

Κινητά και υγεία

Ερευνητική Εργασία

Α' ομάδα "Οι πρώτοι"

Μαθητές:

**Σερεμετίδου Αναστασία
Στεφανίδης Βασίλης
Συντριδης Ηλίας
Τομπατζίδης Χάρης
Τσολάκου Ειρήνη**

**Υπεύθυνος Καθηγητής:
κ. Θεοδωρίδης**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ. 2
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	σελ. 3
ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΙΝΗΤΟΥ	σελ. 4
ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ	σελ. 9
ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΟΥ	σελ. 14
ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ	σελ. 17
ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ	σελ. 19
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	σελ. 20
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΕΣ	σελ. 26
ΚΙΝΗΤΟ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	σελ. 28
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ. 34

Εισαγωγή

Η ανακάλυψη του κινητού τηλεφώνου αποτελούσε και αποτελεί πολύ σημαντικό ρόλο στον άνθρωπο. Από τότε που πρώτο δημιουργήθηκε θεωρείται μια από τις σημαντικότερες και εφευρετικότερες συσκευές του κόσμου αφού αποτελεί το αμεσότερο μέσο επικοινωνίας. Όλοι γνωρίζουμε την αναγκαιότητα που μας προκαλεί το κινητό που πολλές φορές αυτή η ανάγκη γίνεται εθισμός.

Σκοπός αυτής της ερευνητικής εργασίας είναι να ενημερώσουμε, να διαδώσουμε και να καταλήξουμε σε κάποια συμπεράσματα όσον αφορά το κινητό τηλέφωνο. Για την έρευνα μας χρησιμοποιήσαμε διαδικτυακές πηγές καθώς είναι ένα θέμα το οποίο είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένο και διαδεδομένο, γι' αυτό και καταφύγαμε σε διαδικτυακές έρευνες και όχι σε έρευνες που θα χρονοτριβούσαν την έρευνα μας. Συγκεκριμένα εκτός από πληροφορίες χρησιμοποιήσαμε υπάρχοντες καταμετρήσεις για τη δημιουργία διαγραμμάτων και ερωτηματολογίων.



Πρόλογος

Σε αυτή την ερευνά έχουμε μελετήσει γενικότερα για το κινητό τηλέφωνο. Πιο συγκεκριμένα για την ιστορία και την εξέλιξη του κινητού. Πως ξεκίνησε η ιδέα του κινητού, πως εξελίχθηκε και μέχρι που έχει φτάσει. Υστέρα, για τον εθισμό και τις επιπτώσεις του. Όλοι ξέρουμε πως τα κινητά τηλέφωνα δεν είναι εντελώς ασφαλή. Γίνεται αναφορά στα προβλήματα που προκαλούνται από τα κινητά με ζωντανά παραδείγματα από ανθρώπους που διηγηθήκαν, και επίσης μια έρευνα σχετικά με το θέμα. Αντίθετα αναφερόμαστε και στα οφέλη του κινητού, πως βοήθησαν τον άνθρωπο στην μετέπειτα εξέλιξη του και εκτός αυτού προσφέρουμε κάποιους κανόνες και προτάσεις για την σωστή χρήση αλλά και προστασία των ανθρώπων από τα κινητά τηλέφωνα. Επίσης δόθηκε και ένα ερωτηματολόγιο από το οποίο βγήκαν κάποια συμπεράσματα.

Ιστορία της κινητής τηλεφωνίας

Η περιπέτεια της κινητής τηλεφωνίας ξεκίνησε αμέσως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, με τις πρώτες προσπάθειες των Σουηδών, Φιλανδών και Αμερικανών που ουσιαστικά βασιζόταν στην τεχνολογία του ραδιοφώνου.

Η αρχή των κινητών τηλεφώνων έγινε σε αστυνομικά οχήματα στη Σουηδία το 1946 όταν δύο ραδιόφωνα χρησιμοποιήθηκαν για να επικοινωνούν μεταξύ τους. Ήταν σε θέση να κάνουν 6 τηλεφωνήματα πριν η μπαταρία του αυτοκινήτου να αποξηρανθεί.

Το 1947 γεννιέται η ιδέα του κινητού τηλεφώνου, όταν οι επιστήμονες της AT&T (American Telephone & Telegraph) συνειδητοποιούν ότι ένας πομπός μικρής εμβέλειας μπορεί να μεταμορφωθεί σε πομπό μεγάλης εμβέλειας συνδέοντας πολλές "κυψέλες" ενός τοπικού δικτύου.

Το 1950 διαδίδονται τα τηλέφωνα στο αυτοκίνητο. Το 1954 ο επιχειρηματίας Larrabee πραγματοποιεί μια κλήση από το τηλέφωνο της λιμουζίνας του.

Το 1967 το κινητό τηλέφωνο ήταν διαθέσιμο. Ωστόσο, ο χρήστης αν έκανε μια τηλεφωνική κλήση, έπρεπε να μείνει μέσα στην ίδια περιοχή (κυψέλη) περιοχή, κάτι που λύθηκε το 1970 από τον Amos Edward Joel με το σύστημα handoff, που επίσης ήταν μηχανικός της Bell Labs. Έτσι σήμερα, όταν ένα τηλέφωνο απομακρύνεται πάρα πολύ από μια κυψέλη, ένα σύστημα ηλεκτρονικών υπολογιστών στέλνει εντολή στο τηλέφωνο και σε μια πιο κοντινή κυψέλη να αναλάβουν τις μεταξύ τους επικοινωνίες χωρίς διακοπή της κλήσης.

Το 1971 η AT&T υπέβαλε αίτηση στην FCC για έγκριση, ανάπτυξης υπηρεσιών κυψέλης. Χρειάστηκαν περισσότερα από 10 χρόνια για τη χορήγησή της που δόθηκε τελικά το 1982.

