

«Μέχρι δύο ώρες στον υπολογιστή τα παιδιά»



Ο Στέφανος έκλεισε τα τέσσερα αυτή την εβδομάδα. Το καλοκαίρι το πέρασε κολλημένος στο iPad, «στο iPad μου» για την ακρίβεια, όπως το αποκαλούσε. Τρεις ώρες το πρωί και τέσσερις ώρες το απόγευμα: βίντεο, παιχνίδια, παιδικές σειρές, πάζλ, ζωγραφική, όλα στην οθόνη.

Οι νέες οδηγίες της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής προειδοποιούν αυστηρά ότι τα παιδιά δεν πρέπει να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά μέσα για περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα,

ενώ πολύ σημαντικό είναι να αποφεύγεται η χρήση τους την ώρα του φαγητού και πριν από τον ύπνο.

Καθώς τα πρώτα παιδιά της ψηφιακής εποχής περνάνε στην ενηλικίωση, σύμφωνα με έκθεση που εξέδωσε στο τέλος του προηγούμενου μήνα η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, γίνεται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη να τεθούν όρια στη συνεχώς αυξανόμενη «κατανάλωση» ηλεκτρονικών μέσων από τα παιδιά, που περιλαμβάνει από την παρακολούθηση τηλεόρασης μέχρι τη χρήση smartphone και κοινωνικών δικτύων.

«Παρότι η υπερκατανάλωση τέτοιων μέσων δεν αποτελεί την κύρια αιτία προβλημάτων υγείας σε παιδιά και εφήβους» λέει ο Δρ Βίκτωρ Στρασμπεργκερ, καθηγητής παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του New Mexico των ΗΠΑ, «διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε ένα μεγάλο αριθμό διαταραχών, όπως η παχυσαρκία, η έλλειψη ύπνου, η επιθετικότητα ή η χαμηλή επίδοση στο σχολείο». Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής προτείνει κάθε σπίτι να υιοθετήσει ένα «οικογενειακό πρόγραμμα χρήσης ηλεκτρονικών μέσων».

Τα τελευταία χρόνια, λόγω της τεράστιας τεχνολογικής και ψηφιακής ανάπτυξης στον κόσμο, κάθε οικογένεια διαθέτει πάνω από τέσσερα ηλεκτρονικά μέσα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να έρχονται σε καθημερινή επαφή με την τεχνολογία και η πλειοψηφία των εφήβων να έχει στην κατοχή της πλειάδα από πασίγνωστα smartphones, tablets, κονσόλες παιχνιδιών (Play Station- Xbox), αλλά και υπολογιστές και τηλεοράσεις για προσωπική χρήση στα δωμάτιά τους. Προκύπτει λοιπόν η μακρόχρονη ενασχόλησή των εφήβων με τα μέσα αυτά και η υπερκατανάλωσή τους, που με την σειρά της καταλήγει στον πλήρη παραγκωνισμό άλλων δραστηριοτήτων, όπως το διάβασμα, η φυσική άσκηση και κυριότερα η προσωπική επαφή με φίλους και συγγενείς. Έτσι, η σημερινή νεολαία αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας, για παράδειγμα παχυσαρκία λόγω της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας, ψυχολογικά προβλήματα, κοινωνικό απομονωτισμό, επιθετικότητα καθώς και διαταραχές στον νυχτερινό ύπνο.

Για όλους αυτούς τους λόγους είναι επιτακτικό να τεθούν όρια από το οικογενειακό περιβάλλον στη διάρκεια και στον τρόπο χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών και προϊόντων από τα νεαρά μέλη της οικογένειας. Κάθε οικογένεια θα πρέπει να συζητήσει και να θέσει από κοινού κανόνες για το πότε,

το πόσο και υπό ποιές συνθήκες θα χρησιμοποιούνται αυτές οι συσκευές από τα παιδιά. Τέλος, σημαντικό είναι εκτός από τον περιορισμό της χρονικής διάρκειας χρήσης, να υπάρχει και επαρκής ενημέρωση των εφήβων για τα προβλήματα και τους κινδύνους που μπορούν να εμφανιστούν στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, ώστε να λαμβάνουν τις αναγκαίες προφυλάξεις και να εξασφαλίζουν το απόρρητο των προσωπικών τους δεδομένων.

Ξενοφών Μπινόπουλος

Τμήμα Β1