

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, S. Dariaus ir S. Girėno g. 1-33, LT-62137 Alytus, tel. /faks. (8 315) 51 653
el. p. amsbiuras@zebra.lt.

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

MOBILIŲJŲ TELEFONŲ NAUDOJIMOSI PAPLITIMO IR YPATUMŲ TYRIMAS

Parengė: Alytaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro stebėsenos specialistė
Jovita Katkauskaitė

2012 m., Alytus

Mobiliųjų telefonų poveikis sveikatai jau daugelį metų kelia daugybę diskusijų, tačiau dažnas šiuolaikinėje visuomenėje nebegali apseiti be šio prietaiso. Mobilieji telefonai – kiekvieno iš mūsų kasdieninis komunikacijos prietaisas, be kurio sunkiai įsivaizduojame šiuolaikinio žmogaus gyvenimą. Nors dažnas mobiliojo telefono naudotojas pamiršta, kad mobilieji telefonai gali spinduliuoti labai stiprius elektromagnetinius laukus. Įvairių šalių mokslininkų atliktų tyrimų rezultatai rodo, jog dažnas mobiliųjų telefonų naudojimas 40-50 proc. padidina smegenų auglio atsiradimo tikimybę – mobilusis telefonas pokalbio metu spinduliuoja elektromagnetines bangas, į kurių poveikio zoną patenka ir žmogaus galva.

Didelį susirūpinimą kelia sparčiausiai auganti mobiliųjų vartotojų grupė – vaikai. Taip yra ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Europos Sąjungoje 70 proc. vaikų nuo 12–13 metų ir 23 proc. vaikų nuo 8–9 metų gyvenimo be mobiliojo telefono jau neįsivaizduoja. Didžiojoje Britanijoje beveik 5 mln. vaikų, kurių amžius tesiekia 5–14 metų, turi mobiliuosius telefonus. Nesusiformavęs vaiko organizmas labai jautriai reaguoja į elektromagnetinį lauką. Pirmiausia pažeidžiama nervų sistema. Netgi statistika rodo, kad leukemija ir galvos smegenų vėžys yra labiausiai paplitusios vaikų onkologinės ligos. Masiškas mobiliųjų telefonų naudojimas ir vis jaunėjantis vartotojų amžius kelia didelį susirūpinimą. Nestebina net mokinukai einantys su pridėtais prie ausų mobiliais telefonais. Mokytojai teigia, kad vis daugiau pirmaklasių, nors dar ir nemokančių užsirišti batų, į mokyklą ateina nešini mobiliaisiais telefonais.

Kenksmingas mobilusis telefono poveikis pasireiškia net negimusiam vaikui motinos įsčiose. Mokslininkai nustatė, kad motinos, kurios nėštumo metu naudojosi mobiliu telefonu, 55% iš jų dažniau gimdavo vaikai su įvairiomis psichinėmis problemomis. Kuo dažniau moteris būdavo veikiamą telefono spinduliuotės, tuo didesnė galimybė minėtų problemų atsiradimui.

Vengti elektromagnetinių bangų turėtų žmonės, sergantys nervų sistemos ligomis ir skydliaukės disfunkcija. Australijoje, JAV, Norvegijoje ir Švedijoje atlikti tyrimai parodė neigiamą įtaką mobiliųjų telefonų vartotojų sveikatai: sukeliama galvos skausmai, atsiranda klausos, regėjimo pakitimų, atminties susilpnėjimas, galvos svaigimas, kaklo ir veido odos paraudimas bei niežėjimas, karščio jausmas aplink ausį ir veido bei kaklo srityje. Visi šie paminėti simptomai yra trumpalaikiai, atsirandantys pokalbio metu ar praėjus kuriam laikui po pokalbio. Simptomai paprastai išnyksta kelių ar keliolikos valandų bėgyje.

Psichologai taip pat perspėja, kad vis daugiau žmonių tampa priklausomi nuo mobiliųjų telefonų, kurie jiems kelia stresą ir irzlumą. Sveikatos apsaugos ministerija yra išleidusi raštą – rekomendacijas drausti mobiliųjų telefonų naudojimą mokyklose, dėl jų žalingo poveikio moksleivių sveikatai. Tyrimai rodo, kad vaikai mobiliaisiais telefonais naudojasi dažniau nei suaugusieji, nes jie ne tik skambina, bet ir žaidžia juose esančius žaidimus ir siuntinėja žinutes.

Niekas nedraudžia naudotis mobiliaisiais telefonais, bet laikytis atsargumo priemonių būtina. PSO, siekdama sumažinti galimą mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai, siūlo laikytis šių praktinių rekomendacijų: naudotis vaikams mobiliuoju telefonu tik esant ypatingai svarbai, laukiant sujungimo su pageidaujama abonentu, mobiliojo telefono nelaikyti prie pat ausies, pokalbiai turėtų būti kaip galima trumpesni, jei trunka ilgiau nei 10 min. – geriau naudoti laisvų rankų įrangą. Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra 2011 m. gegužės 31 d. išplatino pranešimą žiniasklaidai, kad radijo dažnio elektromagnetiniai laukai gali padidinti riziką susirgti smegenų vėžiu ilgą laiką (30 minučių ir ilgiau per dieną) naudojantis mobiliuoju telefonu. Taip pat mobilųjį

telefoną siūloma laikyti įdėkle ar laikiklyje, esančiame nuo kūno ne mažesniu kaip 1,5 cm atstumu, kai mobilusis telefonas nereikalingas – geriausia jį išjungti (pavyzdžiui, per pamokas).

Mobiliųjų telefonų naudojimosi paplitimo ir ypatumų tyrimas atliktas bendradarbiaujant su Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru. Tyrimo tikslas – nustatyti mobiliųjų telefonų naudojimo paplitimą bei ypatumus tarp mokinių.

