

Çocuğunuz ve Siz Cebinizdeki Tehlikenin Farkında Mısınız?

İletişim araçları içerisinde yetişkinlerin de en çok kullandığı, çocukların ise alınması konusunda ebeveynlerine en çok ısrar ettiği teknoloji ürünü herhalde cep telefonlarıdır. Yaşam kalitemize katkıda bulunduğuna şüphe etmeyeceğimiz cep telefonları çocuklarımız için gerekli mi? Faydaları kadar zararları da var mı? Ne zaman çocuğuma cep telefonu almalıyım? Bunlar veliler tarafından çok fazla miktarda sorulan sorulardan birkaç tanesi sadece.

Çocukların ev ve okul yaşantıları içerisinde cep telefonuna ne kadar ihtiyaçları var? Bu durumun sorgulanması gerekir. Çocuklarımız cep telefonunu edinmek isterken acaba gerçekten ihtiyacı olduğu için yoksa başka bir amaç için mi istiyor?

Cep telefonu çocuklar arasında asıl işlevi olan iletişim aracı olma kimliğini kaybetmiş durumdadır. Daha çok marka bağımlılığının bir parçası haline gelmiş ve çocukların arkadaşlarına gösteri yapabileceği materyal gibi algılanmaktadır.

Çocuklarımız yeni nesil telefonları sayesinde bilgisayarlarda sınırlama getirdiğimiz oyunlar cep telefonlarıyla rahatlıkla oynanmakta, bu da çocukların zaman yönetimine zarar vermektedir. Kameralı telefonlarla da uygunsuz görüntüler çekilebilmekte ve yayılabilmektedir.

Çalışma masasının başında ders çalışmaya tam motive olmuş öğrencinin cep telefonuna gelen çağrı veya mesaj ile dikkatinin dağıldığı, ders çalışmasının bölüldüğü birçok öğrenci velisi tarafından ifade edilmektedir. Dolaylıda olsa cep telefonları öğrencinin ders başarısını olumsuz etkileyen bir unsur olarak karşımıza sık sık çıkmaktadır.

Cep telefonu ve etkileri üzerine yapılan araştırmalar sonucu elde edilen sonuçlara göre: 'Cep telefonlarının baş ağrısı, unutkanlık, dikkatsizlik artışı, refleks kaybı, kulaklarda çınlama, gözlerde kararma, çapaklanma ve yanmaya neden olduğunu tespit edildi. Ayrıca aşırı sinirlilik ve gözlerde sulanmaya sebep olmasının yanı sıra uzun süreli kullanımlarda bu etkilerin arttığı tespit edildi.' Araştırma sonucuna göre cep telefonlarının insan sağlığı üzerine etkisinin olmadığını söylemek imkânsız.



Benzer diğerk araştırmalarda ise cep telefonlarının etkileri şöyle sıralanıyor.

Cep Telefonlarının Kısa Vadeli Zararları.

Görüş alanında daralma, kalp rahatsızlıkları, hafıza zayıflaması ve beyin tümörü riski, yoğun stres ve yorgunluk hissi, kalıcı işitme bozuklukları, yoğunlaşma ve dikkat bozulması, embriyo gelişiminin zarar görmesi, kulak çınlaması ve kulaklarda ısınma, işitmede geçici aksaklıklar oluşması, kan hücrelerinin bozulması, baş ağrısı ve sersemleme, bağışıklık sisteminin bozulması

Cep Telefonlarının Uzun Vadeli Zararları.

Yüksek tansiyon, genetik yapının bozulması, beyaz kan hücresi (lenfoma) kanseri, cilt kanseri, kan beyin bariyerinin zedelenmesi

Unutmayalım ki çocuklarımız gelişim döneminde sadece cep telefonlarıyla değil her konuda bir yetişkine göre daha çok zarar görmekteler.

Çocuklarımıza koyduğumuz kurallara ve aldığımız koruma tedbirlerine uyararak onlara model olmamız uygun bir yaklaşım olacaktır. Ayrıca unutmayalım ki zararları olan her şeyden bizim de korunmaya ve doğru kullanma yöntemlerini bilip uygulamaya ihtiyacımız var.

Cep telefonları, teknolojinin geliştirdiği en vazgeçilmez alışkanlıklarımızdan biri hiç kuşkusuz. Ancak teknolojik her ürünün olduğu gibi, cep telefonlarının da yararları kadar zararları var. Peki, hem cep telefonlarından vazgeçmeyip hem de zararlarından nasıl korunabiliriz?

Cep Telefonunun Zararlarından Nasıl Korunulur?

