



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Τμήμα Διοίκηση Επιχειρήσεων

Πτυχιακή Εργασία

Οι επιπτώσεις της χρήσης των κινητών τηλεφώνων
(smartphone) στη σημερινή νεολαία της χώρας.

Πτυχιακή Εργασία
Μαρία Γ. Μαργαρίτη
Α.Μ.: 15944

Θέμα: Οι επιπτώσεις της χρήσης των κινητών τηλεφώνων (smartphone) στη σημερινή νεολαία της χώρας.

Επιβλέπων καθηγητής: Τσουραμάνης Χρήστος

Μεσολόγγι
Σεπτέμβριος 2018

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Εισαγωγή.....	5
Ιστορική αναδρομή.....	6
Τα πλεονεκτήματα των smartphone	8
Τα μειονεκτήματα των smartphone.....	9
Επιπτώσεις κινητού τηλεφώνου στην οικονομία	10
Επιπτώσεις κινητών τηλεφώνων στο περιβάλλον.....	11
Επιπτώσεις κινητού τηλεφώνου στην υγεία.....	13
Ασύρματες συσκευές και ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία	14
Επιπτώσεις στην κοινωνία	21
Επιπτώσεις των κινητών τηλεφώνων στους νέους.....	22
Επιπτώσεις στην υγεία.....	22
Επιπτώσεις στην ψυχολογία	24
Επιπτώσεις στην οικογένεια	25
Επιπτώσεις στην εκπαίδευση.....	27
Τρόποι προστασίας των νέων από τα κινητά τηλέφωνα.....	30
Πηγές.....	35

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή κύριο Τσουραμάνη Χρήστο για την πρόταση και ανάθεση αυτής της πτυχιακής σε μένα. Εν συνεχεία, θα ήθελα να

ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την κατανόηση και υποστήριξη που έδειξαν κατά την διάρκεια των σπουδών μου.

Τέλος ευχαριστώ πολύ όλο το διδακτικό προσωπικό του τμήματος μου που με δίδαξε τόσα χρόνια και αποκόμισα την υπέροχη αυτή ακαδημαϊκή εμπειρία ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα σπουδών της σχολής, δίνοντάς μου την ευκαιρία να εξοπλίσω τον εαυτό μου με τις απαραίτητες γνώσεις που απαιτούνται στις μέρες μας για την επαγγελματική μου αποκατάσταση.

Εισαγωγή

Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί πλέον στην εποχή μας το σημαντικότερο και χρησιμότερο εργαλείο στην καθημερινή ζωή του κάθε Έλληνα, οποιουδήποτε φύλου, οποιασδήποτε ηλικίας στην οποία περιλαμβάνεται δυστυχώς και η παιδική και εφηβική ηλικία, οποιασδήποτε κοινωνικής θέσης, και οποιασδήποτε οικονομικής κατάστασης. Το κινητό τηλέφωνο, άγνωστο πριν από δύο δεκαετίες, είναι σήμερα είδος πρώτης ανάγκης. Κανείς δεν μπορεί να θυμηθεί πώς ήταν η ζωή του πριν από αυτό ούτε να φανταστεί πώς θα ήταν η ζωή του χωρίς αυτό. Η καθημερινότητα μας διευκολύνθηκε. Οι κοινωνικές σχέσεις απλοποιήθηκαν αφού με ένα μήνυμα στέλνουμε ευχές, πληροφορίες, τραγούδια ακόμη και φωτογραφίες. Η επαγγελματική μας ζωή βελτιώθηκε αφού μπορούμε να επικοινωνήσουμε με τους συναδέλφους μας, τους συνεργάτες μας, τους πελάτες μας οπουδήποτε και αν βρισκόμαστε, να συνδεόμαστε με το διαδίκτυο, να αποθηκεύουμε πληροφορίες και γενικά να χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο ως ένα κινητό γραφείο. Ο χρόνος διεκπεραίωσης διάφορων χρονοβόρων εργασιών ελαχιστοποιήθηκε. Εργασίες για τις οποίες θα έπρεπε να μετακινηθούμε ή να ψάξουμε για σταθερό τηλέφωνο κοινού για να εξυπηρετηθούμε, τις ολοκληρώνουμε με ένα τηλέφωνο. Οι εμπορικές συναλλαγές έχουν διευκολυνθεί εξαιρετικά. Και το σπουδαιότερο με το σύστημα της περιαγωγής (roaming) οι επιχειρηματίες μπορούν να είναι σε διαρκή επικοινωνία με την έδρα τους σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου κι αν βρίσκονται. Εκτός από τα παραπάνω βέβαια είναι αυταπόδεικτο ότι τα κινητά μπορούν να σώσουν ζωές σε έκτακτες περιστάσεις και σε στιγμές κινδύνου.

Στο μεταξύ, το κόστος επικοινωνίας έχει γενικά μειωθεί ενώ η ταχύτητα μετάδοσης των πληροφοριών έχει αυξηθεί. Ένα πολύ σημαντικό σημείο σχετικό με την εξέλιξη των τηλεπικοινωνιών είναι ότι έχουν καταργηθεί προγενέστερες μορφές επικοινωνίας όπως το τηλεγράφημα και το τέλεφαξ, έχει επίσης μειωθεί η αλληλογραφία. Βέβαια στην εξέλιξη της κινητής τηλεφωνίας και στην υιοθέτησή της από το ευρύ κοινό συνετέλεσε πολύ και η προβολή του κινητού τηλεφώνου και η διαφήμισή του μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης που στην εποχή μας είναι πολύ εξελιγμένα.

Παρακάτω θα δούμε ποια είναι η χρησιμότητα των smartphone, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, οι επιπτώσεις στην υγεία μας ανεξαρτήτου ηλικίας και συγκεκριμένα στους νέους.

Ιστορική αναδρομή

Η περιπέτεια της κινητής τηλεφωνίας ξεκίνησε αμέσως μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο με τις πρώτες προσπάθειες Σουηδών, Φιλανδών και Αμερικανών να δημιουργήσουν μια συσκευή που δεν εξαρτάται από καλωδιακή σύνδεση με δίκτυο παροχής τηλεφωνίας, ούτε από κάποια τοπική ασύρματη συσκευή εκπομπής ραδιοφωνικού σήματος χαμηλής συχνότητας. Όμως ως ληξιαρχική πράξη γέννησής της θεωρείται η 3η Απριλίου 1973 με την κατασκευή και έναρξη της χρήσης του κινητού τηλεφώνου από το κοινό



Βέβαια η απογείωση των κινητών τηλεφώνων άρχισε την δεκαετία του 90' όπου με την ψηφιοποίηση δικτύων και συσκευών οι συσκευές έγιναν μικρότερες και ελαφρύτερες χωρώντας αντίθετα με παλαιότερα στην παλάμη ή στην τσέπη. Περάσαμε έτσι στα κινητά δεύτερης γενιάς (2G) όπου παρείχαν και άλλες λειτουργίες όπως την αποστολή σύντομων γραπτών μηνυμάτων και τη λήψη φωτογραφιών. Στις αρχές του 21ου αιώνα ήρθαν στην αγορά τα κινητά τρίτης γενιάς τα λεγόμενα 3G δηλαδή 3rd generation όπου είχαν απεριόριστες δυνατότητες και λειτουργίες.



Τα κινητά τηλέφωνα δεν είχαν πάντοτε οθόνη αφής, κάμερες πολλών Megapixels και την δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν ως ένας μικροσκοπικός Η/Υ, λύνοντάς μας τα χέρια. Για την ακρίβεια, δεν ήταν καν μικροσκοπικά αφού ειδικά στα πρώτα μοντέλα το μέγεθός τους δεν τα καθιστούσε και πολύ “κινητά”! Η πρώτη συσκευή κινητού τηλεφώνου, η οποία άλλαξε για πάντα την καθημερινότητά μας, εμφανίστηκε το 1973 και στη συνέχεια ακολούθησαν χιλιάδες μοντέλα που βοήθησαν στην εξέλιξη της μορφής αλλά και των λειτουργιών αυτού του μικρού θαύματος της τεχνολογίας που έμελλε να γίνει απαραίτητο gadget για κάθε άνθρωπο. Θα ήταν παράλογο βέβαια να

μην γίνει αναφορά στα smartphones. Άλλωστε τον τελευταίο καιρό ο όρος αυτός ακούγεται αρκετά συχνά τόσο στην τηλεόραση όσο και σε εφημερίδες και ραδιόφωνα. Βέβαια, οι περισσότεροι από μας αγνοούν τι ακριβώς είναι το smartphone. Το smartphone, λοιπόν, είναι μια συσκευή η οποία μας επιτρέπει να κάνουμε κλήσεις μέσω κινητού τηλεφώνου, αλλά μέσω αυτής μπορούμε και να στείλουμε ή να λάβουμε email, ή να επεξεργαστούμε κείμενα του Office τα οποία υπό άλλες συνθήκες θα χρειαζόταν να χρησιμοποιήσουμε υπολογιστή. Θα πρέπει βέβαια να ειπωθεί πως το smartphone είναι αποτέλεσμα συνένωσης των κινητών τηλεφώνων και των PDAs δηλαδή προσωπικών ψηφιακών βοηθών. Γενικά τα smartphones είναι βασισμένα σε ένα λειτουργικό σύστημα το οποίο τους επιτρέπει να “τρέχουν” πολλές εφαρμογές. Έτσι μπήκαν στην καθημερινότητα μας και έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι.

Τα πλεονεκτήματα των smartphone

Η ανάγκη για άμεση επικοινωνία οδήγησε τον άνθρωπο στην ανακάλυψη του κινητού τηλεφώνου που τελικά πραγματοποιήθηκε με επιτυχία. Στις μέρες μας το κινητό έχει γίνει για αρκετούς από εμάς μέσο χρήσιμο και πολύτιμο. Τα smartphone αποτελούν πλέον μέρος της καθημερινότητας μας και όλο και περισσότεροι χρήστες τα προτιμούν έναντι των συμβατικών τηλεφώνων. Τα smartphone, λόγω της πολύ μεγάλης ποικιλίας λειτουργιών που προσφέρουν όπως το σερφάρισμα στο Internet, η δορυφορική πλοήγηση, η χρήση εφαρμογών και πολλά άλλα, έχουν γίνει το επίκεντρο του ενδιαφέροντος των χρηστών κινητής τηλεφωνίας. Είναι όμως σημαντικό να είμαστε σε θέση να κάνουμε σωστή χρήση του smartphone μας.