Atsitiktinės atrankos būdu atrinkti ir apklausti 4,8,11 klasių mokiniai ir mokyklų vadovai. Tyrimo atlikimui parengtos trys anoniminės anketos: 4 klasės mokiniams (2 lapai), 8, 11 klasės mokiniams (4 lapai), anketa klasės auklėtojams ir mokyklų vadovams (2 lapai). Apklausa buvo vykdoma gegužės mėnesį, buvo apklausti 54 mokiniai ir 3 mokytojai. Surinktos anketos perduotos Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui. Duomenys analizuoti naudojant SPSS 20 *windows* programą. Apklausa buvo siekiama plačiau sužinoti tikrąjį mobiliųjų telefonų naudojimo mastą ir paplitimą tarp mokinių, bei ar telefonais yra naudojamosi tikslingai, ar laikomasi saugaus naudojimosi rekomendacijų.

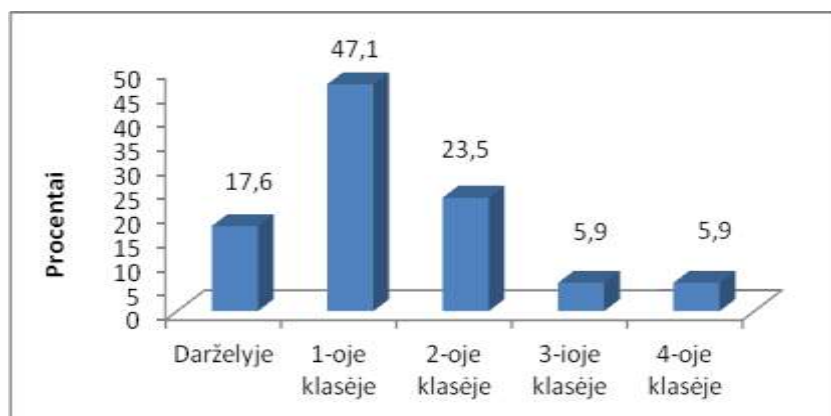
TYRIMO ANALIZĖ

Apklausta 17 mokinių iš 4 klasės: 11 mergaičių ir 6 berniukai, kurių amžius 10-11 metų (1 lentelė).

1 lentelė. Ketvirtos klasės mokinių bendrosios charakteristikos

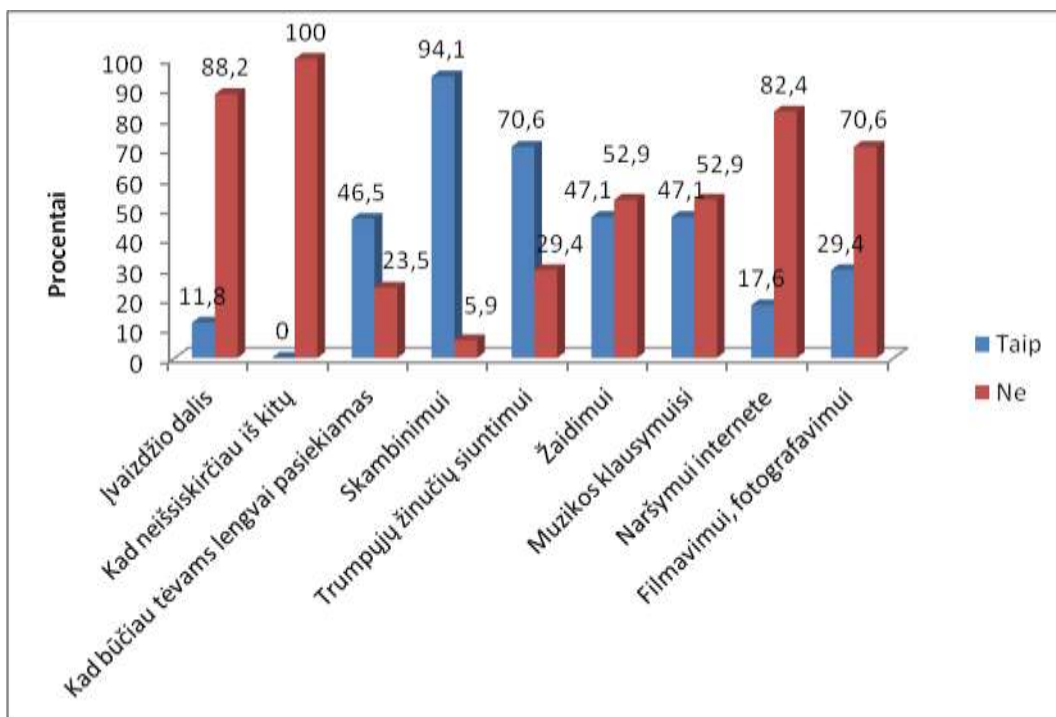
	Abs.sk.	Proc.
Mergaitės	11	64,7
Berniukai	6	35,3
Mieste	14	82,4
Miestelyje	1	5,9
Kaime	2	11,8
Turi mobilųjį telefoną	17	100

Dauguma ketvirtos klasės mokinių mobilųjį telefoną įsigijo 1 – oje klasėje, dalis mokinių mobilųjį telefoną turėjo jau darželyje (1 pav.).



1 pav. Kada ketvirtos klasės mokiniai įsigijo mobilųjį telefoną (proc.)

Mokinių buvo klausiami kokiais tikslais naudojami mobiliaisiais telefonais, didžioji dauguma mokinių mobiliaisiais telefonais naudojami skambinimui ir trumpųjų žinučių siuntimui. Visi apklausti mokiniai nurodė, kad mobiliuoju telefonu naudojami ne tam, kad išsiskirtų iš kitų (2 pav.).



