

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

Στις μέρες μας, η τεχνολογία έχει γίνει ένα μέρος της ζωής των ανθρώπων,



μικρών και μεγάλων. Αλλά, η τεχνολογία δημιουργεί πολλές κακές επιδράσεις σε άτομα, ειδικά στα παιδιά. Η χρήση των υπολογιστών μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα συμπεριφοράς και υγείας. Για παράδειγμα, κακή συμπεριφορά στο σχολείο, προβλήματα στα μάτια και μείωση της κινητικότητας των παιδιών που μπορεί πολύ εύκολα να αποβεί σε προβλήματα

παχυσαρκίας.

Προβλήματα από λάθος στάση σώματος.

Ένα μεγάλο πρόβλημα που δημιουργεί η τεχνολογία είναι τα **μυοσκελετικά προβλήματα** που δημιουργούνται με τη λάθος στάση ή την πολύωρη παραμονή μπροστά στον υπολογιστή. Η λάθος καρέκλα ή η μη εργονομική κατάσταση του γραφείου οδηγεί σε καταπόνηση των μυών και μακροπρόθεσμα σε πόνους στη μέση και στον αυχένα.

Δυσκολία κοινωνικοποίησης.

Ένας άλλος κίνδυνος που πρέπει να ληφθεί υπόψιν είναι ο κίνδυνος της κοινωνικοποίησης. Λόγο των πολλών ωρών που ασχολούνται τα παιδιά στα κινητά ή τάμπλετ στερούνται την απόλαυση της παρέας ή του παιχνιδιού.

Εθισμός στην τεχνολογία.

Το μεγαλύτερο μέρος των παιδιών έπαψε να παίζει στα πάρκα και στις πλατείες κυνηγητό, κρυφτό και άλλα παιχνίδια, αντιθέτως οι νέοι σήμερα προτιμούν τον ελεύθερο τους χρόνο να κάθονται στο σπίτι και να ασχολούνται με τους υπολογιστές παρά πολλές ώρες. Τα παιδιά νομίζουν ότι ο υπολογιστής τους είναι αναγκαίος.

Για αυτό αποφασίσαμε να κάνουμε μια ερευνά και τα συμπεράσματα που βγάλαμε είναι ότι τα παιδιά αρχίσαν να ασχολούνται με τον υπολογιστή από πολύ μικρή ηλικία. Ένα ακόμα συμπέρασμα ήταν ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν τους υπολογιστές 3 με 6 ώρες κάθε μέρα. Αυτοί οι έρευνα αυτόματα μας κανει να συμπεράνουμε ότι ένα μέρος των παιδιών δεν αφιερώνει αρκετό χρόνο στα μαθήματα του. Ακόμα δήλωσαν πάνω από το 50% των παιδιών που

απάντησαν ότι άρχισαν με ακριβό υπολογιστή. Δυστυχώς παρατηρήσαμε ότι ένα 39,3% των παιδιών προτιμούν να κάθονται σπίτι τους και να περνάνε τον ελεύθερο χρόνο τους με τον υπολογιστή.

Οφθαλμολογικά προβλήματα.

Οι πολλές ώρες στον υπολογιστή και σε άλλα τεχνολογικά μέσα αποτελούν μια



οφθαλμική κόπωση που ονομάζεται COMPUTER VISION SYNDROME ή CVS. Αυτό το "σύνδρομο" προκαλεί προβλήματα όπως: Κεφαλαλγία, Απώλεια της ικανότητας εστίασης, Τσούξιμο, Οφθαλμική κόπωση, Διπλή όραση, Θολή όραση και πόνο στον αυχένα και τους ώμους

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς.

Οι γονείς πρέπει να βάλουν στα παιδιά τους κανόνες για τον υπολογιστή. Αυτοί οι κανόνες θα ωφελήσουν ώστε να μην περνάνε υπερβολικές ώρες μπροστά σε μια οθόνη. Έτσι βρήκαμε κάποιους κανόνες για να αποφύγετε τον εθισμό σε τεχνολογικά μέσα:

1. Αρχικά θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά σας τα προβλήματα και τους κινδύνους του διαδικτύου. Πρέπει δηλαδή να μάθετε στο παιδί σας τι πρέπει να προσέχει όταν σερφάρει στο διαδίκτυο.
2. Έπειτα θα ήταν καλό να εγκαταστήσετε εφαρμογές που μπορούν να μετρήσουν πόσες ώρες βρίσκονται τα παιδιά σε συσκευές και να ορίσουν τον χρόνο τους. Επίσης έχουν την δυνατότητα να περιορίσουν ιστοσελίδες οι οποίες είναι ακατάλληλες για το παιδί.
3. Ένας ακόμη κανόνας που θα βοηθήσει στο μέτρο είναι ο υπολογιστής να βρίσκεται σε χώρους όπως είναι το σαλόνι και οι κουζίνα που έχουν πρόσβαση όλα τα μέλη της οικογένειας και μπορούν να δουν το παιδί.
4. Τέλος, η εκπαίδευση είναι το καλύτερο μέσο προστασίας το οποίο μπορούμε να προσφέρουμε σε ένα παιδί. Οπότε εξηγήστε στο παιδί πόσο σημαντικό είναι να απευθυνθεί σε έναν ενήλικο αν κάποιος ή κάτι μέσα από το διαδίκτυο το αναστατώσει. Σιγουρευτείτε ότι το παιδί σας μπορεί να έρθει και να σας μιλήσει για οτιδήποτε χωρίς να φοβάται και ενθαρρύνετε το να το πράξει. Συμβουλέψτε το αν συμβεί κάτι παράξενο να εξέλθει από τον ιστότοπο και να κλείσει τον υπολογιστή.