

## Төрөшпүттэргэ телефон буортутун, содулун туһунан иһитиннэри

Билинни сайдылаах олоххо улахан киһи, оҕо да мобильнай телефона суох сатамат курдук. Син бары телефон туһатын, буортутун да билэр курдукпут эрэри, болһомтоһо ылбаппыт.

Учуонайдар үөрэтэн көрөн быһаарыларынан телефонунан өр туттар буоллахха ордук доруобуйаҕа охсуулаах эбит. Телефон экраныттан бэриллэр электромагнитнай поле (ЭМП) ордук кыра оҕолорго, беременнай чүөчэлэргэ уонна мөлтөх иммунитеттаах дьонно дьайара биллэр. Кыра оҕо төбөтун унуоҕа чараас буолан ЭМП ордук күүскэ дьайыан сөп. Электромагнитнай облучение ордук төбөҕө бэриллэр, ол түмүгэр хаан эргиерэ бытаарар, мэйии үлэтэ мөлтүүр. Кыраҕас сиргэ, массыына, лифт иһигэр, суорҕан анныгар ЭМП дьайыыта ордук күүстээх. Ол иһин бэйэбиттэн тэйиччи тутуохтааххыт (суумка иһигэр эбэтэр тас танас сиэбигэр). Телефонун ииттэрэр кэмнэ эмиэ бэйэбиттэн тэйиччи уурабыт. Аттыгар, чугас ууран утуйбаккыт, утуйар хоско ииттэрбэт ордук, бүтэн эрэр зарядтаах телефонунан өр кэпсэпэккит уонна кулгаахтан тэйиччи тутуабыт. Заряднига итийбит кэмигэр ордук сэрэбүдүйэр наада. Телефон будильнигыт туттар буоллаххына эмиэ ууммут илии саҕа бэйэбиттэн тэйиччи уураар ордук.

Телефон ордук киһи хараҕар буортулаах. электромагнитнай облучение түмүгэр харах тымырдара кыарыыллар, харах былчыннара күүрэллэр, хаан эргиерэ бытаарар. Харана, уота суох хоско телефон көрөр ордук буортулаах, бу кэмнэ ЭМП ордук күүскэ дьайар. Сүрэхтэрэ мөлтөх дьон түөстэрин сиэбигэр телефон укта сырыттаахтарына сүрэхтэрэ ордук күүскэ ыалдьыан, мөлтүөн сөп. Кыра оҕо мобильнай телефону өр туттар буоллаҕына өйдүүр дьобура мөлтүүр уонна утуйар уута ыһыллар. Төбөн уонна кулгааҕын диэки итийэр эбэтэр төбөн, хараҕын ыалдьар, аһыйар буоллаҕына ордук сэрэхтээх буолуохха наада.

***Российскай Федерация Доруобуйа харыстабылын министерствота сотовай телефону туттар дьонно сэрэтэр:***

- улахан наадата суох телефону мээһэ туттуман;
- наһаа өр кэпсэпэккэ, уһуна 3-5 мүнүүтэ саамай наадабытын этэргит ордук, күннэ 10-15 мүнүүтэ кэпсэтиэхтээххит;

- 12 саастарыгар диэри саастаах кыра оҕолор уонна беременнай чүөчэлэр олох кылгас эрэ кэмнэ тутталлар;
- кэпсэтэр кэмнэ кулгааххытын уларыта сылдьаргыт ордук, эбэтэр улаатыннарарын холбоон баран телефонтан тэйиччи туран кэпсэтин;
- телефон атыылаһарга кыра электромагнитнай мощностаах телефону таларгыт наада;
- оскуолаҕа сана киирэр оҕоҕо телефон биэрэр буоллааххытына Родительский контроль диэн приложениенан оҕо бириэмэтин уонна ханнык оонньуулары оонньуурун хонтуруоллуохха сүп. Бу приложение төрөппүт көңүлүнэн эрэ оонньуулары скачайдыыр.
- түүн телефону арааран утуйар ордук;
- заряды туолаатын кытта розкаттан араарабыт, түүнү быһа холбоно сыппат;
- телефону илдэ сылдьарга бэйэбиттэн тэйиччи укта сырыттаахха буортута намтыыр (сумка иыгэр, тас танас сизэбигэр).

Педиатрдар сүбэлииллэринэн: Оҕо 3 сааһыгар диэри телефону туттуо суохтаах. 3-7 сааһыгар диэри 20 мин. 7 сааһыттан 17 сааһыгар диэри күннэ 2 эрэ чаас олоруохтаах.