2 pav. Mokinių mobiliojo telefono naudojimosi priežastys (proc.)

Dauguma ketvirtokų 58,8 proc. nurodė, kad bijo, jog iš jų gali atimti mobilųjį telefoną. Labiau prarasti mobilųjį telefoną bijo mergaitės nei berniukai. 88,2 proc. ketvirtokų nurodė, kad negauna nei grasinančių skambučių, nei trumpųjų žinučių. Visos apklaustos mergaitės nurodė, kad patyčių dėl mobiliojo telefono modelio nepatiria. Tačiau daugiau nei trečdalis berniukų (33,3 proc.) kartais patiria patyčias dėl mobiliojo telefono modelio.

Mokinių buvo klausama kur dažniausiai jie laiko savo mobilųjį telefoną – 70,6 proc. apklaustųjų telefoną laiko drabužių kišenėje. Mergaitės dažniau mobilųjį telefoną laiko rankinėje, kuprinėje. Didžioji dauguma mokinių 88,2 proc. miegodami nelaiko telefono po pagalve.

94,1 proc. mokinių mobilusis telefonas visada įjungtas (taip pat ir naktį). Visi apklausti berniukai mano, kad mobilusis telefonas kenkia sveikatai, mergaičių taip pat manančių – 63,6 proc.

Dauguma mokinių nurodė, kad jų mokykloje draudžiama naudotis mobiliuoju telefonu, iš jų: 58,8 proc. nurodė, kad mobiliuoju telefonu draudžiama naudotis pamokų metu, 41,2 proc. mokinių nurodė, kad mobiliuoju telefonu draudžiama naudotis visoje mokyklos teritorijoje visą dieną. Mobiliaisiais telefonais pamokų metu kartais naudojaisi 11,8 proc. ketvirtokų. Įvykus nelaimei, kaip išsikviesti pagalbą mobiliuoju telefonu žinotų 94,1 proc. ketvirtokų.

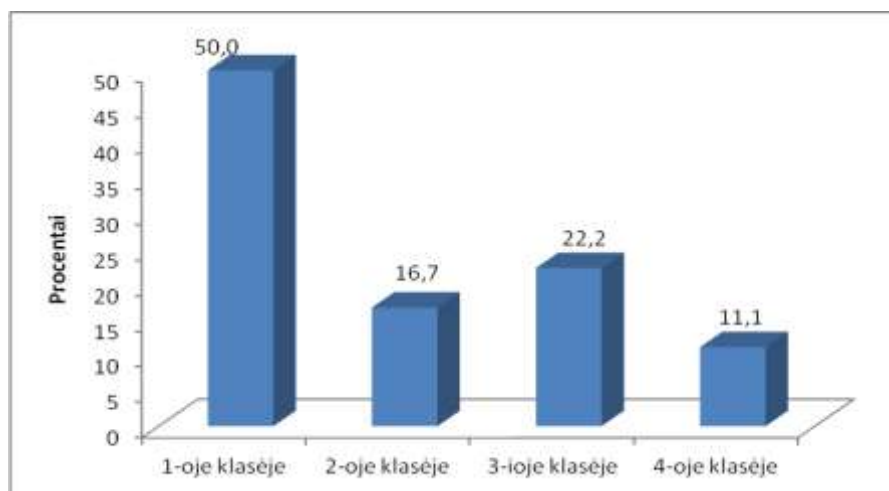
Alytaus miesto mokyklose buvo apklausta 18 aštuntos klasės mokinių, 14 – 15 metų amžiaus (2 lentelė).

2 lentelė. Aštuntos klasės mokinių bendrosios charakteristikos

	Abs.sk.	Proc.
Mergaitės	10	55,6
Berniukai	8	44,4
Mieste	13	72,2
Miestelyje	1	5,6

Kaime	4	22,2
Turi mobilųjį telefoną	18	100

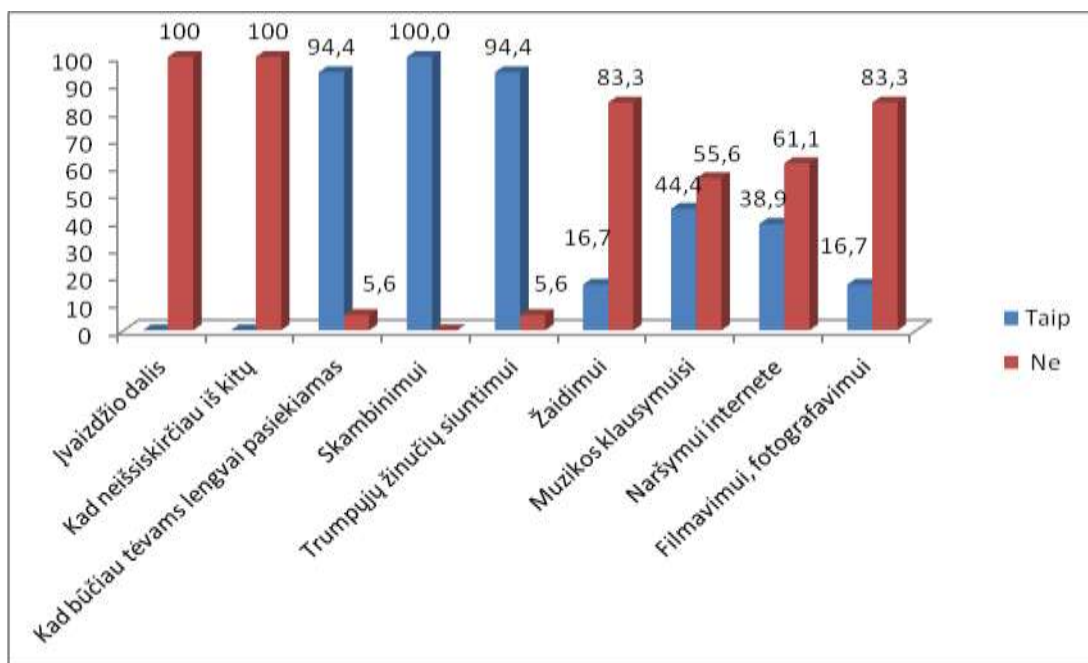
Pusė aštuntokų nurodė, kad mobilųjį telefoną įsigijo pirmoje klasėje (3 pav.). Daugumai (83,3 proc.) mokinių mobilųjį telefoną nupirko artimieji arba gavo dovanų. Mokinius įsigyti mobilųjį telefoną paskatino noras pačiam turėti mobilųjį telefoną (72,2 proc.).



