

Мобільні телефони: користь чи шкода?

Цього року в суспільстві знову виникає гаряча дискусія щодо використання мобільних пристроїв у закладах освіти. Думки розділилися: частина громадян пропонують повністю їх заборонити, інші розглядають

можливість часткової заборони, тобто встановлення беззвучного режиму та тримання у рюкзаку (сумці).

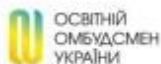
Батьківські спільноти категорично виступають проти будь-якої заборони, адже у часи війни телефон є певним засобом безпеки та швидкого зв'язку з батьками в разі надзвичайної ситуації.

Питання використання мобільних телефонів у закладах освіти досить складне. З одного боку, використання мобільних телефонів в освітніх цілях допомагає урізноманітнити уроки та заняття, швидко зв'язатися з батьками в разі необхідності, а також фіксувати факти порушення прав, що визначено статтею 32 Конституції України. З іншого боку мобільний телефон може відволікати від навчання при використанні не за призначенням, сприяти академічній не доброчесності, знижувати рівень міжособистісного спілкування.

Варто відмітити, що в еру комп'ютерних технологій проблема залежності дітей від гаджетів стає як ніколи гострою. Багато хто, напевно, не раз спостерігав картину, коли батьки дають дитині смартфон, щоб її відволікти чи зайняти. І діти швидко звикають. Поки гаджет в руках, не видають ні звуку, але варто його в них забрати – відразу в крик. Все це негативно впливає на навички спілкування, які закладаються в нас з самого дитинства. На думку педіатрів, вік від 0 до 3 років дуже важливий для розвитку зору, формування мовного апарату і збагачення словникового запасу дітей. Дітям до 3 років особливо важливо якомога більше розмовляти з батьками та однолітками, а не сидіти перед смартфоном чи планшетом.

Слід зазначити, що мобільний телефон шкідливий не тільки для дітей, але і для дорослих людей.

Однак для ще не сформованого дитячого організму ця шкода більш виражена й небезпечна. Кістки черепа дитини набагато тонші, ніж у дорослого. Тому кістковий мозок дитини може поглинати в 10 разів більше електромагнітних



випромінювань. Мобільний телефон здатний генерувати електромагнітні поля. Від випромінювання страждає нервова та імунна системи, а як наслідок це призводить до погіршення пам'яті, зниження уваги, головного болю, неухважності, примхливості та психічних розладів дітей. Часті й тривалі розмови по мобільному телефону шкодять мозку, страждає слух, погіршується загальний стан юних користувачів телефонних апаратів. А часте «колупання» в телефоні з його яскравим екраном і дрібними буквами негативно впливає на зір дитини. Статистика говорить про те, що 60% батьків взагалі не контролюють, як тісно їх чада дружать зі всілякими гаджетами, а в трьох з чотирьох родин дітям дозволяють брати електронні пристрої навіть з собою в ліжку. А синє світіння екранів телефонів, планшетів і ноутбуків перешкоджає нормальному засипанню, що призводить до скорочення часу відпочинку і недосипу. Вчені по шкідливості для організму порівнюють недолік сну з недоїданням: і те, і інше виснажує організм, а відповідно, негативно позначається на успіхах в школі.

Тож, сидіння за планшетом або телефоном, а значить, недолік руху може призвести до затримки фізичного і розумового розвитку. В той же час фізична активність, в свою чергу, покращує увагу і здатність до пізнання і засвоєння нового. Тому надмірне використання дітьми електронних технологій не тільки впливає на їхню психіку і здатність до емпатії, але і робить їх більш уразливими в умовах реального життя, яке вони, за великим рахунком, не знають. Тобто час, проведений у віртуальному світі, часто не вчить їх нічого корисного, а знання електронних пристроїв не забезпечує успіх в майбутньому, тому що технології постійно вдосконалюються, і встигати за ними буде все складніше.

Так що ж робити батькам? Можливо, просто забрати у дитини всі гаджети, телевізор і заборонити виходити в інтернет? Так тільки гірше. Дитина буде злитися на батьків, і вони стануть в її очах ворогами. Гаджети – необхідна частина сучасного життя. Потрібно дозволити дитині вчитися користуватися смартфоном, але не надто рано. Не варто давати телефон в руки одnorічній дитині аби відвернути її увагу. У рік дитині можна показати стільки цікавого в звичному нам навколишньому світі, для цього зовсім не потрібні смартфони. Забирати смартфон не варто, але обмежити час, який дитина проводить біля екрану, все-таки необхідно. Бажано домовитися, що за обіднім столом телефонам не місце. Добре б наполягти на тому, що годину перед сном діти нічого не дивляться. Щоб домогтися більшого ефекту, можна проявити солідарність та ввести обмеження і для себе.

Тож слід запам'ятати в даному разі досить прості правила:

- розмовляти по телефону в разі потреби (2–3 хвилини разово);
- під час розмови тримати телефон трохи далі від голови;
- не класти телефон туди, де плануєте спати. Адже його електромагнітне випромінювання негативно впливає на нервову систему людини й в режимі очікування;

- носити телефон в сумці, рюкзаку, а не в кишені або на шії. Мобільний телефон має лежати на відстані мінімум 50 см від вас;
- не використовувати телефон у тих місцях, де поганий зв'язок. Це, зазвичай, ліфт, транспорт, підземне паркування, сільська місцевість, метро. В таких місцях випромінювання вашого смартфона посилюється в кілька разів. Намагатися рідше користуватися мобільним телефоном в приміщенні, оскільки випромінювання мобільного телефону тут в кілька разів вище, ніж на відкритому повітрі. Найсильніше випромінювання телефону в момент пошуку оператора мережі, так що не прикладайте його в цей час до вуха;
- не грати в ігри на телефоні, якщо не хочете зіпсувати очі.

Але, якщо батьки вирішили купити своїй дитині телефон, то слід заздалегідь зрозуміти можливі позитивні й негативні сторони такої покупки. Школярам до 12 років краще купувати телефон, який буде виконувати своє пряме призначення - дзвонити. Вчені прийшли до висновку, що діти до 8 років не повинні користуватися стільниковими телефонами, бо ризик появи пухлини мозку через випромінювання телефону вкрай великий.

Повністю захистити організм дитини від шкідливих впливів не вдасться, однак можна максимально зменшити їх кількість, спираючись на поради.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**