Η 3η Απριλίου 1973 θεωρείται ως ληξιαρχική πράξη γέννησής της κινητής τηλεφωνίας, όταν ο δόκτωρ Μάρτιν Κούπερ της «Μοτορόλα», περπατώντας σ' ένα δρόμο της Νέας Υόρκης ήξερε ότι έγραφε ιστορία. Στα χέρια του κρατούσε μια συσκευή που έμοιαζε με φορητό ασύρματο. Είχε ύψος 25 εκατοστά και βάρος 900 γραμμάρια. Ήταν το πρώτο σύγχρονο κινητό τηλέφωνο με τον κωδικό MotorolaDynaTAC. Σχημάτισε τον αριθμό του βασικού ανταγωνιστή του, Τζόελ Ένγκελ, που δούλευε για λογαριασμό της Bell Labs. «Γεια σου Τζο, σου μιλάω από ένα αληθινό κινητό τηλέφωνο» του είπε. Η Bell πήρε τη ρεβάνς το 1978, κατασκευάζοντας το πρώτο δοκιμαστικό δίκτυο κινητής τηλεφωνίας, που ήταν αναγκαίο για την εξέλιξη και την εμπορική εκμετάλλευση του κινητού.

Το 1979 αρχίζει η λειτουργία του πρώτου εμπορικού δικτύου κινητής τηλεφωνίας στο Τόκιο. Το πρώτο αυτοματοποιημένο δίκτυο κινητής τηλεφωνίας λειτούργησε στις αρχές της δεκαετίας του '80 στη Σκανδιναβία. Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '80 τα κινητά τηλέφωνα ήταν

ογκώδη για να μεταφέρονται στην τσέπη κι έτσι ήταν εγκατεστημένα κυρίως σε αυτοκίνητα. Το πρώτο κινητό που έλαβε άδεια έγκρισης ήταν το μοντέλο πρώτης γενιάς (1G) της «Μοτορόλα» DynaTAC8000X .

Στην αρχή της δεκαετίας του '90 άρχισε η απογείωση των κινητών τηλεφώνων, με την ψηφιοποίηση δικτύων και συσκευών. Τα κινητά έγιναν μικρότερα (100-200 γραμμάρια), χωρούσαν στην παλάμη και έμπαιναν έστω και με δυσκολία στην τσέπη του χρήστη τους. Πέρασαμε έτσι στα κινητά της δεύτερης γενιάς (2G), που παρείχαν και άλλες ευκολίες, όπως την αποστολή σύντομων γραπτών μηνυμάτων (SMS) και τη λήψη φωτογραφιών. Στις αρχές του 21ου αιώνα ήλθαν τα κινητά τρίτης γενιάς (3G), με τις απεριόριστες δυνατότητες των πολυμέσων, πρόσβαση στο Internet, email, ραδίοφωνο, τηλεόραση, εικονοκλήσεις όπως και τα κινητά με λειτουργικό σύστημα (PDA), με δορυφορικό σύστημα πλοήγησης (GPS) κ.α.

Στην Ελλάδα η κινητή τηλεφωνία έκανε την εμφάνισή της το 1992. Τους πρώτους μήνες του 1993 τα κινητά τηλέφωνα λειτουργούσαν μόνο στην Αττική και τα νησιά του Σαρωνικού. Το κόστος ήταν απαγορευτικό για τους πολλούς. Οι συσκευές στοίχιζαν από 700-1400 Ευρώ, το τέλος ενεργοποίησης 85 Ευρώ, το μηνιαίο πάγιο 40 Ευρώ και το λεπτό ομιλίας 0,25 Ευρώ. Έτσι, μόνο 1000 ήταν οι συνδρομητές τις πρώτες μέρες του Ιουλίου. Οι προβλέψεις των «ειδικών» έκαναν λόγο για 200.000 συνδρομητές μέσα σε μια δεκαετία. Απέτυχαν παταγωδώς στις προβλέψεις τους μίας και το 2006 (13 χρόνια μετά), λειτουργούσαν στη χώρα μας 13.551.000 συσκευές, που καλύπτουν το 120,5% του ελληνικού πληθυσμού, γεγονός που κατατάσσει την Ελλάδα στις πρώτες θέσεις παγκοσμίως σε αναλογία πληθυσμού και κινητών τηλεφώνων.



Πως λειτουργεί η κινητή τηλεφωνία

Η λειτουργία της κινητής τηλεφωνίας βασίζεται σ' ένα δίκτυο που συνίσταται από κυψέλες, γι αυτό και ονομάζεται κυψελοειδές ή κυψελωτό δίκτυο. Σε κάθε κυψέλη υπάρχει ένας σταθμός Βάσης που επικοινωνεί με τα κινητά τηλέφωνα στο κοντινό περιβάλλον του - δηλαδή στην κυψέλη του. Ένας σταθμός Βάσης αποτελείται από αρκετές κεραιές εκπομπής / λήψης, που συνήθως είναι στερεωμένες σε έναν ιστό, καθώς και από μια μονάδα ελέγχου. Οι σταθμοί Βάσης συνδέονται με ένα κέντρο με συνηθισμένα τηλεφωνικά καλώδια. Από αυτό λαμβάνουν τις συνομιλίες που πρέπει να διαβιβάσουν σε κάποιο κινητό τηλέφωνο στην κυψέλη τους, και σ' αυτό διαβιβάζουν τις συνομιλίες που διενεργούνται από κάποιο κινητό τηλέφωνο στην κυψέλη τους. Αν κάποιο κινητό τηλέφωνο απομακρυνθεί από την κυψέλη, τότε η σύνδεση μεταβιβάζεται αυτόματα στην επόμενη κυψέλη.

Το ραδιοσήμα του σταθμού Βάσης πρέπει να είναι τόσο ισχυρό ώστε να φθάνει σε κάποιο κινητό τηλέφωνο ακόμη και στο όριο της κυψέλης, αλλά όχι υπερβολικά ισχυρό, επειδή έτσι θα δημιουργούσε παρεμβολές στα σήματα της επόμενης ή μεθεπόμενης κυψέλης.