3 pav. Kada aštuntos klasės mokiniai įsigijo mobilųjį telefoną (proc.)

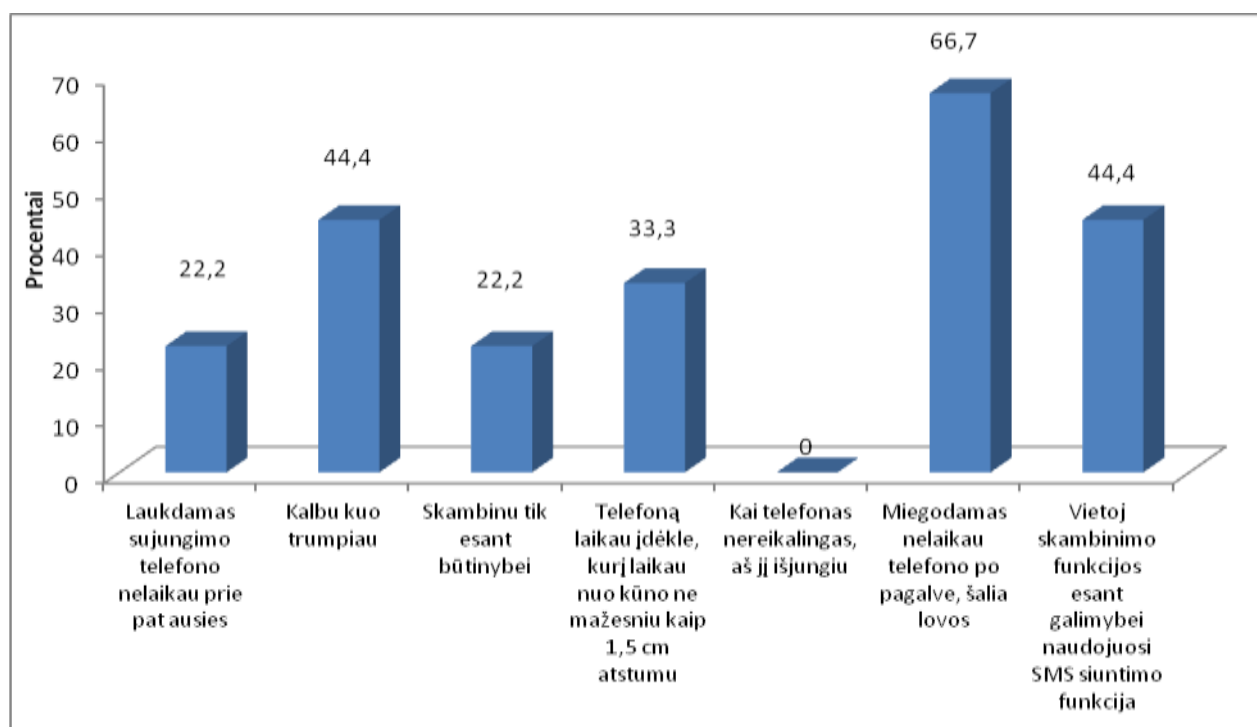
Visi apklausti aštuntokai mobilųjį telefoną naudoja skambinimui, mažesnę dalis mokinių trumpųjų žinučių siuntimui ir tam, kad būtų tėvams lengviau pasiekiami. Visi mokiniai nurodė, kad mobilusis telefonas nėra jų įvaizdžio dalis ir nėra skirtas tam, kad išsiskirti iš kitų (4 pav.).

Vienoda dalis mokinių nurodė, kad vidutiniškai trumpųjų žinučių (SMS) išsiunčia per parą: iki 10 žinučių (22,2 proc.), nuo 11 iki 100 žinučių (22,2 proc.), daugiau nei 100 žinučių (22,2 proc.). Mobilioju telefonu per parą vidutiniškai kalba 5-15 min. – 38,9 proc., iki 5 min. – 33,3 proc. mokinių. Didžioji dalis mokinių (44,4 proc.) nurodė, kad mobilaus telefono nenaudoja naršymui internete, o pusė apklaustų teigė, kad ir laisvalaikiu mobilioju telefonu nesinaudoja. Tačiau net 66,7 proc. mokinių atsakė, kad negalėtų gyventi be mobiliojo telefono, ypač mergaitės.



4 pav. Aštuntos klasės mokinių mobiliojo telefono naudojimosi priežastys (proc.)

Mokinių buvo klausama ar žino saugaus naudojimosi mobiliaisiais telefonais rekomendacijas, pusė apklaustųjų nurodė, kad žino rekomendacijas bei jomis naudojasi. Dauguma mokinių laikosi rekomendacijos – miegant nelaikyti telefono po pagalve, šalia lovos, mažesnė dalis mokinių nurodė, kad kalbasi kuo trumpiau ir vietoj skambinimo funkcijos esant galimybei naudojasi trumpųjų žinučių siuntimo funkcija (5 pav.).