Πρώτον, η άμεση επικοινωνία είτε με τηλεφωνική κλήση είτε με βίντεο κλήση με ανθρώπους που είναι μακριά μας ανά πάσα στιγμή είναι ένα από τα πλεονεκτήματα των smartphone. Με αποτέλεσμα οι προσωπικές σχέσεις να μένουν αναλλοίωτες στον χρόνο και στην απόσταση. Επιπλέον, τα smartphone είναι απίστευτα χρήσιμο σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης όπως για παράδειγμα για κάποιο αυτοκινητιστικό ατύχημα έχουμε άμεση βοήθεια ακόμη και σε περίπτωση που έχουμε χάσει τον δρόμο μέσω φωνητικών οδηγιών να βρούμε το δρόμο μας. Ακόμη, δημιουργείται το αίσθημα ασφάλειας και περισσότερο στους γονείς όταν τα παιδιά τους έχουν μαζί τους κινητό τηλέφωνο και μπορούν να επικοινωνήσουν ανά πάσα στιγμή και σε οποιαδήποτε ανάγκη με τα παιδιά τους. Ένα ακόμη πλεονέκτημα είναι ότι οποιαδήποτε στιγμή μπορούμε να συνδεθούμε στο διαδίκτυο και να αναζητήσουμε οποιαδήποτε πληροφορία χρειαζόμαστε άμεσα μιας και όλα πλέον είναι καταγεγραμμένα στις πλατφόρμες αναζήτησης.

Ακόμη μπορούμε οποιαδήποτε στιγμή να αποτυπώσουμε στιγμές της ζωής μας μέσω φωτογραφιών και βίντεο και να τις ξαναθυμόμαστε όποτε θέλουμε. Όσον αφορά την οικονομία και το εμπόριο, λόγω των αυξημένων αναγκών των καταναλωτών στα smartphone, αυξάνονται οι πωλήσεις και κυλούν ομαλά. Επιπροσθέτως μέσω των smartphone μπορούμε να ενημερωνόμαστε για προσφορές και να κάνουμε αγορές από όλο τον κόσμο και να μας τα φέρνουν στην πόρτα του σπιτιού μας. Τέλος, τα κινητά τηλέφωνα εκτός από τηλεφωνικές κλήσεις και γραπτά μηνύματα,

αναπαράγουν μουσική, μπορούμε να παίζουμε παιχνίδια, να παρακολουθούμε τηλεόραση, να λειτουργούν ως ξυπνητήρι, σημειωματάριο, ημερολόγιο αλλά και αριθμομηχανή. Έτσι με μια μόνο συσκευή μπορούμε να αποκτήσουμε πολλές χρήσεις.

Τα μειονεκτήματα των smartphone

Μερικοί άνθρωποι (κυρίως έφηβοι) εθίζονται τόσο πολύ στα smartphone χάρη στα παιχνίδια, μηνύματα, κοινωνικές σελίδες κ.α., που ξεχνούν τον πραγματικό σκοπό του τηλεφώνου ξοδεύοντας έτσι το χρόνο τους σε ανούσιες αλληλεπιδράσεις με τη συσκευή τους. Οι ολέθριες συνέπειες στην υγεία όλων των χρηστών λόγω των εκπομπών ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων αλλά ακόμα περισσότερο στην υγεία μικρών παιδιών και εφήβων που ακόμα αναπτύσσονται και που δυστυχώς ξεκινούν να χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνο ολοένα και σε μικρότερες ηλικίες. Ακόμη, γίνεται σύμπτυξη της ελληνικής και αγγλικής γλώσσας στην προσπάθεια των νέων να επικοινωνούν συντομότερα. Αυτή η κατάσταση θα μπορούσε να αποτελέσει εμπόδιο στην σωστή αφομοίωση της ελληνικής γλώσσας και στη μετέπειτα σωστή της χρήση. Όλο και περισσότερο γίνεται αισθητή η απουσία της συναισθηματικής έκφρασης των συνομιλητών κάνοντας έτσι την επικοινωνία ακόμα πιο ψυχρή και επιτυγχάνεται η απομόνωση και η τυποποίηση της ανθρώπινης επικοινωνίας. Επιπλέον, η ταύτιση του κινητού με ένα μέσο που προσφέρει ανωνυμία στο χρήστη δίνει την δυνατότητα και για ενέργειες παραβατικές και προσβλητικές ως προς τον κοινωνικό χώρο στον οποίο υπάρχει και ζει. Στο πλαίσιο της οικογένειας οι συνέπειες μπορεί να αποβούν αρνητικές, γιατί η αίσθηση της επίτευξης μιας άμεσης μορφής επικοινωνίας μπορεί να γίνει αίτιο αποξένωσης του παιδιού από την οικογένεια. Ακόμη οι γονείς αναπτύσσουν μια υπερπροστατευτική διάθεση ή μεταθέτουν στο κινητό τις γονεϊκές ευθύνες. Και τέλος επιβαρύνει την οικογένεια με πρόσθετα και περιττά οικονομικά έξοδα.

Αρνητικές αποβαίνουν συχνά οι συνέπειες της καταχρηστικής αξιοποίησης του κινητού τηλεφώνου στη σχολική ζωή. Διότι αποσταθεροποιεί το σχολικό περιβάλλον, παρακωλύοντας την εκπαιδευτική διαδικασία και μετατρέπεται σε μέσο καταξίωσης των μαθητών στη συνείδηση των συνομηλίκων τους.

Τέλος οι επιβαρύνσεις στη σωματική υγεία δεν μπορεί να θεωρηθούν αμελητέες. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η διαρκής πληκτρολόγηση από την παιδική ηλικία, ιδιαίτερα σε μικρού μεγέθους συσκευές, μπορεί να προκαλέσει μυϊκές βλάβες. Τα κινητά λειτουργούν σαν «μικροσκοπικοί φούρνοι και εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία σε ένα φάσμα συχνοτήτων που επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία (ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες που τα εγκεφαλικά κύτταρα αναπτύσσονται).

Επιπτώσεις κινητού τηλεφώνου στην οικονομία

Υπάρχουν 4 κατηγορίες που χωρίζεται το πρόβλημα και αφορά κυρίως τα παιδιά.

Η πρώτη είναι αυτά που οι γονείς τους έχουν μεγάλες οικονομικές δυνατότητες οπότε το πρόβλημά τους εστιάζεται στην εξάρτησή τους και επομένως στην ακόμη μεγαλύτερη αλλοίωση της προσωπικής και κοινωνικής τους συνείδησης. Λόγω της οικονομικής δυνατότητας τα παιδιά απαιτούν από τους γονείς τους να τους αγοράσουν πιο καινούργια μοντέλα κινητών τηλεφώνων.

Η δεύτερη αφορά τα παιδιά μεσαίων κοινωνικών στρωμάτων, που πέρα από την εξάρτηση, έχουν διαταραχή μιας φυσιολογικής παιδαγωγικής χρήσης των εξόδων τους σε καταλληλότερα αγαθά για την ηλικία τους.



Η τρίτη αφορά τα παιδιά που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα για τέτοια «πολυτελή» καταναλωτική συμπεριφορά. Αυτά τα παιδιά έχουν ένα ακόμη λόγο για αντικοινωνική συμπεριφορά και επομένως «πρόοδο» σε άλλες πρόσφορες εξαρτήσεις, όπως τα ναρκωτικά και το ντόπινγκ.

Η τέταρτη αφορά τα παιδιά συνειδητοποιημένων γονιών, που αγωνίζονται σ' αυτή τη φάση ενάντια σε τεράστια διαφημιστικά συμφέροντα και ενάντια καταναλωτικές συνήθειες της πλειονότητας των παιδιών, που έχουν ανάγκη τεράστιας παιδαγωγικής και κοινωνικής στήριξης, ώστε να μην εμφανίσουν «στερητικά σύνδρομα». Με αποτέλεσμα να είναι η «εσχάτη πλάνη, χείρων της πρώτης».

Επιπτώσεις κινητών τηλεφώνων στο περιβάλλον

Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι πλέον άρρηκτα συνδεδεμένος με τα κινητά τηλέφωνα, τους υπολογιστές (φορητούς και PC), τις ταμπλέτες και τις οθόνες. Η χρήση αυτών των συσκευών μας παρέχουν μια σειρά από υπηρεσίες και ευκολίες αλλά έχουν και διάφορες αρνητικές συνέπειες στην ζωή μας. Επιστήμονες του Πανεπιστημίου McMaster στον Καναδά πραγματοποίησαν μια έρευνα για το οικολογικό αποτύπωμα της ύπαρξης αυτών των ηλεκτρονικών συσκευών. Η εντύπωση που υπήρχε ήταν ότι η χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών περιορίζουν με διάφορους τρόπους την εκπομπή βλαβερών αερίων στην ατμόσφαιρα. Για παράδειγμα, η επικοινωνία μέσω κινητών τηλεφώνων ή η χρήση του Διαδικτύου θεωρητικά τουλάχιστον μειώνουν τις μετακινήσεις και άρα την χρήση οχημάτων που εκπέμπουν ρύπους. Τα αποτελέσματα της μελέτης ανατρέπουν αυτή την πεποίθηση και προκαλούν αίσθηση αφού όπως αναφέρεται σε αυτή η κατασκευή αλλά και χρήση των κινητών τηλεφώνων, των υπολογιστών, των tablets και των μόνιτορ έχει αξιοσημείωτη συμβολή στις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα.



Σύμφωνα με την έρευνα μέχρι το 2020 οι ηλεκτρονικές συσκευές θα στείλουν 125 μεγατόνους διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα. Η εκπομπή διοξειδίου του άνθρακα γίνεται και από την παραγωγή των συσκευών αλλά και από την λειτουργία των κέντρων διαχείρισης των δεδομένων από την χρήση των κινητών τηλεφώνων και των υπολογιστών. Στην έρευνα σημειώνεται ότι ανάμεσα στις ηλεκτρονικές συσκευές εκείνα που δημιουργούν το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι τα κινητά τηλέφωνα. Σύμφωνα με τους ερευνητές το συντριπτικά μεγαλύτερο μέρος των 125 μεγατόνων διοξειδίου του άνθρακα θα είναι προϊόν της κατασκευής και χρήσης των κινητών τηλεφώνων. Η συμβολή των κινητών τηλεφώνων στην παραγωγή διοξειδίου του

άνθρακα οφείλεται σύμφωνα με τους ερευνητές σε ποσοστό 85%-90% στην κατασκευή και όχι στην χρήση τους. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι το μεγάλο πρόβλημα δεν είναι η ενέργεια που καταναλώνεται στα εργοστάσια κατασκευής των κινητών τηλεφώνων αλλά στην ενέργεια που καταναλώνεται για την εξόρυξη διαφόρων υλικών που υπάρχουν στα κινητά τηλέφωνα όπως ο χρυσός αλλά και κάποια σπάνια μέταλλα και στοιχεία όπως το λανθάνιο και το ύτριο. Ορισμένα από αυτά μάλιστα υπάρχουν μόνο στην Κίνα. Η κατάσταση επιβαρύνεται και το δυσμενές οικολογικό αποτύπωμα από την παρουσία των κινητών τηλεφώνων διογκώνεται συνεχώς από την τάση που υπάρχει να αλλάζουν οι καταναλωτές συσκευές αγοράζοντας καινούργιες ανά περίπου δύο χρόνια. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι μια λύση σε αυτό το πρόβλημα θα ήταν όταν αγοράζουμε ένα καινούργιο κινητό τηλέφωνο να ανακυκλώνουμε αυτό που δεν θα χρησιμοποιούμε πλέον.