Πώς τηλεφωνούμε με ένα κινητό

Έχετε ένα κινητό τηλέφωνο και καλείτε το κινητό του τηλέφωνο του 'X' που είναι κάπου στο δρόμο.

Η διαδικασία για την επίτευξη της επικοινωνίας είναι η εξής : Αμέσως το κινητό σας τηλέφωνο στέλνει σήμα στον κοντινότερο σταθμό βάσης και αυτός στο κέντρο κινητής τηλεφωνίας, με το ερώτημα: «Πού είναι ο 'X';» Εκεί βρίσκεται μια τράπεζα δεδομένων όλων των χρηστών του εν λόγω δικτύου κινητής τηλεφωνίας. Σε τακτά χρονικά διαστήματα το κέντρο λαμβάνει από όλους τους σταθμούς βάσης στο δίκτυο τα στοιχεία, ποια κινητά τηλέφωνα βρίσκονται εκείνη τη στιγμή στην κυψέλη τους και είναι ανοικτά. Αν ο 'X' δεν έχει κλείσει το κινητό του τηλέφωνο, είναι γνωστό σε ποια κυψέλη βρίσκεται.

Έτσι ο αντίστοιχος σταθμός βάσης του 'X' διαβιβάζει την κλήση με ραδιοσήμα στο κινητό τηλέφωνο του 'X' και μπορείτε έτσι να μιλήσετε μαζί του.

Οι επιπτώσεις στην υγεία από την ακτινοβολία

Η ακτινοβολία που δεχόμαστε απο τις κεραίες εξαρτάται, από την απόσταση (σε οριζόντιο σχετικά επίπεδο) του χώρου διαβίωσης απο την κεραία, από τον προσανατολισμό της κεραίας (δηλαδή εάν εκπέμπει προς την κατεύθυνση του χώρου διαβίωσης), από την ένταση της ακτινοβολίας όπως μπορεί να μετρηθεί ως μέση τιμή, από την ηλικία του εκτιθέμενου και την κατάσταση της υγείας του και από τη διάρκεια έκθεσης (δηλαδή ώρες διαβίωσης ανά ημέρα στον συγκεκριμένο χώρο)

Η ακτινοβολία που δεχόμαστε απο το κινητό εξαρτάται, απο το είδος του κινητού τηλεφώνου (τιμή SAR), απο τη διάρκεια και συχνότητα της συνομιλίας κάθε ημέρα, απο τη συνολική διάρκεια (σε χρόνια) της χρήσης κινητού τηλεφώνου, απο την ισχύ της εκπομπής που σχετίζεται με την ποιότητα του σήματος (απόσταση κινητού - σταθμού βάσης) και από τον τρόπο χρήσης του κινητού (απευθείας στο αυτί, hands-free, blue tooth).





Εφαρμογές της κινητής τηλεφωνίας στην Ιατρική

Είναι γεγονός ότι με τα κινητά τηλέφωνα έχουν σωθεί πολλές ανθρώπινες ζωές χάρης στην έγκαιρη ειδοποίηση.

Καθώς η σύγχρονη ψηφιακή τεχνολογία εξελίσσεται, επιτρέπει τη γρήγορη και ασφαλή μεταφορά των δεδομένων. Το γεγονός αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για τις σύγχρονες εφαρμογές της τηλεϊατρικής καθώς στο παρελθόν αυτή απαιτούσε κυκλώματα υψηλών ταχυτήτων και επομένως σύνδεση μεταξύ σταθερών σημείων. Οι τεχνολογίες 3G όμως δημιουργούν πλέον νέα δεδομένα, αφού η ασύρματη πρόσβαση στις πληροφορίες και τα ιατρικά δεδομένα είναι πλέον γεγονός. Έτσι με τις σύγχρονες τηλεπικοινωνιακές οδούς όπως η εικονοτηλεφωνία (videocall) υπάρχει η δυνατότητα στους γιατρούς να λειτουργούν αποτελεσματικά τις υπηρεσίες τηλεϊατρικής ανεξαρτήτως τόπου και χρόνου. Η δυνατότητα ενός Κινητού Τηλεφώνου ή ενός PDA, να συνδέεται απευθείας στο Internet αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς την ενοποίηση των πληροφοριακών συστημάτων των υπηρεσιών υγείας και εμβαθύνει προς τη σύγχρονη έννοια της Ιατρικής Τηλεματικής.

Στο εξωτερικό εφαρμογή των νέων αυτών δυνατοτήτων στον παθολογικό τομέα αποτελεί η χρήση "ευφυών" αντλιών έγχυσης ινσουλίνης. Οι αντλίες αυτές έχουν την ικανότητα να καταγράφουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του ασθενούς και να εγχέουν αυτόματα ινσουλίνη όταν αυτό απαιτείται. Με χρήση τεχνολογίας GSN υπάρχει δυνατότητα επικοινωνίας ασύρματης επικοινωνίας μέσω Internet με τον θεράποντα ιατρό, μετάδοσης αλλά και λήψης πληροφοριών από αυτόν, ενώ όταν η ινσουλίνη πλησιάζει στο τέλος της, ειδοποιείται ο νοσηλευτής του ασθενούς που παραδίδει την αναγκαία ποσότητα χωρίς ο ασθενής να κάνει το παραμικρό.

Πρόκληση αποτελεί επίσης η εφαρμογή των δυνατοτήτων αυτών στον καρδιολογικό τομέα και στις υπηρεσίες κατεπείγουσας φροντίδας. Μέσω συστημάτων "έξυπνων" καρτών είναι δυνατή η ασύρματη μεταφορά δεδομένων στην οθόνη του κινητού τηλεφώνου, γεγονός ιδιαίτερα επιβοηθητικό για το monitoring του καρδιολογικού ασθενούς.