5 pav. Kokiomis siūlomomis saugaus naudojimosi mobiliaisiais telefonais rekomendacijomis naudojasi aštuntos klasės mokiniai (proc.)

Daugiau nei pusė mokinių (55,6 proc.) nurodė, kad mobilųjį telefoną turi ilgiau nei šešerius metus ir naudojami tik vienu mobiliuoju (100 proc.). Tačiau pusė apklaustų mergaičių (50,0 proc.) nurodė, kad bijo, jog mobilųjį telefoną iš jų gali atimti. 62,5 proc. berniukų nurodė, kad nebijo, jog iš jų gali atimti mobilųjį telefoną.

Didesnei daliai mokinių (44,4 proc.) yra svarbu, koku mobiliuoju telefonu naudojami (naujausio modelio, išmaniuoju ir pan.).

Didžioji dauguma mokinių (77,8 proc.) naudojami laisvų rankų įranga (ausinėmis). Dažniausiai ji naudojama muzikos ar radijo klausimuisi (100 proc.), o kalbėjimui laisvų rankų įranga naudojama 14,3 proc. mokinių.

Daugumos (83,3 proc.) mokinių mobilusis telefonas būna visada įjungtas, taip pat ir naktį. Nors miegodami visi apklaustieji teigė, kad mobilaus telefono nelaiko po pagalve, tačiau net 38,9 proc. jį laiko šalia lovos. Apskritai mokiniai mobilųjį telefoną dažniausiai laiko drabužių kišenėje (44,4 proc.) arba rankinėje, kuprinėje (38,9 proc.).

Miegant mobilusis telefonas turi būti padėtas kuo atokiau, nes jo sklaidžiamos elektromagnetinės bangos trukdo ramiam miegui. Mokinių buvo klausama kiek vidutiniškai valandų per parą jie miega. 38,9 proc. apklaustųjų nurodė, kad jie miega 7-8 val., o ramiai miega 94,4 proc. mokinių. Tačiau daugiau nei pusė (55,6 proc.) mokinių atsikėlę jaučiasi neišsimiegoję. 44,4 proc. mokinių kartais sunku susikaupti, tokia pati dalis mokinių jaučia nerimą arba susierzinimą, kai su savimi neturi mobiliojo telefono.

Apklausoje dalyvavę mokiniai laisvalaikiu (kasdien ir savaitgaliais) dažniausiai, 1-2 val. žiūri televizorių (47,1 proc.), žaidžia arba praleidžia prie kompiuterio (38,9 proc.), 44,4 proc. mokinių žaidžia arba bendrauja mobiliuoju telefonu iki 30 min. Laisvalaikiu dauguma mokinių (27,8 proc.) fiziškai aktyviai juda tik iki 30 minučių, nors vienoda dalis mokinių – 29,4 proc. nurodė, kad gryname ore būna iki 30 min. arba daugiau nei 5 val.

Nei vienas apklausoje dalyvavęs mokinys nėra sulaukęs grasinančių skambučių, trumpųjų žinučių (SMS) ar patyręs patyčių dėl mobiliojo telefono modelio.

Daugiau nei pusė (55,6 proc.) mokinių nurodė, kad kartais naudojami mobiliuoju telefonu naudojami pamokų metu. Tačiau 61,1 proc. mokinių teigė, kad jų mokykloje draudžiama naudotis mobiliuoju telefonu ir 33,3 proc. nurodė, kad jų mokykloje nedraudžiama naudotis mobiliuoju telefonu.

Didžioji dauguma mokinių 83,3 proc. mano, kad mobilusis telefonas kenkia sveikatai. Tačiau net 66,7 proc. mokinių teigė, kad jų mokykloje mokiniai nėra šviečiami apie galimą neigiamą mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai. Didžioji dauguma (61,1 proc.) mokinių taip pat teigė, kad ir tėvai nekalba su jais apie galimą neigiamą mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai.

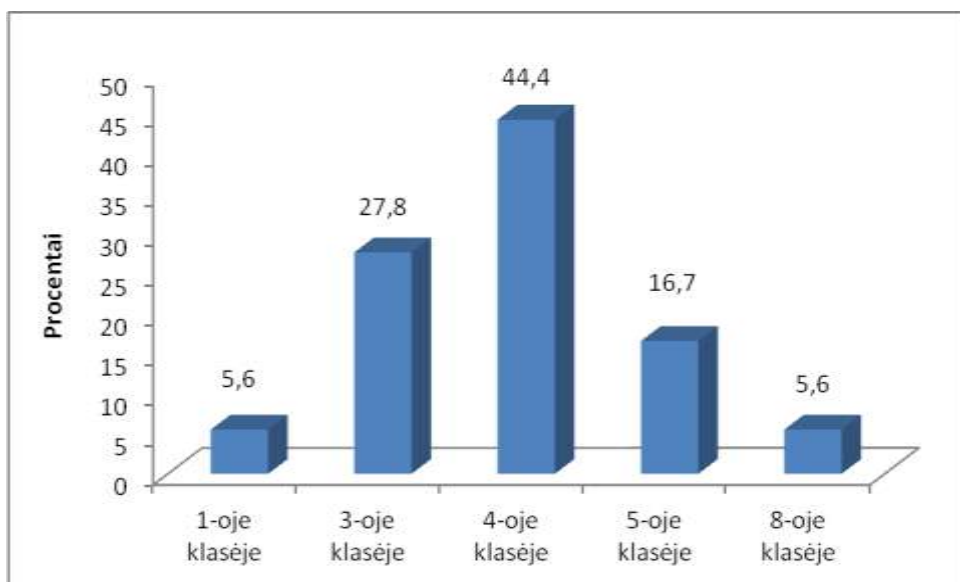
Visi apklausti mokiniai atsakė žinantys kaip atsitikus nelaimėi išsikviesti pagalbą mobiliuoju telefonu.