Η δεύτερη μετά τα κινητά τηλέφωνα μεγαλύτερη πηγή εκπομπής διοξειδίου του άνθρακα στον ηλεκτρονικό κόσμο είναι τα κέντρα διαχείρισης δεδομένων στα οποία λειτουργούν διακομιστές. Κάθε ενέργεια που κάνουμε με τους υπολογιστές μας και ειδικότερα οτιδήποτε κάνουμε μέσα στο Διαδίκτυο καταλήγει σε κάποιο διακομιστή. Οι γίγαντες της βιομηχανίας των υπολογιστών και του Internet όπως η Microsoft, η Google, η Amazon και η Yahoo δημιουργούν τεράστιες εγκαταστάσεις που περιλαμβάνουν αμέτρητους διακομιστές. Σε αυτή την περίπτωση οι ειδικοί προτείνουν οι εγκαταστάσεις με τους διακομιστές να λειτουργούν με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας

Επιπτώσεις κινητού τηλεφώνου στην υγεία

Πολύς λόγος γίνεται τελευταία για τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει στην υγεία μας η χρήση της ευρύτατα πια διαδεδομένης ασύρματης τεχνολογίας (κινητά και ασύρματα τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές). Σύμφωνα μάλιστα με τις εκτιμήσεις πολλών επιστημόνων, τα όρια που έχει θέσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που επιτρέπεται να εκπέμπουν οι ασύρματες συσκευές δεν παρέχουν ασφάλεια στους χρήστες και πρέπει να αναθεωρηθούν.



Η χρήση κινητού τηλεφώνου το βράδυ διαταράσσει σοβαρά τον ύπνο και προκαλεί πονοκεφάλους και σύγχυση, σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Ουσάλα, το Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Σουηδίας και από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο Wayne του Μίσιγκαν. Αξίζει να σημειωθεί ότι η έρευνα χρηματοδοτήθηκε από το Φόρουμ Κατασκευαστών Κινητών Τηλεφώνων (Mobile Manufacturers Forum). Όπως διαπιστώθηκε, εκείνοι που χρησιμοποιούν το κινητό τους πριν πέσουν για ύπνο αργούν να φτάσουν στα βαθύτερα στάδια του ύπνου και παραμένουν λιγότερο χρόνο σε αυτά, γεγονός που περιορίζει την ικανότητα του οργανισμού να ανασυντάσσει τις δυνάμεις του. Τα ευρήματα αυτά είναι πολύ ανησυχητικά για τους εφήβους, που χρησιμοποιούν συχνά τα κινητά τους τη νύχτα.

Σύμφωνα με έκθεση της ερευνητικής ομάδας του καθηγητή Ραδιοβιολογίας και Κυτταρικής Βιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Λουκά Μαργαρίτη, ακόμα και οι μη θερμικές επιδράσεις είναι πολύ σοβαρές. Σε μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε κυτταροκαλλιέργειες και πειραματόζωα από τον καθηγητή κ. Μαργαρίτη και τους συνεργάτες του, διαπιστώθηκε ότι οι αλλαγές στους οργανισμούς αυτούς ήταν σημαντικές: αλλαγές συμπεριφοράς, μορφολογικές αλλοιώσεις του εγκεφάλου, μείωση γονιμότητας, ακόμα και θραύση του μορίου του DNA, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καρκινογενέσεις. Για επιπτώσεις στην υγεία από ισχυρή ακτινοβολία κάνει λόγο και ο καθηγητής κ. Στέφανος Τσιτομενάς στη συνέντευξη που μας παραχώρησε. Υποστηρίζει, ωστόσο, ότι η μεταφορά στον ανθρώπινο οργανισμό των αποτελεσμάτων που έχουν προκύψει από έρευνες σε άλλους ζωντανούς οργανισμούς είναι επισφαλής και ότι οριστικά συμπεράσματα θα αργήσουν να εξαχθούν.

Ασύρματες συσκευές και ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία

Για τις ασύρματες συσκευές, οι οποίες στις μέρες μας χρησιμοποιούνται εκτεταμένα, ο καθηγητής κ. Μαργαρίτης μας είπε:

Κινητά τηλέφωνα: Η ολοένα αυξανόμενη χρήση του κινητού τηλεφώνου στο εσωτερικό σπιτιών και γραφείων έχει το εξής μειονέκτημα: Σε αντίθεση με το εξωτερικό περιβάλλον, οι εσωτερικοί χώροι αναγκάζουν το κινητό τηλέφωνο να εκπέμπει μεγάλη ισχύ, ώστε η εκπεμπόμενη ακτινοβολία να φτάσει στον πλησιέστερο σταθμό βάσης.

Ασύρματα τηλέφωνα: Τα σύγχρονα ψηφιακά ασύρματα τηλέφωνα DECT (Digital Enhanced Cordless Telephones) εκπέμπουν συνεχώς (δηλαδή ανεξάρτητα εάν υπάρχει κλήση ή όχι) ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία στην περιοχή συχνοτήτων της κινητής τηλεφωνίας. Η ακτινοβολία αυτή είναι πολύ διεισδυτική και μπορεί να περάσει ακόμα και τους τοίχους των διαμερισμάτων. Έχουν γίνει μελέτες που έχουν δείξει ότι η μόνιμη ακτινοβόληση των ανθρώπων με τη συσκευή βάσης του ασύρματου ψηφιακού τηλεφώνου είναι υπεύθυνη για την παρατηρούμενη διαταραχή ύπνου, αφού επηρεάζονται τα επίπεδα της μελατονίνης, μιας ορμόνης που παράγεται στον εγκέφαλο και βοηθά τον οργανισμό μας να γνωρίζει πότε είναι ώρα για ύπνο και πότε είναι η ώρα για να ξυπνήσουμε. Η μελατονίνη προστατεύει επίσης τον εγκέφαλο από νευροεκφυλιστικές ασθένειες.

Ασύρματα δίκτυα: Τα ασύρματα δίκτυα γίνονται όλο και πιο δημοφιλή, είτε σε οικιακούς είτε σε επαγγελματικούς χώρους. Τα δίκτυα αυτά αποτελούνται από τις συσκευές πρόσβασης και τον υπολογιστή. Οι συσκευές πρόσβασης (access point) με ή χωρίς εμφανή κεραία εκπέμπουν ακτινοβολία στη ζώνη συνήθως των 2,5 GHz, και πρέπει να βρίσκονται μακριά από τα ζωτικά όργανα του σώματος. Η ακτινοβολία που εκπέμπεται από την ασύρματη κάρτα δικτύου -που είναι ενσωματωμένη στον φορητό υπολογιστή- σε μικρή απόσταση (π.χ. 40-50 εκ.), θεωρείται, σύμφωνα με τον καθηγητή κ. Μαργαρίτη, επικίνδυνη.



Τι είναι η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία

Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, αν και αόρατη, έχει υπόσταση: αποτελεί προϊόν κυμάτων ηλεκτρικής και μαγνητικής ενέργειας τα οποία διοχετεύονται στον ελεύθερο χώρο. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα όλων είναι το φυσικό φως, που είναι η πλέον ορατή μορφή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας. Ωστόσο, εξαιτίας κυρίως της ανάπτυξης της τεχνολογίας, η διοχέτευση ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας στον ελεύθερο χώρο έχει αυξηθεί δραματικά.

Ποιες είναι οι επιδράσεις της

Οι επιδράσεις της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας διακρίνονται στις θερμικές και στις μη θερμικές. Οι πρώτες οφείλονται στην αύξηση της θερμοκρασίας των ιστών του ανθρώπινου οργανισμού από την ακτινοβολία που προσπίπτει σε αυτούς. Οι επιπτώσεις στην υγεία εμφανίζονται όταν η θερμοκρασία του σώματος αυξηθεί πάνω από 1 βαθμό Κελσίου. Οι μη θερμικές επιδράσεις αντίθετα προκαλούνται με όλους τους άλλους τρόπους εκτός από την αύξηση της θερμοκρασίας στους ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού. Ένα καλό παράδειγμα μη θερμικής επίδρασης, είναι οι επιληπτικές κρίσεις που προκαλούνται σε ευαίσθητα άτομα από τη χρήση διακοπτόμενου φωτός ή μεταβολές που έχουν παρατηρηθεί σε χρωμοσώματα και γονίδια. Οι μη θερμικές επιδράσεις οφείλονται στο γεγονός ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένας ευαίσθητος ηλεκτροχημικός μηχανισμός.

Τα συμπτώματα και οι πιθανές ασθένειες

Η άποψη εκείνων που υποστηρίζουν ότι θα πρέπει να είμαστε πιο προσεκτικοί όταν κάνουμε χρήση της ασύρματης τεχνολογίας είναι ξεκάθαρη: οι συνέπειες μπορεί να είναι βλαβερές. Τα αποτελέσματα επιδημιολογικών και πειραματικών μελετών σε κύτταρα και πειραματόζωα συνηγορούν υπέρ της άποψης ότι η ένταση της ακτινοβολίας κινητής τηλεφωνίας κάτω από τα όρια ασφαλείας είναι επιβλαβής, με συμπτώματα όπως: πονοκέφαλοι, κόπωση, προσωρινή απώλεια μνήμης, μείωση των μαθησιακών ικανοτήτων, ενώ μπορεί να προκληθεί ακόμη και κακοήθης όγκος του ακουστικού νεύρου. Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι όλοι όσοι χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο θα παρουσιάσουν συμπτώματα ή κάποια πάθηση. Να σημειωθεί εδώ πως, όπως επεσήμανε ο καθηγητής κ. Μαργαρίτης, οι επιπτώσεις αυτές δεν έχουν επιβεβαιωθεί σε ανθρώπινους οργανισμούς, από τη στιγμή που δεν είναι δυνατόν να γίνουν πειράματα σε αυτούς.



Ποιοι είναι πιο εύαλωτοι

Στο ερώτημα αυτό η απάντηση του καθηγητή κ. Μαργαρίτη εστιάζει στα παιδιά, επειδή τόσο ο εγκέφαλός τους όσο και ολόκληρος ο οργανισμός τους αναπτύσσονται συνεχώς. Επιπλέον το πάχος του κρανιακού οστού των παιδιών είναι πολύ μικρότερο εκείνου των ενηλίκων και η ακτινοβολία διεισδύει στον εγκέφαλο πολύ πιο εύκολα. Μελέτες έχουν συσχετίσει την ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία με καρκίνους διάφορων ειδών, ανάμεσα στους οποίους και η παιδική λευχαιμία. Οι ειδικοί τονίζουν

ότι δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί τι θα συμβεί σε βάθος χρόνου αν γίνεται αλόγιστη χρήση κινητού τηλεφώνου από ένα παιδί, είτε τηλεφωνεί, είτε το τοποθετεί στα ρούχα του. Γι' αυτό, συνιστούν να αποφεύγεται τελείως η χρήση του κινητού στο αυτί παρά μόνο για επείγουσες περιπτώσεις και για μικρή διάρκεια (μισό έως ένα λεπτό την ημέρα).