Οι εφαρμογές της στη σύγχρονη ιατρική μπορούν να συμβάλλουν στην ουσιαστική βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας υγείας. Ωστόσο δε θα πρέπει να διαφύγει της προσοχής μας ότι η αντιμετώπιση των ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών των κινητών τηλεφώνων είναι

αποφασιστικής σημασίας σε έναν κόσμο που κινείται συνεχώς προς την κατεύθυνση ψηφιακών και ασύρματων λύσεων. Περαιτέρω σχεδιαστικές παρεμβάσεις προς την κατεύθυνση της βελτίωσης της συμβατότητας μεταξύ ιατρικών συσκευών και κινητής τηλεφωνίας είναι απαραίτητες προκειμένου αυτή να κατορθώσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της νέας εποχής.

❖ Η εξέλιξη του κινητού τηλεφώνου...



ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Αναμφισβήτητα η χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση αλλά και την καθημερινή κοινωνική μας ζωή έχει κάνει την τεχνολογία μέρος της ζωής μας. Νύχτα-μέρα «αγκαλιά» με τον υπολογιστή είναι όλο και περισσότερα παιδιά στη χώρα μας. Αυτό έχει συνέπειες στην κοινωνική τους ζωή και την ατομική τους κατάσταση. Σε σχετικές έρευνες, ένα παιδί 12 ετών απάντησε πως "αν μου πάρεις το κινητό, μου παίρνεις ένα κομμάτι του εαυτού μου". Το Διαδίκτυο όμως δεν κρύβει μόνο γοητεία, αλλά και κινδύνους. Πρόκειται για μια εξίσου επιβλαβή και επικίνδυνη κατάσταση όπως ο εθισμός σε ουσίες και ο ιδεο-ψυχαναγκασμός. Ο εθισμός στο **διαδίκτυο** και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη "επίσημη κατηγορία" στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο. Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο. Παράλληλα όμως, έρευνες περιγράφουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και με όρους ψυχαναγκασμού (obsessive and compulsive behavior).

Τι σημαίνει εθισμός στο Διαδίκτυο και ποια συμπτώματα παρουσιάζουν τα παιδιά;

Ένα άτομο ή παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- *Εξιδανίκευση του μέσου.* Ο χρήστης θεωρεί τον **ηλεκτρονικό υπολογιστή** ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.
- *Τροποποίηση της διάθεσης.* Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά **παιχνίδια** παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- *Ανοχή.* Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- *Σύγκρουση.* Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

Αρκετοί δεν γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν όταν διαπιστώνουν ότι, αντί να χρησιμοποιούν τα παιδιά τους το διαδίκτυο για τις εργασίες του **σχολείου** ή για έρευνες, αυτά στέλνουν μηνύματα στους φίλους τους, παίζουν **παιχνίδια** ή μιλούν σε αγνώστους στα

δωμάτια συζητήσεων. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι εύκολο να κρύψεις τι κάνεις στο διαδίκτυο και επειδή η εξάρτηση από το διαδίκτυο ακόμη δεν έχει ευρέως αναγνωριστεί. Τα παιδιά και οι νέοι εύκολα μπορεί να εγκλωβιστούν σε δικτυακές δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια με πολλούς παίκτες, τα δωμάτια συζητήσεων κτλ.

Προειδοποιητικά σημάδια - συμπτώματα που πρέπει να ανησυχήσουν τους γονείς

- Το παιδί ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώτε ή την ώρα που διαβάζει.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη». .
- Δείχνει **άγχος**, ανησυχία, εξάρσεις **θυμού** ή **βίας** ή καταθλιπτική **συμπεριφορά** όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης **παχυσαρκίας**, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

Δεν είναι ανάγκη, όμως, να φθάσουν τα πράγματα σε αυτά τα άκρα. Υπάρχουν προειδοποιητικά καμπανάκια και οι γονείς πρέπει να έχουν ανοικτά τα αφτιά τους ώστε να τα ακούσουν. «Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος

εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν τον έφηβο από τη μόνιμη ασχολία του με το Διαδίκτυο».

Συμβουλές σε γονείς

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.

- Σημαντικές στην **ανάπτυξη** των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την **οικογένεια** και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Ωστόσο, επιτρέψτε την πρόσβαση στο διαδίκτυο διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση, μας ενδιαφέρει ο σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.

Σε κάθε περίπτωση, χωρίς πανικό και ενοχές, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με ειδικούς για παροχή βοήθειας και συμβουλές ώστε να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε σχετικά προβλήματα.

ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΥ

Εκτιμάται ότι ένα μέσος χρήστης ενός smartphone κοιτάει το κινητό του περίπου 150 φορές την ημέρα, ενώ οι ίδιοι οι χρήστες παραδέχονται ότι είναι εθισμένοι και απόλυτα εξαρτημένοι από τις συσκευές τους. Όλοι γνωρίζουν ότι το να έχει κανείς κολλημένο το πρόσωπό του στην οθόνη του κινητού του δεν είναι και ό,τι καλύτερο, αλλά σύμφωνα με μία νέα έρευνα μπορεί να είναι και σημάδι κατάθλιψης.

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Baylor, οι άνθρωποι που κοιτάζουν συνεχώς το κινητό τους μπορεί να προσπαθούν να βελτιώσουν την αρνητική τους

διάθεση. Η έρευνα, που δημοσιεύτηκε τον Ιούνιο στο επιστημονικό περιοδικό Personality and Individual Differences, ερευνά τη σχέση ανάμεσα στον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο και την προσωπικότητα και τα αποτελέσματά της δείχνουν ότι η εκτεταμένη χρήση συνδέεται με τη συναισθηματική αστάθεια.

Οι ερευνητές ζήτησαν από 346 φοιτητές να συμπληρώσουν μία έρευνα που μετρούσε τη χρήση του κινητού, τα 5 βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τη στάση που είχε το άτομο απέναντι στα καταναλωτικά αγαθά και την ανάγκη για συγκινήσεις.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι χρησιμοποιούσαν περισσότερο το κινητό τους είναι πιο επιρρεπείς στην κυκλοθυμία, στον καταναλωτισμό και έχουν ευέξαπτη συμπεριφορά και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν σε μία δραστηριότητα.

