

Išmanieji įrenginiai nėra nekalti draugai

Turbūt nė vienas savo gyvenimo nebeįsivaizduoja be interneto, išmaniojo telefono ar planšetinio kompiuterio. Dėl jų daugelio gyvenimas tapo daug įdomesnis ir paprastesnis.



Pastebėta, kad sparčiausiai auganti „mini kišeninių kompiuterių“ vartotojų grupė yra vaikai. Lietuvoje amžiaus cenzu kuomet galima pradėti naudotis mobiliuoju telefonu nėra, tačiau akivaizdu, kad tai turėtų būti kuo vėlesniame amžiuje. Mokslininkai

įrodė, kad mobilieji telefonai skleidžia elektromagnetinę spinduliuotę, kuri **veikia smegenis**. O labiausiai šios spinduliuotės **pažeidžiami yra vaikai**, nes mažylių organizmas dar auga ir vystosi. Vaikų kaukolė yra plonesnė, todėl mobiliųjų telefonų skleidžiamos elektromagnetinės bangos lengviau prasiskverbia pro plonesnius kaukolės kaulus ir taip neigiamai veikia smegenų vystymąsi.

Siekiant sumažinti mobiliųjų telefonų skleidžiamos elektromagnetinės spinduliuotės poveikį sveikatai PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) pataria:

- ✓ laukiant sujungimo su pageidaujama abonentu, mobiliojo telefono nereikėtų laikyti prie pat ausies, nes perdavimo galia yra didžiausia sujungimo metu;
- ✓ kol vyksta reikalingo abonento paieška bei kalbant telefonu, siūloma jį atitraukti kelis centimetrus nuo ausies;
- ✓ pokalbiai turėtų būti kaip galima trumpesni, jei truks ilgiau nei 10 min. – geriau naudoti laisvų rankų įrangą;
- ✓ telefonu naudokitės gero ryšio lygio vietovėse;
- ✓ kai mobilusis telefonas nereikalingas – geriausia jį išjungti (pavyzdžiui, per pamokas, miegant);
- ✓ nesinaudokite telefonais važiuodami dviračiu, motoroleriu, mašina bei kitomis transporto priemonėmis, esant būtinybei – naudokitės laisvų rankų įranga;
- ✓ nelaikykite mobiliųjų telefonų po pagalve miegant;
- ✓ griaudint perkūnijai ir žaibuojant, telefoną geriau išjungti.

Kitas pavojus su kuriais susiduria vaikai, tai besaikis išmaniųjų įrenginių naudojimas. Toks piktnaudžiavimas, neigiamai veikia ne tik vaiko fizinę sveikatą (elektromagnetinės bangos, kenkia akims ir stuburui), bet ir ne retai iššaukia įvairius elgesio ir emocijų sutrikimus:

- padidėja agresyvumas,
- suprastėja bendravimo įgūdžiai,
- nebedomina žaidimai, užsiėmimai realybėje,
- vaikas tampa impulsyviu,
- sunkiau susikaupiama, sutelkiamas dėmesys,
- atsiranda miego, nuotaikų kaitos sutrikimų,
- paveikiama kalbos raida.

Nepamirškite, kad kuo anksčiau vaikas pratinamas prie technikos (kompiuterinių žaidimų, mobiliųjų telefonų), tuo anksčiau praranda vaikystės džiaugsmą!