

## Памятка

### 9 способов спасти мозг и здоровье от излучения мобильных телефонов.

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
- Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.
- Используйте только проводные гарнитуры.
- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.
- Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.
- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.
- Пользуйтесь только научно одобренными проверенными средствами защиты от вредного излучения.
- Применяйте витаминно-минеральные комплексы, помогающие снизить реакцию организма на активность электромагнитных волн.

Существуют правила мобильного этикета, которые нужно знать не только взрослым, но и детям.

### **Мы хотим вам напомнить эти правила:**

- Старайтесь выключать мобильный телефон там, где есть предупреждение «Пожалуйста, выключите Ваш мобильный телефон» — например, в самолетах или в медицинских учреждениях.
- Помните, что нужно переводить свой мобильный телефон в режим «без звука» или пользоваться услугой «Голосовая почта» в театрах, музеях, на выставках, в кинотеатрах.
- Выберите такие рингтоны, которые будут приятны Вам, и в тоже время не будут беспокоить окружающих.
- Установите минимальную громкость сигнала мобильного телефона, когда отдыхаете вместе с другими людьми.
- Сядься за руль, выключите громкость телефона и не отвлекайтесь на звонки и телефонные разговоры — это делает поездку более безопасной.
- Если во время спектакля или в библиотеке Вам срочно необходимо написать текстовое сообщение, выключите сигналы клавиатуры.
- В общественных местах: магазинах, транспорте, лифте и т. д., старайтесь разговаривать по мобильному телефону максимально тихо и коротко, чтобы не мешать окружающим своим разговором.
- Не устанавливайте в качестве рингтонов на свой мобильный телефон такие сигналы, которые могут оскорбить или потревожить окружающих (нецензурные высказывания, грубые выражения и неприятные звуки).
- Некорректно использовать чужие мобильные телефоны в своих целях и сообщать их мобильные номера третьим лицам без разрешения.
- Фотографируя или снимая видео на свой мобильный, уважайте личную жизнь других людей. Спросите разрешение, прежде чем кого-нибудь фотографировать или снимать.
- Большинство современных моделей телефонов умеют фиксировать номера, с которых был сделан вызов, и сообщать своим владельцам о пропущенных звонках. Если Вам не ответили немедленно, не надо повторять вызов —

наберитесь терпения и подождите, когда Ваш абонент сможет перезвонить Вам.

- Нежелательно звонить человеку по рабочим вопросам на мобильный телефон в его свободное время, а именно до начала и после завершения официального рабочего дня, а также на выходные и праздники. На личные звонки также существуют ограничения с 9 утра до 22 вечера. Если все же необходимо нарушить эти правила и позвонить, извинитесь за беспокойство и спросите о возможности говорить с Вами, разговаривайте недолго и по существу дела.
- Уважайте право человека на личную жизнь — не читайте текстовые сообщения и не просматривайте список звонков в чужом телефоне без разрешения.

**И еще один момент, на который мы хотели бы обратить ваше внимание - «Как нас обманывают по мобильному телефону»**

Хит-парад приемов, с помощью которых «кидают» на деньги владельцев сотовых телефонов. Советы, как не попасться на удочку к аферистам.

**1. SMS-разводки.** «Пришли как можно больше SMS-ок и выиграй телевизор!» – мелькают на экране телевизора крупные буквы. А мелкие, которые через лупу еле разглядишь, гласят, что стоит каждое короткое сообщение 100 рублей, а выигрывает каждое тысячное. Вот так и получается, что выиграл ты 100 рублей, а послал сообщений на тысячу. Сколько мальчишек и девчонок по России обнуляют счета своих родителей перед голубыми экранами? Доход SMS-лохотронов исчисляется десятками миллионов долларов.

**Что делать:**

– По закону наказать мошенников не получится. Российское законодательство не предусматривает никаких ограничений для мобильных лохотронщиков. Зарабатывай на детях и подростках сколько сможешь.

**Единственный выход** – по душам поговорить с ребенком и объяснить ему, что в подобных SMS-лотереях он никогда и ничего не выиграет.

**2. «Ваш ребенок выиграл бесплатные разговоры до конца года!»** Такое радостное сообщение по своему телефону уже слышали очень много россиян. Вам звонят якобы с радиостанции, где проводится совместная акция с вашим оператором. Все, что вам надо, чтобы получить год бесплатных разговоров, – это прислать коды двух новеньких карт оплаты. Вы присылаете их и ничего не получаете! Вас провели.

**Что делать:**

– Деньги вы, скорее всего, не вернете. Как вы докажете в суде, что не по доброй воле послали секретные коды невесть кому?

**Запомните:** ни один сотовый оператор, таким образом, конкурсы не проводит. Просто запомните и посылайте всех позвонивших с такими предложениями подальше. А если попались, попробуйте испортить аферистам кровь. Запишите номер позвонившего (если он не определился на телефоне, то наверняка есть в распечатке разговоров) и укажите его в заявлении, которые вы оставите в отделении милиции. Вероятность 50 процентов, что при нескольких обращениях таких мошенников вычислят и накажут.

**Учите ребенка планировать свои расходы.**

Лучшая политика – полная открытость и сотрудничество с ребенком, компромисс между его и вашими интересами.

Посмотрите, отчего это вашего ребенка так тянет общаться с кем попало и менять по десять мелодий в день. Если он проводит часы за рассылкой SMS-ок, значит, ему скучно и одиноко, и никакое "сел бы книжку почитал" эту проблему не решит. А значит, надо подыскать ему новые впечатления, поле деятельности и круг общения вне школы. Если он такой специалист по нажиманию кнопочек – поищите компьютерные курсы или кружок. Ищите театральную студию, спортивную секцию, бассейн, срочно задумайтесь, чем занять свое дитя на ближайших каникулах, откуда он будет получать впечатления, с кем общаться, если сидит один дома, а вы на работе.

Бесполезную дорогую игрушку, на которую зря уходят деньги и время, вполне можно превратить в обыкновенное средство связи, а

также воспитания воли и обучения планированию. Надо только этим заняться.