Περίεργως, τα άτομα με μεγαλύτερο αυθορμητισμό είναι πιο επιρρεπή στον εθισμό στη χρήση κινητού. Αντίθετα, με ό,τι πιστεύουν οι περισσότεροι, οι εσωστρεφείς που συνήθως θα τους βρει κανείς σε μία γωνία να κοιτάζουν το κινητό τους, βρέθηκε ότι δεν συνδέονται με τον εθισμό στις ηλεκτρονικές συσκευές.

«Όπως ισχύει και για κάθε είδους εθισμού, έτσι και ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο είναι μία προσπάθεια για να αλλάξει η διάθεση του ατόμου», γράφει ένας από τους συγγραφείς της έρευνας. «Το να κοιτάζει κανείς συνεχώς τα email του, να στέλνει μηνύματα, να είναι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να "σερφάρει" στο διαδίκτυο μπορεί να λειτουργεί ως "μπαστούνάκι", ώστε να μην έρθει κάποιος σε επαφή με τις ανησυχίες και τις σκέψεις του».

ν πιάνετε τον εαυτό σας να ασχολείται συνέχεια με το κινητό σας τηλέφωνο, ελέγχοντας για νέες ενημερώσεις, σχόλια, φωτογραφίες κ.τ.λ. ενδέχεται, σύμφωνα με όσα υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές, να προσπαθείτε με τον τρόπο αυτό να αλλάξετε τη διάθεσή σας.

Όσοι δεν μπορούν να ξεκολλήσουν το κινητό τους τηλέφωνο από τα χέρια τους είναι πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη και την κατήφεια, ισχυρίζονται επιστήμονες από το πανεπιστήμιο Baylor University στο Τέξας, οι οποίοι βρήκαν ότι υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα και τη συναισθηματική αστάθεια, καθώς επίσης και με τη μειωμένη ικανότητα εστίασης και επικέντρωσης της προσοχής σε κάτι.

Οι ερευνητές αναφέρουν, ότι όσοι ελέγχουν συνεχώς το κινητό τους τηλέφωνο μπορεί να προσπαθούν να βελτιώσουν τη διάθεσή τους και το πώς αισθάνονται συναισθηματικά.

«Κάποιος που δεν έχει καλή διάθεση έχει ευμετάβλητη συμπεριφορά και διάθεση είναι πιο πιθανό να αποκτήσει εθισμό με το κινητό του τηλέφωνο» γράφουν σε μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Personality and Individual Differences*.

«Όπως συμβαίνει και με άλλους εθισμούς σε διάφορες ουσίες, ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο μπορεί να είναι μια προσπάθεια 'επισκευής' της διάθεσης. Ο αδιάκοπος έλεγχος των e-mail, η αποστολή κειμένων, tweets και η πλοήγηση στο διαδίκτυο μπορεί να ενεργεί ως μια... πιπίλα για τους ασταθείς χαρακτήρες, αποσπώντας τον εαυτό τους από τις έγνοιες της ημέρας και παρέχοντας ενός είδους παρηγοριά, έστω και προσωρινή».

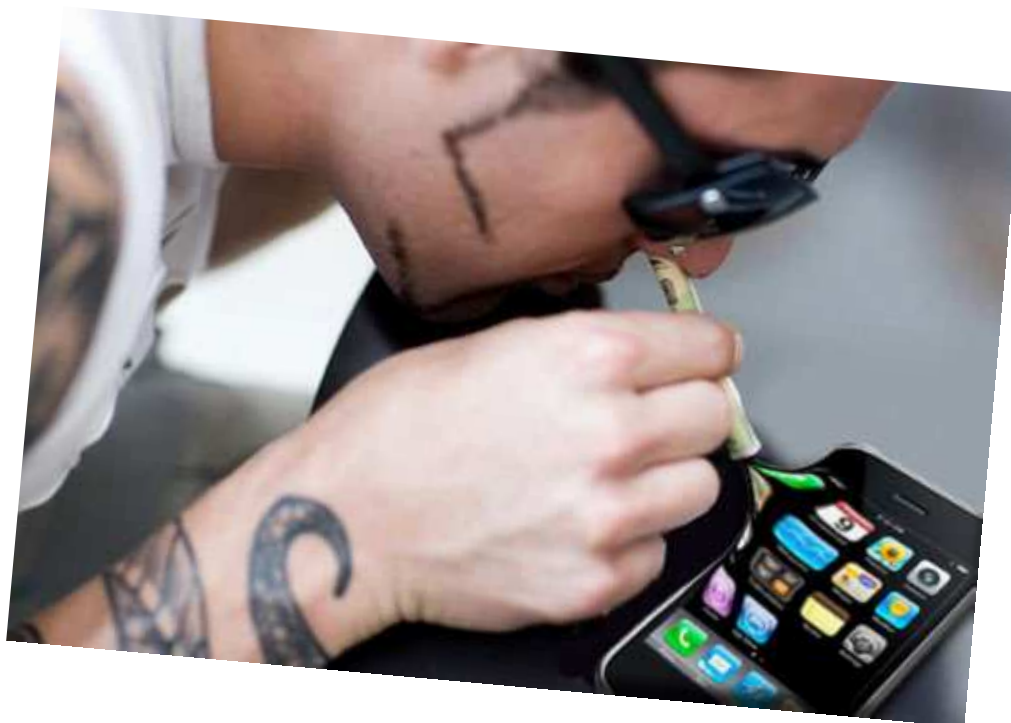
Στο πλαίσιο της έρευνας, οι επιστήμονες μελέτησαν 346 άντρες και γυναίκες ηλικίας 19-24 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 21 έτη.

Πέρα από τη συναισθηματική αστάθεια, οι ερευνητές διαπίστωσαν ακόμη ότι η «παρορμητικότητα της προσοχής», που όρισαν ως την ανικανότητα συγκέντρωσης σε κάποιο θέμα, σχετίζεται με τον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ακόμη, ότι οι πιο ήσυχoi, πιο εσωστρεφείς άνθρωποι είναι λιγότερο πιθανό να εθιστούν στην τεχνολογία, απ' ό,τι οι πιο εξωστρεφείς συνάνθρωποί τους.

