

## 5 способов обезопасить ребенка от вредного излучения мобильного телефона

Автор: Administrator  
11.02.2020 23:59 -

---

Трудно представить свою жизнь без смартфонов, ноутбуков и телевизоров. И если детям 90-х мобильные попали в руки только лет в 10-12, то современные малыши изучают их чуть ли не с рождения. Каждый взрослый знает о вреде излучения от гаджетов. Мы расскажем, как обезопасить вашего ребенка.



### **Использовать громкую связь**

Если ваши сын или дочка активно пользуются телефоном, расскажите им об электромагнитном излучении. В большей степени оно возникает во время разговора. Объясните, что чем дальше от уха будет смартфон, тем меньше будет воздействие радиации. Научите отправлять сообщения или включать громкую связь.

Обрисуйте преимущества разговора с включенным динамиком: руки свободны, а значит, можно параллельно заниматься чем-то еще.

### **Ограничивать**

Чем младше ваша кроха, тем меньше времени следует проводить около электронных устройств. По рекомендации ВОЗ детям до 2-3 лет не нужно давать никакие гаджеты. С 3-4 лет суммарное время, проведенное перед экраном смартфона или планшета, должно составлять не более часа в день. Школьники могут пользоваться телефонами и ноутбуками 2 часа в день.

Чтобы ваш малыш оставался здоровым, ограничивайте время «сидения» в гаджетах. Ставьте на устройства «родительский контроль». Договаривайтесь с сыном или дочкой, как именно будет распределяться их экранное время. Помните, что каждые 20 минут нужно давать отдых глазам.

### **Подключать гарнитуру**

Еще один простой способ обезопасить мозг от вредного излучения — использовать наушники. Объясните детям, что это удобный способ разговора, при котором мобильный будет находиться на безопасном от головы расстоянии. Подберите гарнитуру согласно возрасту сына или дочки.

Помните, что вкладыши и вакуумные наушники не рекомендованы для малышек. При длительном использовании они могут повредить барабанную перепонку, что приведет к нарушению слуха. Выбирайте накладные наушники с ограничением громкости.

### **Выключать**

## 5 способов обезопасить ребенка от вредного излучения мобильного телефона

Автор: Administrator  
11.02.2020 23:59 -

---

Чтобы детский сон был здоровым, вечернее время должно быть свободным от гаджетов. Возьмите за правило и приучите всю семью к тому, что ночью все электронные устройства должны быть выключены. Это поможет ребенку не отвлекаться на уведомления из социальных сетей, а значит, его сон будет крепким.

Объясните своим отпрыскам, что при отключении смартфон экономит заряд, и днем он проработает дольше. Будьте примером для детей и тренируйте эту привычку вместе.

### **Выбирать кнопочные модели телефонов**

Взрослые покупают малышу первое средство связи для безопасности, чтобы он в любой момент мог позвонить родителям. Если вы не хотите, чтобы ребенок подолгу зависал у экрана, не покупайте ему дорогой смартфон.

Приобретите самую простую кнопочную модель телефона без доступа к интернету. Это снизит желание ребенка часто им пользоваться.