Η περιορισμένη και ασφαλής χρήση των κινητών και γενικά της ασύρματης τεχνολογίας από τα παιδιά αποτελεί ένα μεγάλο «στοίχημα» των γονέων. Η δυσκολία ίσως έγκειται στο γεγονός ότι η βιομηχανία ασύρματης τεχνολογίας στηρίζει μεγάλο μέρος των κερδών της στα παιδιά, που δελεάζονται από τις τεχνολογικές εξελίξεις. Αυτό καθίσταται σαφές και από μια έρευνα που ο καθηγητής Hardell και η ομάδα του διεξήγαγαν στη Σουηδία. Ο καθηγητής Hardell δήλωσε σχετικά στο Vita: «Η έρευνά μας έδειξε ότι τα περισσότερα παιδιά στη Σουηδία ηλικίας 7-14 ετών κάνουν συστηματική χρήση κινητών ή ασύρματων τηλεφώνων. Επιπρόσθετα, η έρευνα έδειξε ότι τα ποσοστά χρήσης hands free είναι πολύ χαμηλά».



Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να προστατευτούμε.. Ας δούμε, λοιπόν, τι μας συνέστησε ο καθηγητής κ. Μαργαρίτης:

- Αποφεύγετε τη συνομιλία με το κινητό κολλημένο στο αυτί.
- Χρησιμοποιείτε ενσύρματο hands free ή ασύρματο blue tooth. Εκτιμάται ότι οι επιπτώσεις από την ακτινοβολία τους είναι μειωμένες.
- Προσέχετε πού και πώς τοποθετείτε το κινητό σας. Αποφεύγετε να το βάζετε στην τσέπη σας. Αν αυτό είναι απαραίτητο, τοποθετήστε το με τέτοιο προσανατολισμό ώστε η πίσω πλευρά να μην εφάπτεται στο σώμα, καθώς αυτή είναι η πλευρά από την οποία τα περισσότερα κινητά εκπέμπουν τη μέγιστη ένταση ακτινοβολίας.
- Μην εμπιστεύεστε τα αυτοκόλλητα, που τοποθετούνται στο πίσω μέρος του κινητού και υποτίθεται ότι απορροφούν την ακτινοβολία που εκπέμπεται. Αυτή τους η

ιδιότητα δεν έχει επιβεβαιωθεί από τις μετρήσεις.



Για τα ασύρματα τηλέφωνα

- Τοποθετήστε τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου στη μακρύτερη δυνατή απόσταση από χώρους που συνήθως περνάτε αρκετές ώρες. Η ακτινοβολία της είναι πολύ διεισδυτική.
- Μην τοποθετείτε τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου κοντά στο κρεβάτι σας. Εάν αυτό είναι αναγκαίο, τοποθετήστε γύρω από αυτήν ένα μεταλλικό πλαστικοποιημένο πλέγμα.
- Εφόσον υπάρχει η δυνατότητα, π.χ. έχετε και σταθερό τηλέφωνο, είναι προτιμότερο να θέτετε εκτός λειτουργίας τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου κατά τη διάρκεια της νύχτας, καθώς η παρατεταμένη ακτινοβόληση μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο.
- Γενικώς, αποφεύγετε να μιλάτε με το ασύρματο τηλέφωνο και προτιμήστε το σταθερό. Εάν πάλι είναι αναγκαίο, ελαχιστοποιήστε τη συνομιλία ή μιλάτε με ανοιχτή ακρόαση ή με τη χρήση hands free ή blue tooth (υπάρχει αυτή η δυνατότητα σε μερικά μοντέλα).

Για τους ασύρματους υπολογιστές

- Τοποθετήστε το φορητό υπολογιστή ή τα εξαρτήματα ασύρματης σύνδεσης μακριά από ζωτικά όργανα του σώματος, όπως τα γεννητικά όργανα.
- Χρησιμοποιήστε πλαστικοποιημένο πλέγμα παρεμπόδισης της ακτινοβολίας.

Τι ισχύει για τις ηλεκτρικές οικιακές συσκευές;

Η διέλευση του ηλεκτρικού ρεύματος από κάποιον αγωγό προκαλεί τη δημιουργία ηλεκτρομαγνητικού πεδίου, του οποίου η μαγνητική συνιστώσα ενέχει κινδύνους για την υγεία. Ως όριο αποδεκτής έκθεσης έχουν προταθεί τα 1.000 mG (μιλιγκάους) από τη Διεθνή Επιτροπή Προστασίας από τις μη Ιονίζουσες Ακτινοβολίες (ICNIRP, International Committee for Non Ionizing Radiation Protection). Ωστόσο, πολλές μελέτες έχουν καταδείξει ότι το πραγματικό «όριο ασφαλείας» δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο από 4 mG. Μάλιστα, χρόνια ακτινοβόληση σε επίπεδα πάνω από 4 mG έχει συσχετιστεί με παιδική λευχαιμία. Ο καθηγητής κ. Μαργαρίτης μας προτείνει

μέτρα προστασίας από την ακτινοβολία των οικιακών συσκευών:

1. Τηλεόραση

- Οι παλαιού τύπου τηλεοράσεις(με καθοδικό σωλήνα) έχουν ηλεκτρικά κυκλώματα και σύστημα παραγωγής υψηλής τάσης που δημιουργούν μαγνητικό πεδίο, οι τιμές του οποίου αρχίζουν περίπου από τα 100 mG (μιλιγκάους).
- Όσο πιο μεγάλη σε μέγεθος η τηλεόραση τόσο πιο ισχυρό είναι το μαγνητικό πεδίο που παράγει.
- Η απόσταση ασφαλείας, ιδιαίτερα για μικρά παιδιά, είναι τα 2 μέτρα.
- Φαίνεται πως ο κίνδυνος από τις νέου τύπου τηλεοράσεις LCD είναι αμελητέος, επειδή έχουν πολύ χαμηλή ακτινοβολία.

2. Φούρνος μικροκυμάτων

- Η συσκευή αυτή, εκτός από την παραγωγή μαγνητικού πεδίου, δημιουργεί και ραδιοκύματα παρόμοια με των κινητών τηλεφώνων. Όταν π.χ. η συσκευή χρησιμοποιείται σε ισχύ 270 Watt, είναι το ίδιο με περίπου 270 κινητά τηλέφωνα σε πλήρη ισχύ.
- Προτείνεται να μην είναι κανείς κοντά στη συσκευή κατά τη διάρκεια της χρήσης της και ειδικότερα μικρά παιδιά. Η ακτινοβολία που εκπέμπεται από το μαγνητικό πεδίο, αλλά και τα ραδιοκύματα, μειώνονται πολύ σημαντικά σε απόσταση 50 εκ.

3. Ηλεκτρική κουζίνα

Η λειτουργία των εστιών θέρμανσης, καθώς και του ηλεκτρικού φούρνου, δημιουργούν αρκετά ισχυρό πεδίο, περίπου 100 mG. Αυτό μειώνεται δραστικά σε απόσταση 30 εκ.

4. Απορροφητήρας

Η λειτουργία του δημιουργεί ισχυρό μαγνητικό πεδίο, αλλά είναι σε τέτοιο ύψος που συνήθως δεν επηρεάζει τον ανθρώπινο οργανισμό.

5. Στεγνωτήρας μαλλιών

Και το σεσουάρ δημιουργεί ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Θα πρέπει, λοιπόν, όταν το χρησιμοποιείτε, να το κρατάτε σε αρκετή απόσταση από το κεφάλι, ιδιαίτερα των μικρών παιδιών.



Πρόσφατη σουηδική έρευνα έδειξε ότι σε βάθος χρόνου (συγκεκριμένα δεκαετίας) η χρήση των κινητών μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του εγκεφάλου. Ωστόσο, άλλες έρευνες δεν αποδεικνύουν κάτι τέτοιο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι βιολογικές επιπτώσεις δεν έχουν επακριβώς προσδιοριστεί. Αυτός είναι και ο λόγος που κάθε ερευνητικό αποτέλεσμα αποτιμάται από ειδική επιτροπή. Στο πλαίσιο αυτό, κάθε ερευνητικό αποτέλεσμα πρέπει να αντιμετωπίζεται με την απαιτούμενη σοβαρότητα και ψυχραιμία, διότι μπορεί μεν να προκαλεί υποψία

νόσησης, πλην όμως θα πρέπει να επιβεβαιωθεί και από άλλους ερευνητές. Συνεπώς, οριστικά συμπεράσματα δεν πρόκειται να υπάρξουν στο άμεσο μέλλον και ίσως αργήσουν πολύ.

Τα έως τώρα αποτελέσματα από πειράματα που έχουν γίνει σε ζωντανούς οργανισμούς δείχνουν ότι υπάρχουν ποικίλες θερμικές και αθερμικές βιολογικές επιδράσεις, πλην όμως είναι δύσκολη και επισφαλής η μεταφορά των αποτελεσμάτων στο ανθρώπινο είδος και ο ακριβής προσδιορισμός των τυχόν βλαβών.

Στη Φρανκφούρτη η χρήση ασύρματης τεχνολογίας στα σχολεία έχει ήδη απαγορευτεί, ενώ στη Βρετανία προτίθενται να λάβουν ανάλογα μέτρα. Με δεδομένη την έλλειψη οριστικής επιστημονικής τεκμηρίωσης για συγκεκριμένα νοσήματα και βλάβες από την επίδραση της ασύρματης τεχνολογίας, δεν είναι σωστή η γενική απαγόρευσή της, αλλά η εφαρμογή των μέτρων που υποδεικνύουν οι φυσικές επιστήμες. Συγκεκριμένα, είναι αναγκαία: α) Η προειδοποίηση του πληθυσμού, με κάθε προσφερόμενο μέσο, για τους ενδεχόμενους κινδύνους, με έμφαση στην υπόδειξη ότι πρέπει να εφαρμόζεται η συνετή αποφυγή (περιορισμός της έκθεσης στην απολύτως απαραίτητη) και β) η λεπτομερής και συνεπής εφαρμογή από την πολιτεία των κανόνων ακτινοπροστασίας (οι οποίοι περιλαμβάνουν τα στάδια της αιτιολόγησης, της οριοθέτησης και της βελτιστοποίησης). Αναλυτικότερα, οι κανόνες αυτοί προβλέπουν:

- α) Αιτιολόγηση (Justification). Πρέπει να αποδεικνύεται ότι το όφελος από τη συγκεκριμένη εγκατάσταση και τη χρήση της ακτινοβολίας είναι μεγαλύτερο από τους συνεπαγόμενους κινδύνους ή βλάβες.
- β) Οριοθέτηση (Limitation). Πρέπει να εφαρμόζονται κάποια αποδεκτά όρια στην εγκατάσταση και χρήση, χωρίς αυτό να σημαίνει υποχρεωτικά ότι τα όρια αυτά είναι και ασφαλή.
- γ) Βελτιστοποίηση (Optimization) (As Low As Reasonably Achievable, ALARA). Πρέπει με τη συγκεκριμένη εγκατάσταση και χρήση να επιτυγχάνεται μεν ο σκοπός της εφαρμογής, αλλά να ελαχιστοποιείται η επιβάρυνση του περιβάλλοντος ή της υγείας.