Taip pat apklausta 18 vienuoliktos klasės mokinių, 16 – 18 metų amžiaus (3 lentelė).

3 lentelė. Vienuoliktos klasės mokinių bendrosios charakteristikos

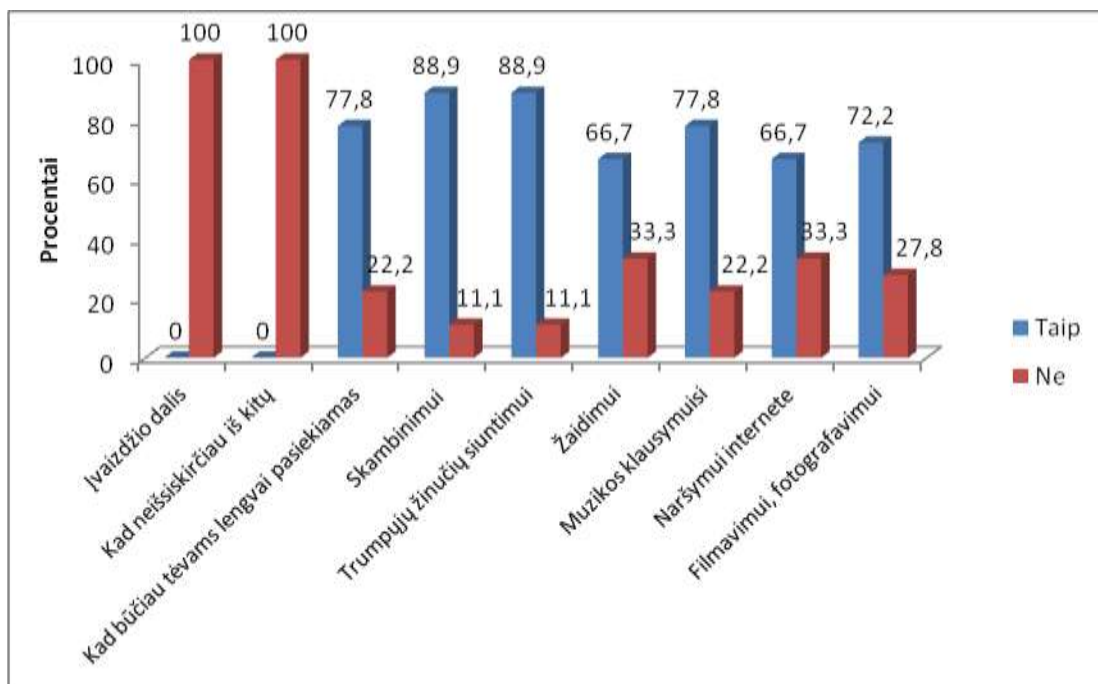
	Abs.sk.	Proc.
Mergaitės	11	61,1
Berniukai	7	38,9
Mieste	15	83,3
Kaime	2	11,1
Kita	1	5,6
Turi mobilųjį telefoną	18	100

Didžioji dalis vienuoliktokų mobilųjį telefoną įsigijo būdami ketvirtoje klasėje (6 pav). 88,9 proc. mokinių mobilųjį telefoną nupirko artimieji arba gavo dovanų. Dauguma mokinių (83,3 proc.) mobilųjį telefoną įsigijo todėl, kad labai jo norėjo.



6 pav. Kada vienuoliktos klasės mokiniai įsigijo mobilųjį telefoną (proc.)

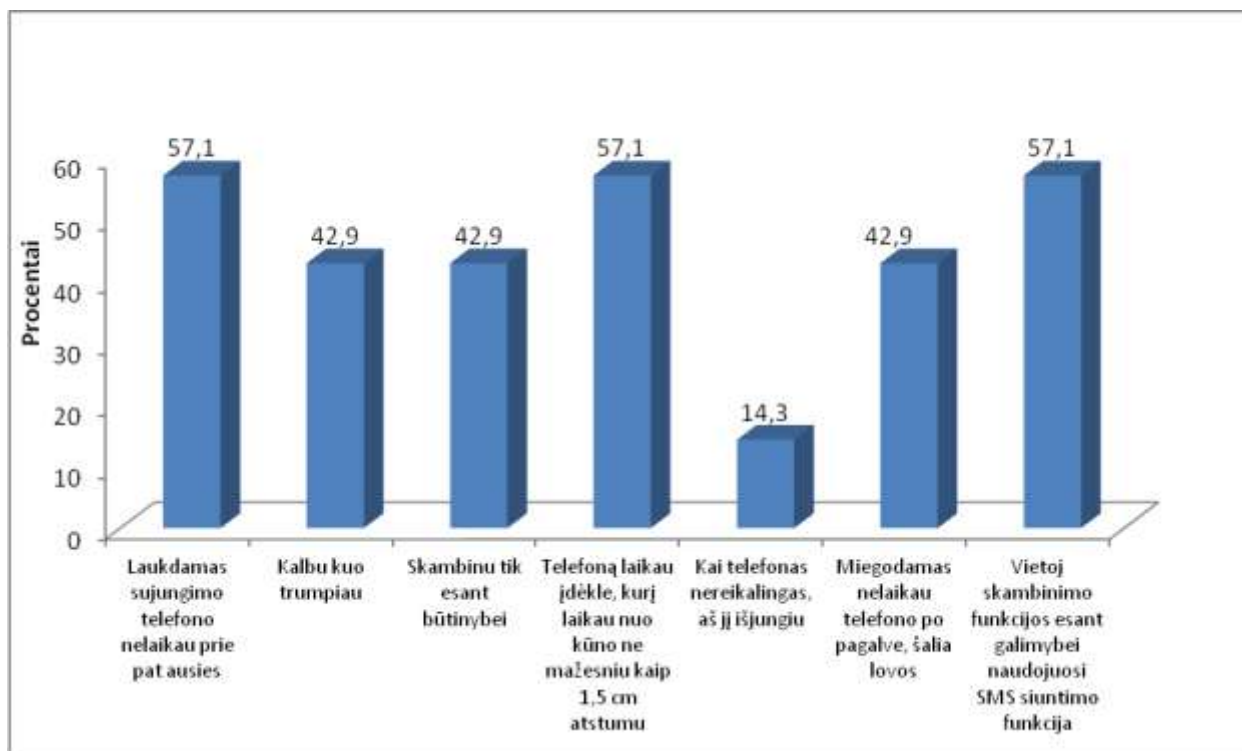
Visi apklausti mokiniai teigė, kad mobilusis telefonas nėra jų įvaizdžio dalis ir ne tam, kad išsiskirti iš kitų. Mobilųjį telefoną didžioji dalis mokinių naudoja skambinimui ir trumpųjų žinučių siuntimui (7 pav.).