Öncelikle, cep telefonunu vücudumuzun bir organı gibi görmemek ve muhabbet aracı olarak kullanmamak, alabileceğimiz en basit ama en etkili önlemler arasında yer alıyor. Çocuklarımıza cep telefonunun insan ihtiyacını gideren teknolojik ürün olduğunu, oyun veya vakit geçirmeye yarayan bir materyal olmadığını anlatmamız ve öğretmemiz gerekir.

Çocuğunuzun cep telefonu ihtiyacı olup olmadığı konusunda mutlaka uzmanlara ve öğretmenlerine danışın. Çocuğunuzun yaşam şartlarına göre cep telefonuna sahip olması konusunu bir daha gözden geçirebilirsiniz.

İhtiyacı olan durumlarda cep telefonu kullanmasına izin verin. Öğrencinin cep telefonuna sahip olmasından ise ihtiyacı olduğu durumlarda sizin veya eşinizin telefonu kullanması daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır.

Sürekli olarak arkadaşları ile uzun süre konuşmasına ve mesajlaşmasına engel olun. Uzun süreli telefon görüşmeleri, öğrencinin ders çalışmaya başlamasını engelleyeceği gibi ders çalışmaya başlamış bir öğrenciye telefon veya mesaj gelmesi ile de motivasyonu bozulmuş olacaktır.

Cep telefonu ihtiyacı olduğunda ona her türlü özelliği olan kamera, internet gibi telefonları almayın. Basit, iletişim ihtiyacını gören cep telefonları yeterlidir. Gelişmiş 3. kuşak telefonlardaki fonksiyonlar, çocuğumuzun zaman yönetimini etkilemektedir. Bilgisayarda yasakladığımız birçok oyun cep telefonlarında rahatça oynanabilmektedir.

Herkesi özeniyor olsak ne olacak? Demeyin. Bütün çocukların ailelerine karşı kullandıkları duygusal sömürü yöntemlerinden biridir. Sınıfında bir veya iki arkadaşının telefonu olsa dahi bu durum aileye ifade de sınıfta herkesin var, benim yok şeklinde olabilmektedir.

Çocuğunuzun yaptığı cep telefonu veya sabit hat görüşmelerini mümkün olduğunca kısa tutmasını sağlayın. Telefon sohbet aracı değildir. İletişim aracıdır. Gereksiz konuşmalar yaptırmayın, yakında sabit hatlı bir telefon varsa iletişimde onu tercih edin.

Telefonları onların yakınında tutmayın. Unutmayalım ki cep telefonunun sadece konuşurken değil yakınında bulunduğumuz zaman da etkisi var. Cep telefonu görüşmelerimizi dahi çocuklardan mümkün olduğunca uzakta yapmayı tercih edin.

Cep telefonunu bir kulaklık aracılığıyla kullanalım ve çocuklarımıza kullandıralım. Bu, zararı bütünüyle önlemez, ancak azaltabilir; çünkü kulaklıkla da radyasyon beyne ulaşır.

Konuşma dışında cep telefonunun ekstra özelliklerini kullanmaktan kaçınalım. Cep telefonu gece boyunca başucumuzda durarak biyolojik ritminizi altüst eder. Cep telefonu yerine çalar saat aynı işlevi görecektir. Geceleri cihazı kapatma alışkanlığı kazanalım.

Cep telefonlarının en çok radyasyon yaydığı zaman, telefonun çaldığı ve çevirdiğiniz numaranın bağlandığı anlardır. Bu sırada telefonu baş bölgesinden uzakta tutmalı, gelen çağrıyı açtıktan veya karşı taraf görüşmeye başladıktan 1-2 saniye sonra cihazı kulağa götürmek daha güvenlidir.

Asansör ve otomobil gibi dar ve kapalı alanlarda cep telefonu ile görüşme yapmayalım. Cihaz bu alanlarda çekmediği için, görüşmenin gerçekleşmesi, baz istasyonunun daha fazla elektromanyetik radyasyon iletmesini gerektirir.

Cep telefonunu kalbimize ve beynimize yakın bir yerde taşımayalım. Cep telefonunu gün içinde vücudumuzdan olabildiğince uzakta, söz gelişi çantada taşıyalım, çanta kullanmıyorsak en dış cepte taşıyalım.

Cep telefonlarını elektromanyetik fren sistemli taşıtlarda, petrol istasyonlarında ve hastanelerde kullanmayalım.

Cep telefonunu bir uzvumuz olarak görmeyelim. Hayatımızda cep telefonunu çok kullanmadan idare etmenin yollarını arayalım, iletişimde mümkün mertebe klasik iletişim araçlarını tercih edelim..