Η παρατεταμένη έκθεση του ανθρώπου στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο, αλλά και η παραμονή του πολύ κοντά στις ασύρματες συσκευές μπορεί να ελλοχεύουν κινδύνους. Αντίθετα, ακόμα είναι ατεκμηρίωτη η βλάβη από την καθημερινή χρήση τους.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να προστατευτεί ο χρήστης της ασύρματης τεχνολογίας, εάν αποδειχτεί ότι η μακροχρόνια χρήση της μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες. Βεβαίως, με την τήρηση των κανόνων που υποδεικνύουν οι φυσικές επιστήμες. Δηλαδή, σε ατομικό επίπεδο, με τη συνετή αποφυγή, που περιλαμβάνει τρία μέτρα α) τη μικρότερη δυνατή διάρκεια έκθεσης, β) τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από την πηγή και γ) τη χρήση προστατευτικών «ασπίδων».

Οι συσκευές που χρησιμοποιούνται στην Ευρωπαϊκή Ένωση πρέπει να τηρούν όλες τις προβλεπόμενες και θεσπισμένες προδιαγραφές ασφαλείας. Οπότε, κάθε βιομηχανία ασύρματης τεχνολογίας που επιθυμεί να προσφέρει προϊόντα στην Ε.Ε. πρέπει να διαθέτει πιστοποιητικά ότι οι συσκευές της έχουν τα κατάλληλα χαρακτηριστικά, προερχόμενα από διαπιστευμένους φορείς που ελέγχονται από κρατικές αρχές και διαδικασίες εγκυρότητας.

Επιπτώσεις στην κοινωνία

Η άνευ μέτρου χρήση των κινητών, κυρίως από ανήλικους, συμβάλλει σε μια αποστασιοποιημένη και αποπροσωποποιημένη επικοινωνία που οδηγεί στην κατάχρηση. Αυτού του τύπου η επικοινωνιακή μεταχείριση «διαβρώνει» τα πλαίσια της ασφαλούς και υγιούς αλληλεπίδρασης και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την απουσία σωματικής και συναισθηματικής επαφής, που είναι αναγκαίες για την ολοκληρωμένη κοινωνικοποίηση και ψυχική ανάπτυξη κάθε ανθρώπου, συμβάλλοντας στην αποσάθρωση των κοινωνικών ιστών καθώς και των θεσμών.

Επίσης, το κινητό τηλέφωνο αποτελεί μέσο αυτοπροβολής για πολλούς νέους. Πολλοί είναι πλέον αυτοί που πιστεύουν ότι διαθέτοντας ένα τελευταίας τεχνολογίας κινητό, αποκτούν περισσότερο κύρος και γίνονται περισσότερο αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους. Άλλωστε, δεν είναι λίγοι αυτοί που μέσω του τελευταίας τεχνολογίας τηλεφώνου τους προβάλλουν πτυχές της προσωπικής τους ζωής με σκοπό να εντυπωσιάσουν σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.



Τα greeklish ξεκίνησαν στις αρχές της δεκαετίας του '90, ως απόρροια της αδυναμίας των πρώτων υπολογιστών να αναγνωρίσουν την Ελληνική γραμματοσειρά. Σήμερα, χρησιμοποιείται από ένα μεγάλο και διαρκώς αυξανόμενο ποσοστό κυρίως μαθητών γυμνασίου και λυκείου (77,4%), σε SMS και Mail, σε chat-forum και Smartphones, καθώς τους διευκολύνουν είτε να γράψουν κάτι γρήγορα, είτε γιατί γράφουν ανορθόγραφα και νιώθουν άσχημα και μειονεκτικά.

Αν και οι λόγοι της χρήσης είναι συνήθως ο εθισμός, η εξοικονόμηση χρόνου ή η μόδα, ωστόσο οι επιπτώσεις στη χρήση της ελληνικής γλώσσας είναι πλέον εμφανείς στη συντριπτική πλειονότητα των νέων ηλικίας 12 - 18 ετών. Σύμφωνα με έρευνες, τα Greeklish επηρεάζουν αρνητικά την ορθογραφική και συντακτική ικανότητα των Ελλήνων μαθητών ενώ ταυτόχρονα το λεξιλόγιο πτωχεύει και υπεραπλουστεύεται.

Η χρήση των greeklish αν και θεωρείται από πολλούς ευεργετική επιφέρει ένα τεράστιο διχασμό στην ελληνική κοινωνία. Ακόμη, θέτει σε κίνδυνο τη διατήρηση της ελληνικής γλώσσας και κατ' επέκταση απειλεί με στασιμότητα και αλλοίωση τον ελληνικό πολιτισμό.

Επιπτώσεις των κινητών τηλεφώνων στους νέους

Επιπτώσεις στην υγεία

Οι επιπτώσεις της ακτινοβολίας του κινητού τηλεφώνου στην υγεία είναι πολλοί και επικίνδυνοι. Ένας από τους πιο σημαντικούς είναι ότι η χρήση κινητού τηλεφώνου καταστρέφει τα νευρικά κύτταρα. Επιπλέον με λιγότερο από ένα λεπτό ομιλίας είναι αρκετό για να προκαλέσει την συσσώρευση των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα. Ακόμη προκαλούνται βλάβες στο DNA, λευχαιμία και ακόμη καρκίνος. Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι μεγαλύτερος σε πάνω από δεκαετία χρήστες κινητών τηλεφώνων.

«Nomophobia» ή απλά «No mobile phone phobia». Αυτή είναι η νέα απειλή για τους πολίτες. Πρόκειται για μια σύγχρονη φοβία που καταλαμβάνει ολοένα και περισσότερους ανθρώπους, οι οποίοι έχουν κυριολεκτικά συνδέσει το μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής τους με τα κινητά τους τηλέφωνα και απλά φοβούνται μην τα χάσουν. Αυτή η φοβία κυριαρχεί όλο και περισσότερο τους νέους.

Τα σημάδια ότι η ασθένεια αυτή μας "απειλεί" είναι τα παρακάτω:

- Αδυναμία να κλείσουμε το κινητό μας
- Να ελέγχουμε διαρκώς ειδοποιήσεις μηνυμάτων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αναπάντητων κλήσεων και το σήμα
- Να έχουμε συνέχεια το κινητό συνδεδεμένο με το φορτιστή για να μην αδειάσει η μπαταρία
- Αντιδρά υπερβολικά όταν του επισημαίνεται ότι κάνει συνεχή χρήση του κινητού
- Νευριάζει αν κάποιος διακόπτει μια συνομιλία του

Επιπρόσθετα, ιδιαίτερη προσοχή σε επιστημονικές έρευνες που υποδεικνύουν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ κινητών τηλεφώνων και καρκίνου των αναπαραγωγικών οργάνων (καρκίνο του μαστού και καρκίνο των όρχεων). Οι τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων αποτελεί σημαντικό παράγοντα εμφάνισης καρκίνου του μαστού σε γυναίκες με παρατεταμένη έκθεση.

Ο πιθανός κίνδυνος για την υγεία των παιδιών είναι πολύ υψηλός:

- Η απορρόφηση της ηλεκτρομαγνητικής ενέργειας μέσα στο κεφάλι ενός παιδιού είναι σημαντικά υψηλότερη από εκείνη στο κεφάλι ενός ενήλικου (ο παιδικός εγκέφαλος έχει υψηλότερη αγωγιμότητα, μικρότερο μέγεθος, λεπτότερα κρανιακά οστά, μικρότερη απόσταση από τον πομπό, κλπ.)

- Ο παιδικός οργανισμός έχει μεγαλύτερη ευαισθησία στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία (EMF) από τον οργανισμό του ενήλικου
- Ο παιδικός εγκέφαλος έχει υψηλότερη ευαισθησία στην συσσώρευση των δυσμενών επιδράσεων υπό συνθήκες χρόνιας έκθεσης στα EMF
- Τα EMF επηρεάζουν τον σχηματισμό της διαδικασίας της ανώτερης νευρικής δραστηριότητας
- Τα σημερινά παιδιά θα ζήσουν ουσιαστικά περισσότερο καιρό χρησιμοποιώντας κινητά τηλέφωνα από ότι οι σημερινοί ενήλικες

Σύμφωνα με την γνώμη της Ρωσικής Εθνικής Επιτροπής για την Προστασία από την Μη-Ιονίζουσα Ραδιενέργεια, τα παιδιά - χρήστες κινητών τηλεφώνων πιθανό να αντιμετωπίσουν στο άμεσο μέλλον τους ακόλουθους κινδύνους για την υγεία τους: διατάραξη μνήμης, μείωση της προσοχής, επιδείνωση της εκμάθησης και των γνωστικών δυνατοτήτων, αυξημένη ευερεθιστότητα, προβλήματα ύπνου, αύξηση στην ευαισθησία ως προς το άγχος, αυξημένη ετοιμότητα για επιληψία.

Αναμενόμενοι (πιθανοί) μακρινοί κίνδυνοι για την υγεία: όγκοι στον εγκέφαλο, όγκοι στα ακουστικά και προθαλαμιαία νεύρα (στην ηλικία των 25-30 ετών), ασθένεια Αλτς/χάιμερ, άνοια, καταθλιπτικό σύνδρομο και άλλοι τύποι εκφυλισμού των νευρικών δομών του εγκεφάλου (στην ηλικία των 50-60).

Τα μέλη της Ρωσικής Εθνικής Επιτροπής για την Προστασία από την Μη-Ιονίζουσα Ραδιενέργεια υπογραμμίζουν την κατεπείγουσα ανάγκη να προστατευτεί η υγεία των παιδιών από την επιρροή των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων (EMF) των συστημάτων επικοινωνιών κινητής τηλεφωνίας. Είναι αναγκαίο οι κυβερνητικές αρχές να δώσουν την μέγιστη προσοχή σε αυτήν την επερχόμενη απειλή και να λάβουν επαρκή μέτρα ώστε να προληφθούν αρνητικές συνέπειες στην υγεία της μελλοντικής γενιάς.



Τα παιδιά που χρησιμοποιούν κινητή τηλεπικοινωνία δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι υποβάλλουν τον εγκέφαλό τους σε ακτινοβολία EMF και θέτουν την υγεία τους σε κίνδυνο. Αυτός ο κίνδυνος για την υγεία των παιδιών δεν είναι πολύ χαμηλότερος από εκείνον που προέρχεται από τον καπνό ή το αλκοόλ.