Төрөппүттэргэ телефонтан уонна оонньуулартан тутулуктаныы туһунан билиһиннэриэм. (телефонная, компьютерная и игровая зависимость). Оҕо телефонтан тутулуктаннабына кини режима кэһиллэр, үөрэбэр биллэрдик мөлтүүр, доруобуйатыгар охсор ( хараба мөлтүүр, осанката уларытар, төбөтө ыалдьар буолуон сэп, хамсамакка олорон уойар). Ону таһынан оҕо психикатыгар олус буортулаах (ыһыллаҕас, буолуо суохтан долгуйар буолар, ньиэрбинэйдиир, ордук телефонтан араардахха). Тутулукка киирбит оҕо - телефона суох туга да сатаммат, интернет бардабына паникалыыр, куттанар долгуйар турукка киирэр.

### ***Хайдах билиэххэ сөбүй, бу оҕо тутулукка киирбитин?***

Оҕо аһырын, уруок ааҕарын умнан туран өр телефонна олороро, оонньуура бастакы болҕомтоҕо ылар сигнал буолар. Иккиһинэн, оҕо күннэ уонтан тахса, 14-15 чаас , күнү быһа интернетка олорор, ханна да бара- кэлэ сатаабат, уонна ыңырдаххына, интернеты араардаххына кыһыһар, ньиэрбинэйдиир буоллабына, бу кини быһыытыгар- майгытыгар кэһилли буолбутун бэлиэтэ. Бу ыары буолар, онно бастаан психолог үлэлээр,

чахчы тутулукка киирбит, кини майгыта кэһиллибит буоллабына психиатр эмп көмөтүнэн, психотерапевтической ньымаларынан көмөлөһүөн сөп.

### *Тоҕо оҕо маньыкка тийиэн сөбүй, туох биричиинэттэн?*

- Бэйэтин чугас дьоннорун, саастыы оҕолорун кытта кэпсэтии, бодоруһуу тийбэтиттэн:
- Төрөппүт өтүттэн болҕомто тийбэтиттэн буолуон сөп
- Бу оҕо бэйэтигэр эрэлэ суох, бэйэтигэр сыанабыла намыһах, эбэтэр оҕолору кытта сатаан кэпсэппэт, уопсай тыл булбат
- Баҕар чахчы сананы билэ-көрө, интириэһиргии сатыыра буолуо
- Атын оҕолору үтүктэн, кинилэр курдук буола сатаан
- Атын туох да интириэһэ суох буолуон эмиэ сөп
- Төрөппүт иитиититтэн, холобуруттан.

Төрөппүт, оҕо кыра эрдэбиттэн телефонна оҕо оонньоур бириэмэтин хонтуруоллуохтаах. Оҕону кытта кэпсэтэн, телефон туох туһалаабын буортулаабын этэн туран, бириэмэтин болдьоһуу. Ол болдьоспут кэмнэ оҕо оонньоон бүтэрин хонтуруоллуур наада. Детсад саастаах оҕолорго оннук гына үөрэтэххэ, начальной кылааска ону тутан улаатар. Сатанар буоллабына дьиэ кэргэн бары быраабыла курдук онгостон, аһыырга бары телефона суох аһыыбыт диэн, эбэтэр кизээ 10ч. бары телефону уурабыт, туттан бүтэбит диэн кэпсэтэн, биир санааҕа кэли туһалаах. Оҕо режимин, кружоктарын аттаран, таһырдыа сибиэһэй салгынна сылдыар кэмигэр бириэмэ хаалларан оноруохха сөп. Оҕону аралдытан өрөбүл күннэргэ ханна эрэ илдьэн күүлэйдэтэн пааркаҕа, скверга, кинотеатрга, зоопаркаҕа аралдытыы олус туһалаах, дьиэ таһыгар бары үлэлээһин, сир астааһын буолуон сөп. Ордук кыһын дьиэҕэ олорон бары бииргэ дьарыгырыы наада, поделка оноруу, эбэтэр остуол оонньоулары оонньоһун. Оҕоҕут ханнык приложениеларга киирэрин, ханнык оонньоулары оонньоурун, сетка киирэн кимнээҕи кытта билсэрин билэргит ордук. Араас телефоннай мошенниктартан, саарбах приложениелартан сэрэхтээх буоларыгар сэрэтии үлэ ыытар наада. Улааппыт оҕону телефонтан араарар олус уустук, онон кыра эрдэбиттэн телефонна төһө өр олорор бириэмэтин болҕомтоҕо, хонтуруолга ыларгытыгар, бэйэбит оҕоҕо үтүө холобур буоларгытыгар ынырабын.

Куорунайдаабы нэһилиэнньэ социальнай көмүскэлин кэлим киинин психолога Дария Семеновна Дьяконова