

УДК 004

## МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: «ЗА» И «ПРОТИВ»

**Полина Леонидовна Алехина**

студент

polina.alexina@yandex.ru

**Анна Олеговна Болдырева**

студент

boldyreva.anya7980@yandex.ru

**Владислав Алексеевич Клычников**

студент

vladk12705@gmail.com

**Андраник Арманович Рафаелян**

студент

andranik.rafyelyan04@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются положительные и отрицательные стороны использования мобильных телефонов, их воздействие на различные аспекты жизни современных подростков, в том числе на здоровье молодых людей.

**Ключевые слова:** мобильные телефоны, гаджеты, смартфоны.

В современном мире, во времена передовых технологий, использование смартфонов является неотъемлемой частью каждого человека. Это естественно, ведь для каждого пользователя он является помощником в разных сферах деятельности. Для одних - это быстрый способ найти информацию, доступная почти всем связь, а для других - это справочник с важными записями. Но мобильных телефонов становится все больше и больше, а их звуковые волны проходят сквозь нас. Вредно это или нет? Стоит ли нам опасаться современных гаджетов? Поэтому люди стали задумываться о возможности вреда наших помощников на здоровье человека.

Перед началом исследований нами была выдвинута гипотеза, что использование мобильных телефонов в современном обществе имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Актуальность исследования заключается в том, что в данный момент практически все обучающиеся нашего колледжа имеют смартфоны. Но мало, кто из них задумывается о том, что смартфон может представлять угрозу для здоровья. С раннего детства ребенок видит и использует в своей жизни гаджеты. Но приносят ли они ему знания и пользу? Подростки находят в соцсетях новые знакомства, делают с помощью телефонов домашнее и дополнительные задания. В связи с нарастанием заболеваемости Covid19 многие школы, средние и высшие учебные заведения, компании перешли на онлайн-режим. Люди стали работать, не выходя из дома. Но есть ли в этом плюсы?

С давних времен людям требовалась передача информации на расстояния. Если с короткими было просто, то на большие расстояния, например, между княжествами, обмен информации был долгим и затратным. Для того времени была создана профессия - гонец. Им могли быть как человек, так и голубь. Но прогресс не стоит на месте. Первый телефонный аппарат был создан в США Александром Грейамом Беллом 25 июня 1876 года. А вот уже первый сенсорный телефон был сделан в 1993 году. Это была совместная работа IBM и Bellsouth [3].

На данный момент телефоны стали совершенствоваться и теперь есть различные и доступные всем модели. Смартфоны стали экономить время людей. У каждого школьника начальных классов уже имеется телефон, и он разбирается в его использовании. Но хорошо ли это?

Практика показывает, что в использовании гаджетов есть положительные и отрицательные стороны.

Преимущество мобильных устройств: экономия времени, многофункциональность, выход в интернет, безопасность, родительский контроль.

Известно, что мобильная связь испускает электромагнитные волны, которые, в свою очередь, относят к неионизирующему излучению. Мобильные телефоны излучают радиочастотную энергию (радиоволны), но этот тип излучения не является опасным. У смартфонов очень низкое радиоизлучение, такое же как у теле- и радиосигналов. Оно не является ионизирующим, не радиоактивно и не сравнимо с рентгеновскими лучами. Таким образом, подтверждается то, что повреждение структуры ДНК из-за этого типа излучения невозможно. Швейцарские учёные подчёркивают, что за последние два десятилетия исследователи не наблюдали роста заболеваний раком головного мозга, который, конечно же, произошёл бы, если бы основной причиной было пользование мобильными телефонами.

Недостатки мобильных устройств:

- Слишком частое использование телефонов в нашей жизни все же приводит к некоторым ухудшениям в нашем организме: падение зрения и слуха, воздействие на нервную систему. Основная опасность смартфона заключается даже не в том, что мы слишком часто и долго пользуемся им, а в том, что непроизвольно подносим телефон очень близко к лицу, от чего зрение находится в сильном напряжении. Специалисты утверждают, что продолжительная фокусировка зрения на близком объекте приводит к изменению формы глазного яблока, из-за чего изображение попадает не на сетчатку, а перед ней. Это и называется близорукостью (миопия).

