:

- практично всі мають мобільний телефон;
- 22 студенти розмовляють по телефону від 30 до 60 хвилин;
- 12 осіб – від 1,5 до 2 годин;
- 32 студенти - від 2,5 до 3 годин;
- 8 осіб - від 3,5 до 5 годин;
- 26 осіб - від 5 до 14 годин.

2. Зі 100 опитаних респондентів:

- 78 студентів вважають що не треба дотримуватись запобіжних заходів, користуючись мобільним телефоном;
- 22 не знають про вплив електромагнітних полів на організм людини.

У сучасних телефонах багато різних функцій. Студенти назвали 20 видів функцій, які вони використовують на своїх телефонах. Найбільш затребувані - це Інтернет (63%), прослуховування музики (31%), ігри (31%), СМС (28%). Не використовують додаткових функцій, крім дзвінків, тільки 2 % опитаних студентів.

У телефоні екранне випромінювання дуже низьке. Вся справа зовсім не в випромінюванні, а саме в цих самих маленьких розмірах екрану. Наше око влаштоване таким чином, що йому надзвичайно складно фокусувати свій погляд на мінімальному за розмірами об'єкті. М'язам ока доводиться докладати нелюдських зусиль, щоб передавати в наш мозок чітку картинку, особливо, якщо це стосується мобільного чату або мобільних ігор, коли напруга досягає межі при максимально тривалому проведенні часу з телефоном в руках. Останні дослідження з цього приводу показали, що досить двогодинного спілкування (поспіль) в день з вашим мобільним другом, щоб через рік ваш зір впав на 12-14% [4,с.34].

При тривалій розмові спостерігається збільшення температури вуха, барабанної перетинки, прилеглих тканин і прилеглої ділянки мозку. Напевно, багато хто з вас могли помітити відчуття тепла в вусі після довгої розмови. Це є не що інше, як результат впливу електромагнітного поля, створюваного передавачем телефону. Ще одна проблема: ми швидко підносимо телефон до вуха, а в цей момент трубка видає різкий сигнал (у кого з'єднання, у кого повідомлення про отримане СМС і т. ін.), то наслідки можуть бути дуже неприємними для барабанної перетинки. В даний час вченими-медиками доведено негативний вплив ЕМП на імунну систему. Вироблення антитіл (аутоантитіл) проти власних клітин і тканин лежить в основі аутоімунних захворювань, до яких

відноситься тиреоїдит (захворювання щитовидної залози), цукровий діабет, захворювання кришталика [6].

Численні дослідження вчених підтвердили, що тривале використання стільникового зв'язку може привести до ослаблення пам'яті, погіршення здатності до навчання, поганого сну, головних болів, стомлюваності, підвищеної нервозності і стомлюваності, порушення пізнавальної діяльності при проведенні занять.

Аналіз сучасних джерел літератури, дозволив виділити кілька загальноприйнятих рекомендацій щодо зменшення шкоди від випромінювання стільникових телефонів [3,4,5,6]:

- Щоб зменшити шкоду мобільного телефону, треба якомога менше часу говорити по телефону, тому що чим більше час розмови по телефону, тим більший вплив він робить на людину.

- Говорити необхідно тільки найважливіше, забудьте про довгі дискусії по телефону.

- Підліткам треба привчити себе вимикати мобільний телефон в нічний час, пам'ятати, що при встановленні зв'язку випромінювання досягає максимального піку, тому не можна підносити в цей момент телефонний апарат близько до вуха.

- Не підносити телефон до голови відразу ж після натискання кнопки початку набору номера. У цей момент електромагнітне випромінювання в кілька разів більше, ніж під час розмови.

- Тримати телефон в сумці, оскільки на відстані 30-40 см вплив ЕМП значно менше.

- Використовувати мобільні телефони з гарнітурами.

- Не розмовляти і не перебувати близько заряджаючого телефону ближче ніж 0,7 метра.

- Використовуйте гарнітури. Будь-яка гарнітура частково знімає з вас деякий об'єм випромінювання. Головним чином, ви знижуєте опромінення мозку [5].

На завершення слід зазначити, що багато хто з наведених тут відомостей містяться в інструкціях по використанню мобільних телефонів. І якщо не нехтувати ними, телефон буде приносити тільки користь.

Література

1. Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві/В.В. Іваненко, О.В. Непша, Г.П. Суханова// Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.)/ Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького; за заг. ред. д. філос. н, проф. Р. Олексенка. – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С.180-182.

2. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл/О.В. Ковальчук, О.В. Непша//Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції із міжнародною участю «Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті», Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року / За ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши, А.М. Крилової. – Мелітополь: Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – С.135-138.

3. Дослідження впливу мобільних телефонів на імунний статус їх користувачів та перевірка можливості його захисту за допомогою пристрою «Spinor»[Електронний ресурс]// Звіт за результати науково-пошукової роботи. – К.: Відкритий міжнародний університет розвитку людини (ВМУРОЛ) "Україна". – 2008. Режим доступу: <http://www.spinor.kiev.ua/ua/index.php?p=48>.

4. Бірдус Л.В. Негативний вплив електромагнітного випромінювання на здоров'я та працездатність людини/Л.В. Бірдус//Матеріали V науково-практичної конференції, 17 грудня 2013 р., Київ/ Концептуальні засади формування менеджменту в Україні. – К.: Вид. дім «Персонал», 2013. – С. 34-37.

5. Моторна Ю. Электромагнитное излучение мобильного телефона повышает риск возникновения опухолей головного мозга[Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://politiky.net/content/elektromagnitnoeizluchenie-mobilnogo-telefona-povyshaet-risk-vozniknoveniya-opukholei-golov>

6. Дія електромагнітних полів та випромінювань на організм людини www.br.com.ua/referats/Bgd/133713.htm.