

Михальчук Владислав Ярославович

студент

Стриева Любовь Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАДЖЕТЫ, ИХ ПОЛЬЗА И ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема влияния мобильных гаджетов. Сегодня планшетами, айпадами и телефонами пользуются люди разных поколений: дети школьного и дошкольного возраста, студенты и даже люди пожилого возраста. В современном мире люди привыкли поддерживать связь на расстоянии, и невозможно уже представить, что бы было, если бы не было телефонов?! Однако данные гаджеты приносят не только удовольствие, но и наносят вред для каждого пользователя данной «игрушкой».

Ключевые слова: телефон, гаджеты, влияние на здоровье, средства связи, электронные портативные устройства, меры защиты от излучения, беспроводная сеть Wi-Fi, электромагнитные радиоволны, радиочастотные волны.

Введение

В городе нельзя пройти, чтобы не заметить магазин, где продают электронные гаджеты: ноутбуки, телефоны, планшеты и прочие новинки. Основным негативным фактором электронных гаджетов является нанесение вреда здоровью человека. У некоторых людей на основе постоянного пользования телефоном возникают зависимости. В любой очереди, на остановке, в общественном транспорте, в кафе можно наблюдать одну интересную картину: молодые люди сидят, уставившись в телефон.

Положительные факторы от электронных гаджетов

Конечно, помимо отрицательных факторов от мобильных телефонов немало можно выявить и положительных. Например, быстрый доступ к нужной информации: в любое время каждый из нас может выйти в сеть Интернет и просмотреть

важную для него информацию. Так же это возможность воспользоваться фотокамерой: в любой момент человек может зафиксировать происходящее рядом. Еще одним немало важным фактором является возможность развиваться и совершенствоваться – это значит, что любой человек может найти в сети Интернет обучающий видеоролик, найти интересующий его фильм или книгу.

Отрицательные факторы от электронных гаджетов

Однако не стоит забывать и о своем здоровье. Чрезмерное пользование мобильными устройствами может ухудшить состояние человека: нарушение зрения, головные боли и различные заболевания. Стоит помнить, что телефоны, которые люди носят в кармане излучают немалое количество радиочастотных и электромагнитных волн. Так же одним из негативных факторов от электронных устройств является уход от реальности: музыка, игры, постоянный просмотр соц.сетей заглушают внутренний мир человека и создают внутренний голос и иллюзию, что в их жизни все в порядке. К основным отрицательным факторам можно отнести: зависимость, жизнь в виртуальном мире, гонка за новинками и деградация личности.

Меры защиты от вредного излучения.

1. Продолжительность разговора не должна превышать 3 минут.
2. Ограничение детей в пользовании электронных устройств.
3. При покупке телефона обращайте внимание на мощность излучения радиоволн устройством.
4. Перед сном мобильное устройство рекомендуется отключать.
5. Носить мобильные устройства лучше в сумке. Не рекомендуется ношение гаджетов на поясе (у мужчин) и на груди (у женщин).

Излучение радиоволн от беспроводной сети Wi-Fi

Современные люди не могут обойтись без нано-технологий – это факт. Все больше и больше преобращает популярность беспроводная сеть Wi-Fi. Почти в каждом доме стоит маршрутизатор, который позволяет подключить несколько устройств к одной сети: ноутбук, телефон, планшет и т. д.

Несколько советов, как снизить потенциальный вред от маршрутизатора беспроводной сети:

1. Отключайте сеть Wi-Fi из питания перед сном.
2. Выключать сеть, когда она не используется
3. Лучше всего устанавливать маршрутизатор не в спальне, а в самом глухом углу комнаты
4. Если в доме у соседей есть такая же беспроводная сеть, то риск излучения возрастает в разы.

Заключение

Люди серьезно рисуют своим здоровьем, пользуясь электронными портативными устройствами. Ученые настоятельно рекомендуют сократить чрезмерное пользование гаджетами, снизить время, посвящаемое разговорам по мобильному телефону, работе на компьютере и общению в социальных сетях.

Мобильные телефоны, планшетные компьютеры, ноутбуки и прочие портативные устройства окружают нас не только на работе, но занимают значительную часть нерабочего времени. Всемирная организация здравоохранения относит мобильные телефоны в туже категорию, что, и, например, кофе: « риск полностью не доказан, но и не может быть полностью исключен...».

Список литературы

1. Влияние гаджетов на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/doklad-vliianiie-ghadzhietov-na-chielovieka.html>
2. Влияние гаджетов на нашу жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.twiy.ru/vliyanie-gadzhetov-na-nashu-zhizn/>
3. Электронные устройства и их вред здоровью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maluta-blog.ru/pro-zdorove/elektronnye-gadzhety-vred-zdorovyu-cheloveka>