7 pav. Vienuoliktos klasės mokinių mobiliojo telefono naudojimosi tikslai (proc.)

Pusė mokinių (50 proc.) nurodė, kad trumpųjų žinučių per parą išsiunčia nuo 21 iki 50 žinučių. Mobilioju telefonu vienuoliktokai kalbasi ilgiau nei ketvirtokai ar aštuntokai t.y. vidutiniškai daugiau kaip 30 minučių (38,9 proc.). Daugiau nei trečdalis (33,3 proc.) mokinių per parą internete naudojant mobilųjį telefoną praleidžia nuo 11 – 30 min. Ir daugiau nei pusė apklaustųjų (55,6 proc.) teigė, kad be mobiliojo telefono negalėtų gyventi, dauguma jų mergaitės. Tačiau 75 proc. vienuoliktokų mobilioju telefonu laisvalaikiu nesinaudoja.

Tyrimo metu nustatyta, kad saugaus naudojimosi mobiliaisiais telefonais rekomendacijomis naudojasi tik 38,9 proc. apklaustųjų. Daugiau nei trečdalis (33,3 3 proc.) mokinių yra girdėję, bet nesinaudoja šiomis rekomendacijomis. Dažniausiai mokiniai laikosi šių rekomendacijų: laukdami sujungimo su abonentu, mobiliojo telefono nelaiko prie pat ausies, mobilųjį telefoną laiko įdėkle ar laikiklyje ir vietoj skambinimo funkcijos esant galimybei naudoja trumpųjų žinučių siuntimo funkciją (8 pav.).



8 pav. Kokiomis siūlomomis saugaus naudojimosi mobiliaisiais telefonais rekomendacijomis naudojasi vienuoliktos klasės mokiniai (proc.)

Daugiau nei pusė mokinių (58,8 proc.) nurodė, kad mobilųjį telefoną turi ilgiau nei šešerius metus ir naudojami tik vienu mobiliuoju (77,8 proc.). Apklausti mokiniai teigė, kad nebijo, jog mobilų telefoną iš jų gali atimti (72,2 proc.).

Didžioji dalis mokinių (72,2 proc.) teigė, kad jie neskiria ypatingos reikšmės kokių mobiliuoju telefonu naudojami (naujausio modelio, išmaniuoju ar pan.).

Didžioji dauguma mokinių (77,8 proc.) naudojami laisvų rankų įranga (ausinėmis), muzikos ar radijo klausimuisi (100 proc.), kalbėjimui laisvų rankų įranga – 28,6 proc.

Apklaustų vienuoliktokų mobilusis telefonas visada įjungtas, taip pat ir naktį. O miegodami net 66,7 proc. mokinių mobilųjį telefoną laiko šalia lovos. Apskritai didžioji dalis mokinių mobilųjį telefoną laiko drabužių kišenėje (77,8 proc.).

Mokinių buvo klausama apie jų miego kokybę, nes miegant šalia mobilaus telefono paprastai išsimiegama prasčiau. Dalis mokinių (38,9 proc.) vidutiniškai miega 8-9 val., 33,3 proc. – 7-8 val. Didžioji dalis apklaustųjų (83,3 proc.) teigė, kad naktimis išsimiega ramiai, o 64,7 proc. ryte atsikėlę jaučiasi išsimiegoję. Tačiau 66,7 proc. mokinių nurodė, jog jiems sunku susikaupti.

Daugiau nei pusė mokinių (55,6 proc.) nurodė, kad kartais jaučia nerimą ar susierzinimą, kai su savimi neturi mobiliojo telefono.

Nustatyta, kad mokiniai laisvalaikį (kasdien ir savaitgaliais) ilgiau leidžia sportuodami. Televizorių žiūri, leidžia laiką prie kompiuterio ir žaidžia ar bendrauja mobiliuoju telefonu nuo pusvalandžio iki 1 val. dauguma mokinių, atitinkamai 50,0 proc., 47,1 proc. ir 23,5 proc. 1 – 2 val. fiziniu aktyvumu (krepšiniu, futbolu ir pan.) laisvalaikio metu užsiiminėja 44,4 proc. mokinių. 2 – 3 val. gryname ore praleidžia 27,8 proc. mokinių.

