

## **Pedagog informuje:**



### **„Ciemna strona telefonu komórkowego”**

Telefon w XIX wieku stał się przełomowym wynalazkiem, umożliwiającym szybki kontakt między ludźmi, tym samym wypierając wcześniej używany telegraf. Pozwoliło to na skrócenie czasu przesyłu informacji nawet z kilkunastu dni, do zaledwie kilku minut. Szeroko idący postęp technologiczny sprawił, że mało dostępny telefon zaczął pojawiać się powszechnie w gospodarstwach domowych.

W drugiej połowie XX wieku szeroko pojętą telefonię zrewolucjonizowało pojawienie się na rynku telefonu komórkowego, który dzisiaj stał się nieodzownym „towarzyszem” współczesnego człowieka. Obecny telefon komórkowy nie posiada wyłącznie funkcji komunikacyjnej, jest też narzędziem służącym do słuchania muzyki, grania, robienia zdjęć, krótkiego filmowania, korzystania z Internetu w tym komunikowania się poprzez portale społecznościowe oraz używania przeróżnych aplikacji takich jak GPS, kalendarz, itp. Do wzrostu jego popularności przyczynił się również jego rozmiar. Z łatwością mieści się w męskiej kieszeni czy też w damskiej torebce.

Wydaje się, że współczesny telefon komórkowy jest dobrodziejstwem naszej cywilizacji, a tymczasem staje się jej przekleństwem. Dlaczego? Jak coś, co ułatwia nam życie może doprowadzić do jego unicestwienia? Wystarczy spojrzeć na nasze dzieci, młodzież. Telefon komórkowy stał się nieodzownym ich atrybutem. Wyniki badań wskazują, że co trzeci nastolatek nie wyobraża sobie nawet dnia bez telefonu, a co czwarty czuje się nieswojo, gdy zapomni go ze sobą zabrać (Ogólnopolskie badanie „Młodzież a telefon komórkowy” przeprowadzone w marcu 2011 r. przez TNS OBOP na reprezentatywnej grupie 400 Polaków w wieku 12-19 lat. Badanie zrealizowano w ramach kampanii Uwaga! Fonoholizm).

Wśród polskich nastolatków można zaobserwować syndrom nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego. Z tego powodu stanowi on wielkie zagrożenie. Psychologowie mówią już o zjawisku uzależnienia się od komórki.

### **Jak rozpoznać zagrożenie?**

Jeśli młody człowiek:

1. Przywiązuje wyjątkową rolę do telefonu komórkowego, towarzyszy mu on w każdej wykonywanej czynności. Musi mieć go cały czas przy sobie, często nosząc ze sobą dodatkową baterię;
2. Odczuwa niepokój, staje się nerwowy, nadpobudliwy, jeśli ze sobą nie ma telefonu komórkowego;
3. Odczuwa stałą potrzebę kontaktowania się z innymi przez telefon, a unika kontaktów bezpośrednich.

## Zagrożenia wynikające z nadmiernego używania telefonu komórkowego:

1. Osłabienie tradycyjnych więzi społecznych, zarówno w rodzinie jak i w kontaktach z rówieśnikami;
2. Zubożenie języka komunikacji. Młody człowiek, np.: pisząc sms-y używa specyficznego, skrótowego języka. Ten sposób komunikacji przenosi często na kontakty bezpośrednie, co prowadzi do częstych błędów językowych, widocznych w mowie i piśmie;
3. Trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich;
4. Zanik zainteresowań i pasji młodego człowieka;
5. Zaburzenia funkcji biologicznych, tj.: odżywianie, sen co może przełożyć się na trudności w nauce.

## W związku z tym nasuwa się pytanie: „Jak możemy chronić dzieci i młodzież przed nadmiernym korzystaniem z telefonu komórkowego?”