Επιπτώσεις στην ψυχολογία

Η χρήση του κινητού αποτελεί το κυριότερο συστατικό της νεανικής κουλτούρας σε Ευρώπη και Αμερική, παρουσιάζει όμως μίαν αντίφαση. Ενώ αυξάνει τη δυνατότητα επαφής, την ίδια στιγμή δρα ως μέσο αποθάρρυνσής της. Ακόμη, μειώνεται η θετική επίδραση της κοινωνικής προσέγγισης που είχε ο νέος μέσω της συνεύρεσης και ενσωμάτωσης σε παρέες. Από την άλλη, η κατάχρηση του κινητού τηλεφώνου βοηθάει στο να μαθαίνουμε να ζούμε στην «προγραμματική ευτέλεια». Δηλαδή, χωρίς σαφή χρονοδιαγράμματα υποχρεώσεων και συναντήσεων, αφού ρευστοποιώντας το χρόνο, το κινητό επιτρέπει την αέναη αναπροσαρμογή ενός ραντεβού και απ ενοχοποιεί για τυχόν καθυστερήσεις, μιας και η έγκαιρη ενημέρωση -για το που είμαστε και τι μας συμβαίνει- δρα αναλγητικά

Είναι σχετικά πρόσφατη η αποκάλυψη μιας δυσάρεστης πραγματικότητας, αυτή «της ανάγκης θεραπευτικής προσέγγισης παιδιών και εφήβων με συμπτώματα εξάρτησης από νεοεμφανιζόμενες ψυχικές νόσους, που συσχετίζονται με την τεχνολογία και το μοντέρνο τρόπο διαχείρισης της καθημερινής ζωής», όπως αναφέρει ο κ. Νικόλαος Γ. Πόρτολας, ψυχολόγος Msc, Υπ. δρ Κοινωνικής Ψυχολογίας.

Η «εξάρτηση από τα κινητά» ανήκει στην κατηγορία των «εξαρτήσεων συμπεριφοράς», όπως γενικά αποκαλείται ο εθισμός σε συγκεκριμένες δραστηριότητες -π.χ. φαγητό, κ.λπ.- που ενεργοποιούν συναισθήματα όπως η χαρά ή η ευφορία. Έτσι, μια απλή δραστηριότητα -στην προκειμένη περίπτωση η χρήση κινητού- αποκτά ζωτική σημασία και η επανάληψή της αποτελεί επιδίωξη και εμμονή ως κάτι το αναγκαίο. Το πρόβλημα εντείνεται όταν το άτομο επικεντρώνει και κατευθύνει μεγάλο μέρος της συνολικής του ενέργειας, προσοχής και σκέψης στο κινητό



Συνέπειες για τους ανηλίκους

- Μείωση στο ελάχιστο των διαπροσωπικών σχέσεων
- Εγκλωβισμός και αναγωγή μιας συσκευής σε μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης, με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας που θα έπρεπε να διατίθεται για

δραστηριότητες πιο ωφέλιμες και εποικοδομητικές (διάβασμα, παιχνίδι, διαπροσωπικές επαφές)

- Αλλοίωση της αντίληψης του νοήματος και της χρήσης του χρόνου στην προσωπική και κοινωνική ζωή
- Υποταγή στην τεράστια δύναμη των διαφημίσεων και κατ' επέκταση στον κακώς εννοούμενο καταναλωτισμό
- Οικονομικές επιπτώσεις και διαταραχή της φυσιολογικής παιδαγωγικής χρήσης του χαρτζιλικιού.

Επιπτώσεις στην οικογένεια

Οι μισοί από τους εφήβους είναι εξαρτημένοι από το κινητό τους τηλέφωνο και το ίδιο ποσοστό γονέων αναγνωρίζει μεν το πρόβλημα, αλλά δεν ξέρει τι μπορεί να κάνει, σύμφωνα με μια επιστημονική μελέτη.

Μάλιστα, οι ίδιοι οι έφηβοι θεωρούν ότι ο εθισμός στο κινητό αγγίζει και τους γονείς τους σε ποσοστό 30%, βάση της έρευνας που έγινε πριν δύο χρόνια περίπου.

Καθώς ως κοινωνία βιώνουμε δραστικές αλλαγές στο πώς η τεχνολογία, τα ΜΜΕ και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναπτύσσουν ένα είδος εθισμού στις φορητές ηλεκτρονικές συσκευές που τους κρατούν “συνδεδεμένους” με τον κυβερνοκόσμο.

Τα κινητά τηλέφωνα επιτρέπουν στο να μας βρίσκουν πιο εύκολα και εκτός ωρών εργασίας. Η νέα αυτή κατάσταση πραγμάτων, παρά το γεγονός ότι καθιστά τον καθένα πιο προσιτό, έχει αρνητικές συνέπειες για τους εργαζόμενους.

Δεν αποκλείεται οι μελλοντικές γενιές, να μην γνωρίζουν το πρόβλημα της διαφοροποίησης μεταξύ ωρών εργασίας και ελεύθερου χρόνου στο σπίτι διότι οι τεχνολογίες επικοινωνίας θα εξαλείψουν τα περιοριστικά όρια.



Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται για τις εργαζόμενες μητέρες οι οποίες έχουν πολύ συχνά διπλό ρόλο να επιτελέσουν. Οι μητέρες που έχουν μικρά παιδιά και είναι υποχρεωμένες να δουλεύουν, αυξάνονται σταθερά. Εκτός από τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις, πρέπει παράλληλα να επιτελούν τα μητρικά τους καθήκοντα.

Δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να στηρίζουν την άποψη ότι υποφέρουν τα παιδιά των οποίων η μητέρα εργάζεται. Η ανάπτυξη ενός παιδιού όμως επηρεάζεται αρνητικά από το επίπεδο στρες και ψυχολογικής καταπόνησης στην οικογένεια.

Ένα παιδί το οποίο νιώθει την αγάπη των γονιών του, τυγχάνει της απαραίτητης φροντίδας και προσοχής έστω και εάν και οι δύο γονείς του εργάζονται μακριά από το σπίτι, θα αναπτυχθεί και θα προοδεύσει κανονικά.

Ο διαχωρισμός μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, οποίος τείνει να εξαφανιστεί λόγω των σύγχρονων μεθόδων επικοινωνίας όπως για παράδειγμα το κινητό τηλέφωνο, επιτρέπει στους γονείς και ιδιαίτερα στη μητέρα να αφιερώσουν ποιοτικό χρόνο για τα παιδιά τους.



Χρειάζεται λοιπόν προσοχή για την προστασία του ελεύθερου χρόνου, εκτός ωρών εργασίας.

Ο έλεγχος και η ορθή χρήση του κινητού τηλεφώνου και του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, θα πρέπει να επιτρέπουν μια καλύτερη αποτελεσματικότητα χωρίς όμως να αφήνουν τις επαγγελματικές ανησυχίες και προβλήματα να εισβάλλουν και να διαταράσσουν την οικογενειακή ζωή μειώνοντας την προσοχή που χρειάζονται τα παιδιά από τους γονείς τους.

Επιπτώσεις στην εκπαίδευση

Στο σχολείο η χρήση του κινητού τηλεφώνου δεν ωφελεί σε τίποτα. Αν ένα παιδί θέλει για σοβαρούς λόγους να επικοινωνήσει με την οικογένειά του, υπάρχουν τα τηλέφωνα του σχολείου. Τα smartphones αποσπούν την προσοχή των μαθητών ακόμα και όταν χτυπά ένας σύντομος ήχος μηνύματος. Οι μαθητές αντί να το αξιοποιούν το έξυπνο κινητό ως μέσο για να διευρύνουν τους εκπαιδευτικούς τους ορίζοντας, προτιμούν να το χρησιμοποιούν ως εργαλείο για την πρόσβασή τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και για να ακούν μουσική. Ο χρόνος που δαπανούν οι μαθητές στο smartphone τους κατά τη διάρκεια του σχολείου, ισοδυναμεί με μια επιπλέον ώρα μαθήματος τη μέρα, ή αλλιώς πέντε ημέρες επιπλέον γνώσης τον χρόνο.



Οι περισσότεροι θα περίμεναν πως η απρόσκοπτη πρόσβαση στην πληροφορία ανά πάσα στιγμή θα βοηθούσε έναν μαθητή να αποδώσει καλύτερα στις εξετάσεις, στο διάβασμα και στις εργασίες του. Ωστόσο φαίνεται ότι οι συσκευές αυτές βλάπτουν την ικανότητα μάθησής τους. Οι δυνατότητες των σύγχρονων κινητών τηλεφώνων για άμεση διασύνδεση στα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να αποβούν εις βάρος της συγκέντρωσης των μαθητών, να απορροφούν τον χρόνο τους και να τους στερούν από άλλες δραστηριότητες ή από τη μελέτη τους.

Τα κινητά νέας γενιάς, αποσπούν την προσοχή των παιδιών, δεν τα αφήνουν να συγκεντρωθούν, ενώ τα ερεθίσματα που δέχονται είναι άπειρα και ο εγκέφαλος τους, αδυνατεί να τα επεξεργαστεί όλα, συγχρόνως με τα μαθήματα τους. Επίσης έχει βρεθεί ότι πιο εύκολα αποσπάται η προσοχή των μαθητών με χαμηλές επιδόσεις, από τη χρήση κινητών τηλεφώνων, ενώ οι μαθητές που καταγράφουν υψηλές επιδόσεις μπορούν να συγκεντρωθούν στο μάθημα, ανεξάρτητα από την πολιτική που ακολουθείται για τα κινητά τηλέφωνα.

Σε μελέτες που έχουν γίνει βρέθηκε ότι όσοι πέταξαν το κινητό τους ανέβασαν τις επιδόσεις τους, ενώ οι μαθητές που έδιναν εισαγωγικές αύξησαν τις επιδόσεις. Τα παιδιά που έχουν διαρκώς μαζί τους κινητό τηλέφωνο δεν αναπτύσσουν την ικανότητα προγραμματισμού του χρόνου τους, αφού στηρίζονται στη δυνατότητα εντοπισμού τους οποιαδήποτε στιγμή. Το παιδί βιώνει έτσι έναν συνεχή έλεγχο και αισθάνεται ότι το παρακολουθούν παντού, αλλά ταυτόχρονα αναπτύσσει και εξάρτηση γιατί αντιλαμβάνεται ότι μπορεί ανά πάσα στιγμή να τηλεφωνήσει στους

γονείς του για να του λύσουν οποιοδήποτε πρόβλημα. Έτσι δεν μαθαίνει να παίρνει πρωτοβουλίες, να είναι αυτόνομο και να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Νέα επιστημονική μελέτη δείχνει ότι τα tablet και τα smartphones βλάπτουν τις τεχνολογικές δεξιότητες των παιδιών. Όπως αναφέρεται σε σχετικό δημοσίευμα του BBC, σε αναφορά του National Assessment Programme (Αυστραλία) σημειώνεται ότι έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση στον «υπολογιστικό/ ψηφιακό αλφαριθμητισμό/ εγγραμματοσύνη» μεταξύ κάποιων μαθητών από το 2011. Στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκαν δύο γκρουπ παιδιών, μικρότερης και μεγαλύτερης ηλικίας – συνολικά πάνω από 10.500 μαθητές. Διαπιστώθηκε πτώση του επιπέδου ψηφιακού αλφαριθμητισμού σε σχέση με το 2011, με χαμηλότερα επίπεδα αυτά των 16χρονων. Οι δεξιότητες στις οποίες εξετάστηκαν ήταν η χρήση blogs και μηχανών αναζήτησης, η δημιουργία προσκλήσεων μέσω λογισμικού γραφικών, η δημιουργία online registration forms, η χρήση κοινωνικών δικτύων για προώθηση events, η ρύθμιση ενός tablet και η εγκατάσταση εφαρμογών, η δημιουργία ενός animated video για την ασφάλεια του νερού και το ανέβασμα αρχείων. Όπως φάνηκε, οι μαθητές πλέον προβαίνουν σε εκτεταμένη χρήση της τεχνολογίας φορητών συσκευών και φαίνεται πως επιδίδονται σε λιγότερη άσκηση των δεξιοτήτων που σχετίζονται με τον «κλασικό» ψηφιακό αλφαριθμητισμό (ICT literacy).