- Электромагнитные волны провоцируют нагревание внутренних тканей. Мобильное устройство вырабатывает опасное излучение, которое поглощается сетчаткой глаза, головным мозгом, структурами слухового, вестибулярного и зрительного аппаратов. Поэтому негативному влиянию подвержены как эти органы, так и нервные окончания [1].

- Как известно, мобильные телефоны излучают микроволны, которые при длительном воздействии на ушную раковину повышают кровяное давление в ней. По мнению врачей, использование телефона более десяти минут в день на протяжении 2-х лет увеличивает риск ослабления слуха [2].

- Смартфоны являются главными накопителями микробов. Они почти никогда не протираются, на них скапливается кожное сало и пот, являющиеся отличным питанием для микробов, а еще, поскольку их постоянно касаются, они пополняются все большим микробным разнообразием. Важно не забывать, что гаджет в руке — это не только устройство для получения информации, но и гладкая поверхность, к которой вы прикасаетесь сотни раз в день. А, учитывая тот факт, что около 40 раз в час вы касаетесь и собственного лица, то микроскопические жители смартфона рано или поздно оказываются на нем.

- Игромания. Является одной из зависимостей, от которой сложно избавиться. В настоящее время такая зависимость стала распространенной в связи с техническим прогрессом. Люди не могут понять, что они начинают быть зависимы. К первым признакам заболевания относится «чувствительность» к игре. Эта болезнь не так сильно влияет на тело человека, как ее родственные заболевания (алкоголизм, наркомания), но влияет психически. Вылечить такого человека очень сложно, все зависит от желания самого пациента.

Положительные и отрицательные стороны гаджета известны всем и каждому, поэтому каждый человек должен сократить свои риски и пользоваться современными технологиями по необходимости. Он не должен становиться заложником компьютера, мобильного телефона, ограждая себя от

других видов деятельности: живого общения, спорта, чтения печатной литературы, искусства, воспитания животных и прочего.

Медицина знает, что змеиный яд в малых дозах - лекарство, а в больших смерть. Во всем должна быть умеренность. Но все сказанное относится к простым обывателям. Это те граждане, которые пользуются смартфонами и компьютерами в бытовых целях. Но есть люди, для которых работа с гаджетами является профессиональной. Это бухгалтеры, IT-шники, ученые определенных направлений. Такие люди проводят за работой долгие часы, это наносит большой вред их здоровью.

Безусловно, существуют средства защиты от вредных излучений, влияния на зрение и слух. Но государство и предприятия, на которых работают люди с повышенным риском для здоровья, должны позаботиться о них. Для этого должна быть разработана определенная программа, в которую следует включить следующие основные пункты: сокращение рабочего дня, более ранний выход на пенсию, увеличенный отпуск, дополнительное бесплатное питание, ежегодный отпуск в санаториях со спецлечением. Возможны другие виды дополнительных льгот.

### **Список литературы:**

1. Все известные данные о вредном влиянии мобильного телефона на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mob--mobile-ru.turbopages.org>.
2. Здоровье и мобильный телефон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.m.wikipedia.org>.
3. Улисс Делябр. Смартфоника: научные эксперименты со смартфоном / пер. с фр. П.Ю. Сергеевой; редактор В.И. Петровичев. – М.: ДМК Пресс, 2021. – 186 с.

## MOBILE PHONES: PROS AND CONS

**Polina L. Alyokhina**

student

polina.alexina@yandex.ru

**Anna O. Boldyreva**

student

boldyreva.anya7980@yandex.ru

**Vladislav A. Klychnikov**

student

vladk12705@gmail.com

**Andranik A. Rafaelyan**

student

andranik.rafayelyan04@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Abstract.** The article examines the positive and negative aspects of the use of mobile phones, their impact on various aspects of the life of modern adolescents, including the health of young people.

**Key words:** mobile phones, gadgets, smartphones.