«Όσοι εξέφρασαν συναισθήματα ντροπαλότητας και συστολής μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να εξαρτηθούν από τα τηλέφωνα τους, σε σχέση με τους πιο εξωστρεφείς».

- ❖ Σε μια προηγούμενη έρευνα από το ίδιο πανεπιστήμιο, η οποία είχε δημοσιευτεί την περασμένη χρονιά, το 60% των φοιτητών ένιωθε ένα είδος ταραχής, αν δε μπορούσε να έχει πρόσβαση στο τηλέφωνό του. Κατά μέσο όρο, οι φοιτητές περνούσαν 95 λεπτά την ημέρα ανταλλάσσοντας μηνύματα, 49 λεπτά ανταλλάσσοντας email και 39 λεπτά ελέγχοντας το Facebook στο κινητό τους τηλέφωνο.



Κίνδυνοι Κινητού

Κινητά τηλέφωνα, άνδρες και γονιμότητα: Ποια είναι η πραγματικότητα;

Οι πιθανές επιπτώσεις στην υγεία της χρήσης των κινητών τηλεφώνων, είναι φυσιολογικό να απασχολούν το πλατύ κοινό, τους γιατρούς, την επιστημονική ερευνητική κοινότητα γενικότερα και τις αρμόδιες ρυθμιστικές αρχές.

Πράγματι πρόκειται για μια νέα τεχνολογία που χρησιμοποιείται μαζικά, σε όλες τις ηλικίες και η οποία παρουσιάζει όλο και περισσότερες εφαρμογές με ταχέως αυξανόμενο αριθμό χρηστών. Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που προέρχεται από τα κινητά τηλέφωνα και τους σταθμούς βάσεις, είναι αιτία ανησυχιών για πιθανές αρνητικές επιδράσεις σε διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Μια νέα ερευνητική εργασία που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας για την Ιατρική της Αναπαραγωγής στη Νέα Ορλεάνη, εξέτασε τις επιπτώσεις της μεγάλης χρήσης του κινητού τηλεφώνου στη γονιμότητα των ανδρών. Οι γιατροί εξέτασαν το σπέρμα σε 364 άνδρες που παρακολουθούνταν σε κλινική γονιμότητας στην Ινδία. Ο στόχος τους ήταν να δουν εάν υπήρχε οποιαδήποτε σχέση μεταξύ της χρήσης κινητών τηλεφώνων και της ποιότητας του σπέρματος.

Τα αποτελέσματα των Ινδών ερευνητών έδειξαν:

Στους άνδρες με φυσιολογικές μετρήσεις σπερματοζωαρίων που δεν χρησιμοποίησαν ποτέ κινητό τηλέφωνο, ο μέσος όρος του αριθμού των σπερματοζωαρίων ήταν 86 εκατομμύρια ανά χιλιοστό του λίτρου με κινητικότητα 68% και 40% φυσιολογικά σπερματοζωάρια

Στους άνδρες που είχαν σπερματοζωάρια σε φυσιολογικά πλαίσια και οι οποίοι χρησιμοποιούσαν τα κινητά τους τηλέφωνα για τουλάχιστον 4 ώρες ημερησίως, ο μέσος όρος του αριθμού των σπερματοζωαρίων ήταν 66 εκατομμύρια ανά χιλιοστό του λίτρου με κινητικότητα 46% και 21% φυσιολογικά σπερματοζωάρια

Το συμπέρασμα των ερευνητών ήταν ότι υπάρχει συσχετισμός μεταξύ του χρόνου χρήσης του κινητού τηλεφώνου και της ποιότητας του σπέρματος. Όσο περισσότερο χρησιμοποιούσαν οι άνδρες το κινητό τους τηλέφωνο, τόσο αυξημένος ήταν ο κίνδυνος για μειωμένο αριθμό, κινητικότητα και φυσιολογικές μορφές των σπερματοζωαρίων τους. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι οι ανωμαλίες αυτές μπορεί να οφείλονται στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που εμπλέκεται στη χρήση των κινητών τηλεφώνων ή στη θερμότητα που παράγεται κατά τη χρήση τους.

Επισημαίνουν ότι τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν συσχετισμό και όχι αιτιακή σχέση μεταξύ κινητής τηλεφωνίας και ανωμαλιών του σπέρματος. Είναι πιθανόν άλλοι παράγοντες

που συνοδεύουν τη χρήση των κινητών τηλεφώνων και όχι η τεχνολογία της κινητής τηλεφωνίας, να ευθύνονται για πρόκληση ανωμαλιών στη γονιμότητα των ανδρών.

Άλλοι εμπειρογνώμονες για την επίδραση της κινητής τηλεφωνίας στην ανθρώπινη υγεία, έχουν ασκήσει κριτική τονίζοντας ότι κατά τη χρήση τους, τα τηλέφωνα δεν βρίσκονται κοντά στους όρχεις. Έτσι η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που εκπέμπεται κυρίως κατά την τηλεφωνική συνομιλία, δεν είναι δυνατόν να επηρεάζει τους όρχεις.

Η μείωση της γονιμότητας των ανδρών είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται παγκοσμίως. Οι παράγοντες που πιθανόν να ευθύνονται εντάσσονται στο σύγχρονο τρόπο ζωής ο οποίος βέβαια χαρακτηρίζεται και από τη χρήση των κινητών τηλεφώνων.

Όμως οι άνδρες που χρησιμοποιούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα τα κινητά τους τηλέφωνα και πιθανόν να έχουν προβλήματα του σπέρματος, παράλληλα παρουσιάζουν ψηλά επίπεδα στρες, πιθανόν να τρώνε συχνότερα ανθυγιεινά φαγητά, να έχουν καθιστική ζωή και μπορεί να παρουσιάζουν παχυσαρκία. Οι εν λόγω παράγοντες μπορούν επίσης να επηρεάζουν την ποιότητα του σπέρματος.