Didžioji dalis mokinių teigė, kad nėra sulaukę grasinančių skambučių, trumpųjų žinučių ar patyrę patyčių dėl mobiliojo telefono modelio, atitinkamai 83,3 proc. ir 74,4 proc.

Mokinių buvo klausama ar draudžiama jų mokykloje naudotis mobiliuoju telefonu. 77,8 proc. teigė, kad jų mokykloje draudžiama naudotis mobiliuoju telefonu pamokų metu. Tačiau 61,1 proc. nurodė, kad kartais naudojasi mobiliuoju telefonu pamokų metu.

Didžioji dalis mokinių (66,7 proc.) mano, jog mobilusis telefonas kenkia sveikatai. 77,8 proc. mokinių nurodė, kad jų mokykloje mokiniai yra šviečiami apie galimą neigiamą mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai. Tačiau namuose tik trečdaliui (33,3 proc.) mokinių tėvai kalba apie galimą neigiamą mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai.

Visi mokiniai teigė, kad atsitikus nelaimei jie žinotų kaip išsikviesti pagalbą mobiliuoju telefonu.

IŠVADOS

1. Visi apklausti 4, 8, 11 klasių mokiniai turėjo mobilųjį telefoną. Dauguma ketvirtokų ir aštuntokų jį įsigijo būdami 1-oje klasėje, vienuoliktokai 4-oje klasėje. Dažniausiai mobilųjį telefoną mokiniams nupirko tėvai arba gavo dovanų.
2. Didžioji dalis mokinių mobilųjį telefoną naudoja skambinimui ir trumpųjų žinučių rašymui.
3. Tyrime dalyvavusios mergaitės dažniau nurodė nei berniukai, kad bijo, jog mobilųjį telefoną iš jų gali atimti.
4. Dauguma apklaustų mokinių negauna grasinančių skambučių ar žinučių bei nepatiria patyčių dėl mobiliojo telefono modelio.
5. Mobilųjį telefoną mokiniai dažniausiai laiko drabužių kišenėje. Miegodami dauguma mokinių nelaiko mobiliojo telefono po pagalve, tačiau daugumos mobilusis telefonas naktį visada būna įjungtas. Nors daugelis mokinių teigė, kad atsikėlę jaučiasi neišsimiegoję arba jiems sunku susikaupti. Dalis mokinių jaučia nerimą, kai su savimi neturi mobiliojo telefono.
6. Mokiniai mano, kad mobilusis telefonas kelia pavojų sveikatai, tačiau daugiau nei pusė aštuntokų ir vienuoliktokų nurodė, kad jų mokykloje nėra šviečiama apie mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai. Informacijos apie mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai mokiniai taip pat negauna ir iš tėvų.
7. Mokiniai nurodė, kad jų mokykloje draudžiama naudotis mobiliuoju telefonu pamokų metu ir maža dalis mokinių nurodė, kad visoje mokyklos teritorijoje visą dieną.
8. Daugiau aštuntokų nei vienuoliktokų žino saugaus naudojimosi mobiliaisiais telefonais rekomendacijas bei jomis dažniau naudojasi.
9. Laisvų rankų įrangą (ausines) mokiniai naudoja muzikos klausimuisi.
10. Aštuntos klasės mokiniai mažiau fiziškai juda ar būna gryname ore nei vienuoliktos klasės mokiniai.
11. Mobilieji telefonai yra nepamainomi kritinėse situacijose, kai būtina susisiekti su pagalbos tarnybomis ar panašiais atvejais. Įvykus nelaimei, kaip išsikviesti pagalbą mobiliuoju telefonu žinotų 94,1 proc. ketvirtokų ir visi aštuntokai ir vienuoliktokai.

REKOMENDACIJOS

1. Dabartinė visuomenė nežino ar nenori žinoti, kokią įtaką daro mobilieji telefonai, todėl būtina skleisti daugiau informacijos apie mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai, taip pat skatinti tėvus, kad jie daugiau informacijos suteiktų vaikams apie mobiliųjų telefonų daromą žalą.
2. Mokyklose daugiau šviesti mokinius apie mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai bei uždrausti mobiliųjų telefonų naudojimą ne tik pamokų metu, bet ir visoje mokyklos teritorijoje.
3. Laikytis saugaus naudojimosi mobiliaisiais telefonais rekomendacijų:
 - 3.1 telefoną laikykite toliau nei puse metro nuo artimiausios kėdės ar darbo vietos, geriausiai prieškambaryje kur ilgai nebūnate. Atjunkite telefoną kai juo nesinaudojate;
 - 3.2 telefoną prie ausies dėkite tik po susijungimo, nes sujungimo metu spinduliuotė didžiausia. Stenkitės kuo trumpiau kalbėti, ne daugiau trijų minučių, na o tarpai tarp pokalbių turi būti virš penkiolikos minučių; nenešiokite telefono prie liemens, kišenėse, bet laikykite rankinėje, portfelyje;
 - 3.3 venkite pokalbių važiuojant mašina ar traukiniu nes tuomet telefonas pastoviai persijunginėja tarp bazinių mobilaus ryšio stočių, kurių metu signalai būna maksimaliai stiprūs. Kuo dažniau naudokitės SMS;
 - 3.4 mobilusis telefonas neturėtų būti laikomas šalia galvos, kūno ar kišenėse;
 - 3.5 jei mobilusis telefonas nereikalingas – geriausia jį išjungti (pamokų metu ar miegant). Ir naktį nelaikykite įjungto mobiliojo telefono greta lovos.
4. Nepatariama mobiliuosius telefonus naudoti vaikams, paaugliams, nes jų organizmas yra mažiau atsparus neigiamam išorinės aplinkos poveikiui bei nėščioms moterims visą nėštumo laikotarpį.