Θα μπορούσε να ισχυριστεί κάποιος ότι το κινητό χρειάζεται ιδίως στους μεγαλύτερους μαθητές για την επικοινωνία με τους γονείς (π.χ. για συνεννόηση για την ώρα που τελειώνουν το μάθημά τους, την ώρα συνάντησης με τους γονείς, τη διευθέτηση επειγόντων θεμάτων κλπ). Αυτές όμως οι περιπτώσεις δεν δικαιολογούν με τίποτα τη χρήση του κινητού κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αν χρειάζεται ένας μαθητής να τηλεφωνήσει στο σπίτι του, μπορεί (ή, μάλλον, επιβάλλεται) να χρησιμοποιήσει το τηλέφωνο του σχολείου. Αν συμβεί κάτι επείγον και κάποιος οικείος χρειαστεί τον μαθητή, το καλύτερο και αποτελεσματικότερο είναι να τηλεφωνήσει στο σχολείο και όχι στο τηλέφωνο του μαθητή, το οποίο, αν υπάρχει, θα βρίσκεται στην τσάντα και θα είναι ή απενεργοποιημένο ή στο αθόρυβο. Το να υποθέσουμε ότι οι μαθητές έχουν ενδιαφέροντα σχετικά με τις τρέχουσες εξελίξεις π.χ. στο χρηματιστήριο και χρειάζονται άμεση ενημέρωση, είναι μάλλον αστείο για τις περισσότερες περιπτώσεις.

Για τους γονείς το κινητό τηλέφωνο λειτουργεί τελικά ως υποκατάστατο της πραγματικής παρουσίας και του ενδιαφέροντός τους καθώς συνηθίζουν να θέτουν μέσω αυτής της μεθόδου τα συνηθισμένα ερωτήματα: “Διάβασες;”, “Έφαγες;”, “Πώς πέρασες στο σχολείο;”

Με βάση τα παραπάνω καταλήγουμε ότι οι πραγματικοί λόγοι, για τους οποίους οι μαθητές έχουν μαζί τους κινητά, είναι άλλοι. Ένας κύριος και πραγματικός λόγος είναι ότι τα κινητά είναι μόδα και γι’ αυτό, μια και έχουν οι φίλοι τους, πρέπει να έχουν κι αυτοί. Σ’ αυτό το σημείο θα πρέπει να αναλογιστούμε τις δικές μας ευθύνες, τις υποχωρήσεις που κάνουμε στο συγκεκριμένο θέμα και τις αρνητικές συνέπειες που έχουν αυτές οι υποχωρήσεις. Άσε που η κατοχή ενός ακριβού ή «μοδάτου» κινητού προκαλεί την επιθυμία άλλων παιδιών για να το αποκτήσουν κι έτσι εμφανίζονται φαινόμενα κλοπής μεταξύ μαθητών (ακόμα και μικρών τάξεων), κάτι που δε συνάδει με τις αρχές και τα πρότυπα που προσπαθεί να μεταδώσει το σχολείο.

Τέλος η χρήση κινητού μπορεί να επιβαρύνει την υγεία των μαθητών. Ο κίνδυνος, μπορεί να είναι πιο μεγάλος στις μικρότερες ηλικίες, αλλά και οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορούν να κινδυνεύουν, αν σκεφτούμε ότι βάζουν τα κινητά στις τσέπες του παντελονιού για πολλές ώρες, δηλαδή κοντά στα γεννητικά ή σε άλλα ζωτικά όργανα, όπως είναι η καρδιά.



Η τεχνολογία είναι καλή για την εξέλιξη των μαθητών, όμως είναι απαραίτητη η καθοδήγησή τους ώστε να μην τη χρησιμοποιούν λάθος. Επειδή πάρα πολλοί γονείς ανησυχούν για αυτό το θέμα, λογικά πρέπει να μιλούν από μικρά στα παιδιά τους, για τους κινδύνους που κρύβουν τα κινητά, τονίζοντας παράλληλα ότι η λελογισμένη χρήση του είναι προς το δικό τους καλό. Τα παιδιά σήμερα είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένα σε σχέση με παλιότερες γενιές σε πολλά θέματα. Το κινητό πρέπει να χρησιμοποιείται με ορθό τρόπο από όλους όχι μόνο από τους μαθητές. Δεν μπορεί να απαγορευτεί τελείως η χρήση κινητών από τους μαθητές. Θα πρέπει όμως υποχρεωμένοι να τα έχουν κλειστά στη διάρκεια του μαθήματος. Θα πρέπει να μάθουμε το παιδί ότι δεν πρέπει να κάνει κάτι επειδή το κάνουν άλλοι. Αν ενισχύσουμε την τάση του παιδιού να έχει ό,τι έχουν οι άλλοι, γρήγορα θα το εισαγάγουμε σε έναν ατέρμονο αγώνα να αποκτήσει ό,τι και οι άλλοι. Η σημασία θα έπρεπε να είναι στο «τι είμαστε» και όχι στο «τι έχουμε».

Το καλύτερο είναι οι μαθητές και γενικά τα παιδιά θα ήταν να έχουν (αν πρέπει να έχουν) ένα απλό παλαιάς τεχνολογίας κινητό και όχι της νέας γενεάς smartphone. Με αυτόν τον τρόπο δεν υπάρχει δυνατότητα αξιοποίησης του κινητού για διασύνδεση με τα κοινωνικά δίκτυα, περιήγησης στο διαδίκτυο και χρήσης κάμερας και βιντεοσκόπησης. Από την άλλη υπάρχει στα χέρια του παιδιού ένα μέσο επικοινωνίας με τον γονιό όποτε αυτό απαιτείται. Άσε που με ένα τέτοιο κινητό δεν μπορεί να μπει σε πειρασμό κανείς για κλοπή.

Πρόσφατα, ψηφίστηκε νόμος ο οποίος απαγορεύει την χρήση των κινητών τηλεφώνων των μαθητών στο σχολείο.



Τρόποι προστασίας των νέων από τα κινητά τηλέφωνα

Σύμφωνα με τον οργανισμό Childnet International οι παρακάτω παράγοντες – κλειδιά καθιστούν τα κινητά τηλέφωνα ιδιαίτερος ελκυστικά στα παιδιά, πολύ περισσότερο από όσο το «παραδοσιακό» και «παλαιομοδίτικο» Ίντερνετ μέσω Η/Υ:

- Η προσωπική και ιδιωτική φύση του κινητού τηλεφώνου, που καθιστά τον γονικό έλεγχο σχεδόν αδύνατο.
- Το γεγονός ότι η συσκευή είναι πάντα ενεργοποιημένη προσφέροντας συνεχή και άμεση επικοινωνία με τους φίλους καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Η σημασία του κινητού στην εικόνα, το κύρος και τη μόδα. Το κινητό έχει φτάσει στο σημείο να αποτελεί κοινωνικό «status» για πολλά παιδιά, σε σημείο που να μην μπορούν χωρίς αυτό ούτε στιγμή.
- Ο παράγοντας διασκέδαση που παρέχεται μέσω της πλειάδας χαρακτηριστικών που μετατρέπουν μια συσκευή επικοινωνίας σε πανίσχυρο εργαλείο ψυχαγωγίας.
- Η τιμή, που σημαίνει ότι τα ίδια τα τηλέφωνα και η πρόσβαση στις υπηρεσίες που παρέχονται μέσω αυτών είναι στο βεληνεκές πολλών νεαρών καταναλωτών.

Μέσω των κινητών τηλεφώνων ενδέχεται να συναντήσει κανείς και περιεχόμενο το οποίο, αν και νόμιμο, είναι ακατάλληλο για ανήλικα παιδιά. Τέτοιο υλικό είναι η πορνογραφία ενηλίκων, που υπάρχει σε αφθονία στο Διαδίκτυο, στο οποίο μπορεί πια κανείς να αποκτήσει πρόσβαση και μέσω του κινητού του τηλεφώνου. Επίσης, υπάρχουν υπηρεσίες κινητής τηλεφωνίας που απευθύνονται αποκλειστικά και μόνο σε ενήλικες.

- Μια μεγάλη μάστιγα ακόμα και στο Διαδίκτυο είναι η παιδική πορνογραφία. Η πιο επικίνδυνη μορφή περιεχομένου είναι αυτή της εκμετάλλευσης παιδιών μέσω της απεικόνισης πράξεων κακοποίησής τους. Η απεικόνιση παιδικής κακοποίησης είναι παράνομη στην Ελλάδα. Ωστόσο οι επιτήδριοι έχουν εκμεταλλευτεί τους διαύλους διανομής και συλλογής που ανοίγονται μέσω των διαδραστικών τεχνολογιών. Η τεχνολογία των κινητών τηλεφώνων, ειδικότερα με την ενσωμάτωση ψηφιακής κάμερας στις συσκευές αποτελεί ένα ακόμη μέσο πιθανής διακίνησης τέτοιου είδους παράνομου περιεχομένου και το οποίο αποτελεί ένα δύσκολο πεδίο δράσης για τις διωκτικές αρχές.
- Εκτός της πορνογραφίας υπάρχει και άλλου είδους περιεχόμενο στο οποίο ένα παιδί μπορεί να αποκτήσει πρόσβαση και το οποίο κρίνεται επιβλαβές για τους ανήλικους. Τέτοιο υλικό έχει να κάνει π.χ. με ρατσισμό και ξενοφοβία, με ναρκωτικά, με τζόγο, ή με ανορεξία και διατροφικές διαταραχές.
- Αν συναντήσετε παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο μέσα από το κινητό σας, φερθείτε υπεύθυνα. Στην Ελλάδα για το σκοπό αυτό λειτουργεί η ανοιχτή γραμμή καταγγελιών Safeline στην οποία μπορείτε να απευθύνεστε για τέτοιου είδους περιεχόμενο.