Βλέπουμε λοιπόν ότι δεν έχουμε προς το παρόν επιστημονικά τεκμηριωμένα στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι τα κινητά τηλέφωνα προκαλούν πρόβλημα στο σπέρμα και ότι είναι αιτία στειρότητας. Εκείνο που φαίνεται είναι ότι υπάρχει συσχετισμός και ότι επιβάλλονται μεγαλύτερες, καλύτερα σχεδιασμένες έρευνες για τη μελέτη της σχέσης κινητής τηλεφωνίας, σπέρματος και γονιμότητας.

Παρά το γεγονός ότι μέχρι σήμερα η επιστημονική έρευνα δεν τεκμηρίωσε ότι η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία λόγω κινητών τηλεφώνων και σταθμών βάσης, προκαλεί ασθένειες, εντούτοις επιβάλλονται προφυλάξεις τις οποίες είναι καλό να υπενθυμίζουμε:

Αρχικά πρέπει να εφαρμόζονται οι οδηγίες από τους διεθνώς αναγνωρισμένους οργανισμούς για τα ασφαλή επίπεδα των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων που πρέπει να υπάρχουν στην κινητή τηλεφωνία με βάση τα πρότυπα που συστήνονται διεθνώς

Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα μόνο όταν είναι απαραίτητο

Ο χρόνος χρήσης των κινητών τηλεφώνων πρέπει να είναι όσο το δυνατό συντομότερος τόσο από ενήλικες όσο και από παιδιά

Η χρήση ειδικών ακουστικών τύπου hands free μειώνει πολύ τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία στα οποία υποβάλλεται ο εγκέφαλος μας κατά τη χρήση του κινητού

Επίσης στο αυτοκίνητο είναι προτιμότερο να μη μιλούμε στο κινητό. Ακόμη και εάν υπάρχει hands free, είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε να μιλούμε διότι έστω και με τη χρήση αυτής της τεχνολογίας, ο κίνδυνος δυστυχημάτων και απώλειας ανθρώπινων ζωών είναι μεγαλύτερος

Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι κατά τη χρήση του κινητού εντός του αυτοκινήτου, η ένταση των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων που δημιουργούνται είναι πολύ μεγαλύτερη. Για το λόγο αυτό είναι καλύτερα να τοποθετείται στο αυτοκίνητο εξωτερική αντένα.

Τα πιο πάνω αποτελούν προφυλάξεις. Δεν σημαίνει ότι γίνονται επειδή διαφορετικά θα υπάρχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία. Λόγω του ότι πιστεύεται ότι πιθανόν να υπάρχουν άγνωστα σχετικά με τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία της ραδιοσυχνότητας, είναι προτιμότερο κάθε φορά που μπορούμε να μειώνουμε την έκθεση μας σε αυτά.



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΥ

Τα κινητά τηλέφωνα, παρόλο που έχουν πολλές συνέπειες για την υγεία μας και το περιβάλλον, δικαίως θεωρούνται ένα από τα μεγαλύτερα τεχνολογικά επιτεύγματα του ανθρώπου. Αυτό συμβαίνει, διότι τα κινητά τηλέφωνα έχουν φέρει σε επαφή ανθρώπους από διάφορα μέρη στον κόσμο, αφού μπορούμε να μιλάμε καθημερινά με ανθρώπους στην άλλη άκρη της γης

- Όσο περισσότερο μιλάτε στο τηλέφωνο τόσο περισσότερο βελτιώνετε τις ικανότητες επικοινωνίας σας
- Είναι απίστευτα χρήσιμο σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης (σε κάποιο αυτοκινητιστικό ατύχημα το τηλέφωνο είναι που θα σας σώσει, ακόμη και όταν έχετε χαθεί κάπου, μέσω του κινητού θα λάβετε τις οδηγίες κατεύθυνσης).
- Οι γονείς είναι λιγότερο ανήσυχοι για τα παιδιά τους όταν βρίσκονται σε συνεχή επαφή μαζί τους μέσω του τηλεφώνου.
- Εάν είστε συνειδητοποιημένοι στο διαδίκτυο, μπορείτε να έχετε internet όλη την ώρα οπουδήποτε και αν βρίσκεστε.
- Τα κομψά και trendy κινητά, καθώς είναι μέρος της μόδας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να τραβήξετε την προσοχή.
- Από την οικονομική και βιομηχανική άποψη, οι εταιρίες κινητή τηλεφωνίας ανθίζουν σε δισεκατομμύρια με τις κεφαλαιαγορές. Αυτό είναι πολύ καλό για μία ομαλή και υγιή οικονομία.
- Στις μέρες μας τα κινητά τηλέφωνα δεν χρησιμεύουν μόνο για τηλεφωνικές κλήσεις αλλά στέλνουν και μηνύματα, αναπαράγουν βίντεο, τραγούδια, σας δίνουν τη δυνατότητα να παίζετε μέσα από αυτά, λειτουργούν ως σημειωματάριο, ξυπνητήρι, ημερολόγιο κ.α. Έτσι με μία μόνο συσκευή αποκτάτε τόσες πολλές χρήσεις.!
- **Γρήγορη και εύκολη επικοινωνία με ανθρώπους στην άλλη άκρη της γης:** Με τα κινητά τηλέφωνα έχουμε την δυνατότητα να μιλάμε με φίλους και συγγενείς, που μένουν σε άλλη πόλη ή χώρα.