1. Jak najpóźniej wprowadzać telefon w życie dziecka;
2. Zadbać o to, aby dziecko poznało zasady właściwego użytkowania, np.: wyłączmy komórkę na czas pobytu w szkole, nie używamy w trakcie trwania lekcji, nie rozmawiamy głośno na ulicy czy w autobusie, aby nie zakłócać innym osobom spokoju, nigdy nie używamy telefonu w teatrze, kinie czy kościele.
3. Ustalić limit rozmów – kupujemy dziecku kartę z określonym doładowaniem i umawiamy się, że to ma wystarczyć na miesiąc, jeśli dziecko zużyje określony limit wcześniej nie dokupujemy nowych kredytów;
4. Dawać dobry przykład – używajmy telefonu komórkowego tylko wtedy kiedy musimy, a nie w każdej chwili;
5. Rozmawiać i aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka - jeśli dziecko będzie się czuło ważne, jego potrzeba przynależności i miłości zostanie zaspokojona, wówczas istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że ulegnie uzależnieniom;
6. Obserwować dzieci – zwracajmy uwagę na to, w jakich sytuacjach dzieci używają telefonu komórkowego i z jaką częstotliwością to robią;
7. Wy tłumaczyć dziecku, że zdobycze techniki tylko wtedy dobrze służą człowiekowi gdy zachowa umiar w ich korzystaniu.

**Rodzicu, pamiętaj, że telefon komórkowy, podobnie jak jego elektroniczni kuzyni – telewizja i komputer – mają ogromny wpływ na rozwój dzieci i młodzieży – może nam wiernie służyć, albo stać się wymagającym panem. Możliwość zadecydowania, czy okaże się naszym przyjacielem czy wrogiem dosłownie „leży w naszych rękach”.**

**Fonoholizm** to inaczej uzależnienie od telefonu komórkowego. Jest to zjawisko nowe, ale opiera się na mechanizmie analogicznym, który występuje w przypadku uzależnienia od narkotyków, papierosów czy alkoholu. Objawia się nadmiernym przywiązywaniem uwagi do telefonu komórkowego oraz nadużywaniem go w różnych codziennych sytuacjach.



## Uwaga!

**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała oświadczenie, że fale emitowane przez telefony komórkowe mogą być rakotwórcze.**

Biorąc pod uwagę sposób korzystania z telefonu komórkowego najbardziej zagrożona jest głowa. W badaniach z użyciem pozytonowej tomografii emisyjnej (PET) wykazano zmniejszenie lokalnego przepływu krwi w ludzkim mózgu, co może powodować zmiany aktywności neuronalnej.

### U użytkowników telefonów często można zaobserwować:

- bóle głowy,
- bezsenność, zaburzenia koncentracji i pamięci,
- uczucie przewlekłego zmęczenia,
- nadmierną potliwość organizmu,
- świąd skóry,
- skoki ciśnienia krwi i zmiany obrazu krwi (aglutynacja, spadek leukocytów),
- zaburzenia hormonalne,
- zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego
- zaburzenia wzroku i słuchu

### Co robić, by telefon mniej szkodził zdrowiu?

- Zawsze warto wyłączać telefon kiedy nie jest potrzebny.
- **Nie spać z włączonym telefonem blisko głowy** – bezpieczna odległość to 2–3 metry dystansu.
- **Nie prowadzić rozmów z dala od stacji bazowych** (antenka na jedną kreseczkę), gdyż telefon będzie się starał ciągle połączyć i tym samym będzie zwiększał maksymalnie sygnał.
- **Podczas prowadzenia rozmów w obiektach zamkniętych, należy zbliżyć się do okna**, aby nadajnik i stacja bazowa mogły pracować z mniejszą mocą.

Bibliografia:

<http://edukacjamedialna.pl>

<https://www.zsmikorzyn.pl/.../Mlodziacz%20a%20telefony%20komorkowe%20informatore%20dla%...>

[www.pawlowicz.opoka.org.fonoholizm](http://www.pawlowicz.opoka.org.fonoholizm)

[www.vegamedica.pl](http://www.vegamedica.pl)