

«8 στα 10 παιδιά με σύνδρομο των ... gadgets»



«**Σοκαριστικά είναι τα ευρήματα μιας νέας μελέτης για την καταστροφική επίδραση της υπερβολικής χρήσης i-gadgets, όπως είναι τα tablets, οι παιχνιδιομηχανές και τα smartphones από παιδιά και εφήβους. Σύμφωνα με τα ευρήματα, 8 στα 10 παιδιά υποφέρουν από πόνους στην πλάτη ή στα χέρια, τους οποίους δημιουργούν τα λεγόμενα i-syndromes. Συγκεκριμένα το 64% των μαθητών γυμνασίου και το 77% των μαθητών δημοτικού βρέθηκαν να υποφέρουν από μυοσκελετικούς πόνους που σχετίζονται με τα i-syndromes σε μελέτη του Πανεπιστημίου Abertawe Bro Morgannwg. Το χειρότερο είναι πως το 90% των παιδιών δεν έχει ποτέ εξομολογηθεί στους γονείς του ότι αντιμετωπίζει τέτοιο πρόβλημα.»**

Οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει στην υγεία των παιδιών η ακτινοβολία των κινητών ή ασυρμάτων τηλεφώνων, ηλεκτρονικών παιχνιδιών, Η/Υ και τηλεοράσεων είναι τεράστιες. Δημιουργούν ένα αόρατο φάσμα ηλεκτρομαγνητικών πεδίων, για του οποίου την ύπαρξη, την ένταση και τις επιπτώσεις γνωρίζουμε πολύ λίγα... Ο κατάλογος με τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις από την υπερβολική έκθεση σε ηλεκτρομαγνητικά πεδία είναι μακρύς και ζοφερός. Καρκίνος (στον εγκέφαλο, στο στήθος και λευχαιμία ιδίως στα παιδιά), γενετικές ανωμαλίες, δυσλειτουργίες του αναπαραγωγικού συστήματος, νευροφυτικές διαταραχές, όπως μελαγχολία, κατάθλιψη, κόπωση, ζαλάδες, ναυτία, μειωμένη γενετήσια ορμή, διαταραχές του ανοσοποιητικού, καρδιακές παθήσεις, προβλήματα μνήμης, διαταραχές στον ύπνο, απώλεια ακοής και αρκετά άλλα.

Τελικά, η νέα τεχνολογία βλάπτει σοβαρά την υγεία;

Τα νέα επιτεύγματα της τεχνολογίας κάνουν τη ζωή μας όχι μόνο πιο εύκολη, αλλά και πιο επικίνδυνη. Βέβαια υπάρχει και ο αντίλογος. Πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι οι μαθητές που χρησιμοποιούν τεχνολογικά εξελιγμένες μικροσυσκευές, όπως έξυπνα τηλέφωνα και μικροϋπολογιστές, τα πάνε καλύτερα στο σχολείο. Όλες αυτές οι

μικροσυσκευές δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν εικόνες και βίντεο και να καταγράψουν τη διήγηση τους ψηφιακά και να τη μοιραστούν με τους συμμαθητές τους. Η συγκεκριμένη έρευνα προειδοποιεί, όμως, ότι οι επιδράσεις της τεχνολογίας τσέπης είναι θετικές από την ηλικία των **εννέα ετών και πάνω, δηλαδή από την πέμπτη τάξη του δημοτικού και μετά.**

Συμβουλές και όροι προς τους γονείς:

Τι πρέπει να σκεφτούν οι γονείς και πώς πρέπει να πράξουν, ώστε να μειώσουν όσο το δυνατόν περισσότερο την επικίνδυνη προοπτική να παρουσιάσουν τα παιδιά τους i-syndromes;

- **Θα συμμετέχω:** θα αφιερώσω περισσότερο χρόνο στο παιδί μου και θα είμαι δίπλα του. Θα βρω παιχνίδια και ασχολίες που να κάνουν ευχάριστη την ώρα του.
- **Θα είμαι το καλό παράδειγμα:** δε θα περνώ πάρα πολύ χρόνο on-line. Θα δώσω το καλό παράδειγμα στο παιδί μου.
- **Θα είμαι λογικός:** θα θέσω λογικούς κανόνες και θα αφήσω το παιδί μου να παίζει λίγη ώρα την ημέρα με το ηλεκτρονικό. Θα καθιερώσουμε όμως και μια μέρα χωρίς καθόλου gadgets και κινητά.
- **Θα βγάλω το παιδί μου στο πάρκο:** θα τρέξω και θα παίζω μαζί με το μικρό παιδί μου έξω στην φύση. Θα προσπαθήσω να γεμίσω τον ελεύθερο χρόνο του έτσι ώστε να μην περισσέψει χρόνος για ηλεκτρονικά παιχνίδια. Καταλαβαίνω ότι το Διαδίκτυο είναι ένα σημαντικό εργαλείο που θα μπορούσε να είναι ουσιαστικό στην επιτυχία του στο σχολείο ή την κοινωνικότητά του, γι' αυτό υπόσχομαι να μην το απαγορεύσω εξ ολοκλήρου.

Καλόγλου Νικόλας

Τμήμα Γ1