- Ρωτήστε τον τηλεπικοινωνιακό σας πάροχο για τις υπηρεσίες γονεϊκού ελέγχου που προσφέρει, έτσι ώστε να περιορίσετε τη δυνατότητα πρόσβασης του παιδιού σε ακατάλληλο υλικό στο Διαδίκτυο ή σε προηγμένες υπηρεσίες για ενήλικους.
- Καταχωρίστε τα στοιχεία της ηλικίας του παιδιού σε περίπτωση που έχει καρτοκινητό, ώστε να μην του επιτρέπεται η πρόσβαση σε υπηρεσίες ενηλίκων (υπηρεσίες γνωριμιών κ.λπ.)
- Ακόμη κι αν η εταιρεία της κινητής τηλεφωνίας παρέχει φιλτράρισμα του περιεχομένου, να θυμάστε πάντα, ότι η αποτελεσματικότερη προστασία από ανεπιθύμητες καταστάσεις και κινδύνους είναι το μυαλό μας, η κριτική μας ικανότητα και η καλή επικοινωνία με τα παιδιά μας.
Τα κινητά σήμερα αποτελούν παντοδύναμα εργαλεία επικοινωνίας. Με την εισαγωγή του Διαδικτύου στην κινητή τηλεφωνία οι χρήστες έρχονται πια αντιμέτωποι με τους αντίστοιχους κινδύνους που ελλοχεύουν και στο Διαδίκτυο μέσω Η/Υ. Στα κινητά τηλέφωνα όμως το ζήτημα των επικίνδυνων επαφών αποκτά άλλη διάσταση, καθώς η προσωπική φύση του κινητού τηλεφώνου καθιστά ευκολότερη την απ' ευθείας επαφή ενός επιτήδειου με κάποιον ανήλικο και αντίστοιχα δυσκολότερο τον έλεγχο από τους γονείς. Οι υπηρεσίες chat και κυρίως οι υπηρεσίες γνωριμιών παρέχουν ευκαιρίες για ακατάλληλες, ακόμα και επικίνδυνες επαφές για τα παιδιά.
- Παράλληλα, στα νέα γενιάς κινητά τηλέφωνα παρέχονται υπηρεσίες εντοπισμού, που μπορούν να φανούν εξαιρετικά χρήσιμες σε αυτούς που τις χρειάζονται (γονείς, περιπτώσεις ανάγκης κ.λπ.), μπορούν όμως να γίνουν επικίνδυνες συντελώντας στον εντοπισμό ενός παιδιού από επιτήδειους, όταν είναι γνωστό το νούμερο του τηλεφώνου του.
- Μάθετε στα παιδιά σας να επαγρυπνούν για κινδύνους, ειδικότερα αναφορικά με τις ηλεκτρονικές επαφές τους.
- Ζητήστε από το παιδί να σας δείξει τα chat rooms στα οποία μπαίνει και ελέγξτε κατά πόσο είναι κατάλληλα για την ηλικία του.
- Μάθετε στα παιδιά να μη δίνουν τον αριθμό του κινητού τους τηλεφώνου ή προσωπικά τους στοιχεία σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουν και δεν εμπιστεύονται και σε καμία περίπτωση να μην συμφωνούν να συναντήσουν χωρίς τη δική σας συνοδεία κάποιον «ηλεκτρονικό φίλο». Σε περίπτωση δε που συμφωνήσετε μια τέτοια συνάντηση θα λάβει χώρα μόνο σε δημόσιο χώρο (όπως π.χ. σε ένα μεγάλο εμπορικό κέντρο).
- Τονίστε στο παιδί ότι σε ένα chat room δεν είναι υποχρεωμένο να απαντήσει σε ερωτήσεις που το φέρνουν σε δύσκολη θέση. Ενθαρρύνετέ το να κλείνει την εφαρμογή chat οποιαδήποτε στιγμή νιώσει άσχημα.
- Μιλήστε στο παιδί για τους ηλεκτρονικούς φίλους. Δώστε του να καταλάβει ότι δεν μπορούμε να γνωρίζουμε την πραγματική ταυτότητα ενός ανθρώπου τον οποίο γνωρίζουμε μόνο μέσω κινητού ή μέσω Διαδικτύου. Είναι σημαντικό να αντιληφθεί ότι οι εικονικοί φίλοι μπορεί να λένε ψέματα για την ηλικία, το φύλο και τις δραστηριότητές τους.

- Η λήψη και η ανταλλαγή φωτογραφιών (και βίντεο) μέσω κινητού τηλεφώνου είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής ασχολία παιδιών και νέων. Επιπλέον, οι δυνατότητες σύνδεσης του κινητού τηλεφώνου με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή επιτρέπει την ανταλλαγή μέσω Διαδικτύου αλλά και την ανάρτηση αυτών των φωτογραφιών ή των βίντεο σε ιστοχώρους. Είναι σημαντικό, λοιπόν, η χρήση της κάμερας του κινητού άλλα και γενικότερα των αρχείων πολυμέσων να γίνεται με σύνεση και σεβασμό προς τους άλλους.
- Μάθετε στο παιδί σας ότι ποτέ δεν πρέπει να παίρνει φωτογραφίες από φίλους και αγνώστους χωρίς να ζητήσει πρώτα την άδειά τους.
- Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι δεν πρέπει ποτέ να στέλνει φωτογραφίες του σε αγνώστους μέσω του κινητού του ή να τις ανεβάζει στο Διαδίκτυο. Σε καμία περίπτωση δε, δεν πρέπει να στέλνει φωτογραφίες άλλων ανθρώπων, εάν αυτοί δεν το γνωρίζουν και δεν έχουν συναινέσει για αυτό.
- Το παιδί θα πρέπει να κατανοήσει ότι δεν έχει υπό τον έλεγχό του τις φωτογραφίες που διακίνησε μέσω κινητού τηλεφώνου. Τις φωτογραφίες δε που δημοσιεύονται στο Διαδίκτυο μπορεί να τις δει οποιοσδήποτε στον κόσμο. Μιλήστε του για τις πιθανές συνέπειες (εντοπισμός στο φυσικό κόσμο, παραποίηση και ανάρτηση σε τρίτους ιστοχώρους).
- Εάν ο τρόπος που κάποιο τρίτο άτομο χρησιμοποιεί το κινητό του και την ενσωματωμένη κάμερα κάνει το παιδί σας να νιώθει άβολα, μάθετέ το να σας εμπιστεύεται και να σας αναφέρει αμέσως τέτοιου είδους περιστατικά.
- Από τη στιγμή που οι φωτογραφίες δημοσιεύονται στο Διαδίκτυο, όπως για παράδειγμα στο προφίλ σε μια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης, παύουν να είναι προσωπικές και γίνονται δημοσίως προσβάσιμες, παντού στον κόσμο. Οι φωτογραφίες αυτές μπορεί να μείνουν αποθηκευμένες εκεί για πάντα, ακόμα και να αλλαχθεί το περιεχόμενό τους.
- Μάθετε στο παιδί σας να μην αποστέλλει και να μη δημοσιεύει φωτογραφίες που απεικονίζουν προσωπικές στιγμές και που θα το έφερναν τώρα ή στο μέλλον σε δύσκολη θέση. Εάν το παιδί σας ή ακόμα και εσείς λάβετε κάποια φωτογραφία στο κινητό σας που σας κάνει να νιώθετε άβολα ή σας σοκάρει, επικοινωνήστε αμέσως με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας.



Πέρα από τους αριθμούς, η έκθεση περιλαμβάνει επίσης συμβουλές για την αντιμετώπιση αυτής της αυξανόμενης τάσης που εμφανίζει ο εθισμός στο κινητό για

τα παιδιά και τους εφήβους. Παρακάτω θα δούμε τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα σωστά.

Εφαρμόστε όρια στην χρήση του τηλεφώνου

Οι γονείς δεν μπορούν απλά να πάρουν τα διάφορα gadgets από τα παιδιά τους με την ελπίδα ότι έτσι λύνεται το πρόβλημα. Αυτό που μπορούν να κάνουν είναι να ορίσουν πόση ώρα την μέρα επιτρέπεται η χρήση κινητού τηλεφώνου, αλλά και μερικές χρονικές ζώνες ελεύθερης χρήσης του. Οι εκάστοτε κανόνες εξαρτώνται από την οικογένεια. Κάποιοι μπορεί να αποφασίσουν να καθορίσουν απλά όρια, όπως το να κλείνει το κινητό, όσο το παιδί κάθεται στο τραπέζι να φάει. Άλλοι μπορεί να επιλέξουν να θέσουν πιο συγκεκριμένους κανόνες με πλήρη απαγόρευση στην χρήση κινητού μετά από κάποια ώρα το βράδυ (ξεχωριστά για καθημερινές και σαββατοκύριακα).

Ελέγξτε τις εφαρμογές που χρησιμοποιούν τα παιδιά σας

Οι γονείς θα πρέπει να ελέγχουν τις εφαρμογές που έχει το παιδί στο κινητό του. Βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλες για την ηλικία του και ότι είναι χρήσιμες και επωφελείς για όλη την οικογένεια. Υπάρχουν εφαρμογές που ενισχύουν τη δημιουργικότητα και την ποιότητα του χρόνου που περνάει όλη η οικογένεια μαζί. Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να είναι δημιουργικοί και υπεύθυνοι χρήστες της τεχνολογίας και όχι απλά παθητικοί συνδρομητές κάθε λογής εφαρμογών που βγαίνουν ακατάπαυστα.

Ασχοληθείτε πραγματικά

Οι γονείς θα πρέπει να αλληλεπιδρούν με τα παιδιά τους, ενώ εκείνα χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα και άλλες συσκευές που συνδέονται στο ίντερνετ. Θα πρέπει να υποστηρίζουν την μάθηση των παιδιών τους, να τα βοηθούν να εξερευνούν νέα πράγματα, να βλέπουν ποια είναι εκείνα που τραβάνε την προσοχή τους στο διαδίκτυο και να παίζουν μαζί τους. Θα βοηθήσει επίσης αν οι γονείς καθοδηγούν τα παιδιά τους για το πώς να αμφισβητούν και να κρίνουν τα μηνύματα των ΜΜΕ, ώστε να ενισχύσουν την κατανόησή τους για το ρόλο των μέσων ενημέρωσης στην κοινωνία.

Δείξτε στο παιδί τις επιπτώσεις του να ασχολείται με το κινητό, ενώ κάνει άλλα πράγματα

Η μελέτη διαπίστωσε ότι οι έφηβοι δεν αντιλαμβάνονται ότι η ποιότητα του διαβάσματός τους επηρεάζεται από την ταυτόχρονη χρήση του κινητού τους τηλεφώνου. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι είναι σημαντικό για τα παιδιά τους να εστιάζουν κάθε φορά σε αυτό που κάνουν και το διάβασμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτό. Θα πρέπει επομένως να δημιουργούν ένα περιβάλλον με ελάχιστους

περισπασμούς, όπου τα παιδιά μένουν μακριά από όλες τις μορφές μέσω κοινωνικής δικτύωσης, ενώ διαβάζουν, ή ενώ συνομιλούν μαζί τους για κάτι σημαντικό.

Ορίστε το παράδειγμα για τα παιδιά

Οι γονείς θα πρέπει να ξεκινήσουν πρώτα απ' όλα με τον εαυτό τους. Ξεκινήστε με το να αφήνετε στην άκρη το κινητό την ώρα που κάθεστε στο τραπέζι να φάτε, ή και σε άλλες στιγμές. Πάντα να έχετε το κινητό στην άκρη και να μην ασχολείστε με αυτό ενώ οδηγείτε: είναι πολύ κακό παράδειγμα για το παιδί! Γενικά θα πρέπει με τις πράξεις σας να δείχνετε στα παιδιά τις αξίες που θέλετε να τους περάσετε.

Πηγές

<http://www.pc123.gr>

<https://el.wikipedia.org/wiki/Smartphone>

https://el.wikipedia.org/wiki/Κινητό_τηλέφωνο

<http://www.in.gr>

<http://www.vita.gr>

<http://www.alfavita.gr>

<http://www.kathimerini.gr>

www.safemagazine.gr/