- **Μεταφέρεται με ευκολία στην τσέπη, αφού είναι πολύ ελαφρύ:** Τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα είναι μικρές και πολύ ελαφριές συσκευές σε σχέση με τα πρώτα κινητά τηλέφωνα, που είχαν μέγεθος σταθερού τηλεφώνου.
- **Αποτελεί μέσο επικοινωνίας σε ώρα ανάγκης , ιδιαίτερα για τα παιδιά, στις επικίνδυνες εποχές που ζούμε:** Τα μικρά παιδιά στις μέρες μας, είναι απαραίτητο να έχουν κινητό τηλέφωνο κατά την έξοδό τους χωρίς τους γονείς τους, αφού είναι εύκολο να βρεθούμε σε κίνδυνο, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις.
- **Φέρνει κοντά συγγενείς και φίλους από διάφορες χώρες:** Έχουμε την δυνατότητα να επικοινωνήσουμε με αγαπημένους μας φίλους και συγγενείς, ενώ βρίσκονται σε κάποια άλλη χώρα και να μαθαίνουμε τα νέα τους.
- **Αποθηκεύουμε και τραβάμε φωτογραφίες και βίντεο όποτε θέλουμε χωρίς να χρειαζόμαστε φωτογραφική μηχανή:** Μπορούμε να έχουμε τις αγαπημένες μας στιγμές αποθηκευμένες στο κινητό μας. Ακόμα μπορούμε να τραβάμε όποτε θέλουμε φωτογραφίες και βίντεο χωρίς τη βοήθεια άλλης μηχανής παρά μόνο του κινητού μας.
- **Άμεση σύνδεση στο διαδίκτυο χωρίς την χρήση Η/Υ:** Τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα παρέχουν σύνδεση wifi, άρα συνδεόμαστε γρήγορα και εύκολα στο internet. Επιπλέον δεν είναι απαραίτητη η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή για την σύνδεσή μας.

Επομένως τα κινητά τηλέφωνα, ανάλογα με τον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε έχουν και τις αναμενόμενες συνέπειες και οφέλη. Οπότε η σωστή και λογική χρήση των κινητών μπορεί να ωφελήσει πολύ περισσότερο τον χρήστη του κινητού παρά να τον βλάψει. Επιπλέον, η λάθος χρήση των κινητών μπορεί να βλάψει την υγεία μας, για αυτό το λόγο πρέπει να πάρουμε κάποια μέτρα για να προστατευτούμε, όπως να χρησιμοποιούμε handsfree ή bluetooth.

Τέλος είναι απαραίτητο να δίνουμε προτεραιότητα στους φίλους μας και στην αληθινή μας ζωή και να παραμερίζουμε την καθημερινή και πολύωρη χρήση των κινητών ως μέσο επικοινωνίας.



Η ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Τα κινητά τηλεφωνα επηρεάζουν σοβαρά την υγεία μας. Μπορεί να έχουν βλαβερές συνέπειες, όταν τα χρησιμοποιούμε χωρίς να έχουμε λάβει τα απαραίτητα μέτρα. Η λάθος χρήση των κινητών μπορεί να μας δημιουργήσει εγκεφαλικά προβλήματα. Η απεριόριστη κατάχρηση των κινητών είναι πιθανό να δημιουργήσει διάφορα είδη καρκίνων, όπως καρκίνο του ακουστικού νεύρου και μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα του ανθρώπου.



Τα μειονεκτήματα:

- Μερικοί άνθρωποι (κυρίως έφηβοι) εθίζονται τόσο πολύ στα κινητά χάρη στα παιχνίδια, μηνύματα, κοινωνικές σελίδες κ.α., που ξεχνούν τον πραγματικό σκοπό του τηλεφώνου ξοδεύοντας έτσι το χρόνο τους σε ανούσιες αλληλεπιδράσεις με τη συσκευή τους.
- Τίποτα δεν μπορεί να εκνευρίσει περισσότερο τους καθηγητές από τον ήχο ενός κινητού που χτυπάει και δεν έχουν άδικο καθώς τα κινητά έχουν γίνει μέσο εξαπάτησης και αντιγραφών κατά την διάρκεια των εξετάσεων και άλλων δοκιμών ικανότητας.
- Οι πύργοι κινητής τηλεφωνίας έχουν γίνει μία αυξανόμενη ανησυχία για αυτούς που ζουν στις γύρο περιοχές διότι εκπέμπουν ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά σήματα τα οποία μπορεί να είναι επικίνδυνα για αυτούς που εκτίθενται σε αυτές τις ακτινοβολίες για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Αν και σπάνια, έχουν υπάρξει περιπτώσεις εκρήξεων λόγω της υπερβολικής θέρμανσης της μπαταρίας.
- Η χρήση του κινητού ενώ οδηγείτε μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα.
- Στις μέρες μας οι περισσότεροι κρατούν τα hands-free κολλημένα στα αυτιά τους όλη μέρα για να ακούνε τα αγαπημένα τους τραγούδια. Όμως η πολύ δυνατή και συνεχόμενη μουσική μέσα στο αυτί για πολύ ώρα μπορεί να αποδυναμώσει τα τύμπανα και να επηρεάσει την ακοή.
- Λόγο του περιορισμένου μεγέθους, τα κουμπιά και το πληκτρολόγιο του κινητού δεν έχουν το κατάλληλο μέγεθος για τα ανθρώπινα χέρια. Έτσι η υπερβολική και παρατεταμένη πληκτρολόγηση μπορεί να αποβεί μοιραία για τα δάχτυλα και τις αρθρώσεις των δαχτύλων σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας: "Η μέχρι σήμερα επιστημονική γνώση δεν υποδεικνύει την ανάγκη λήψης ειδικών προφυλάξεων για τη χρήση του κινητού τηλεφώνου. Όσοι ανησυχούν μπορούν να επιλέξουν να μειώσουν την έκθεση των ιδίων ή των παιδιών τους, μειώνοντας τη διάρκεια των κλήσεων ή/και χρησιμοποιώντας εξαρτήματα ακουστικών (hands-free), ώστε να κρατούν τα κινητά τηλέφωνα σε απόσταση από το κεφάλι και το σώμα."



Τρόποι προστασίας και καλύτερη χρήση των κινητών τηλεφώνων

- Μη χρησιμοποιείτε το κινητό παρά μόνο όταν υπάρχει καλή λήψη σήματος με την κεραία βάσης. Έτσι η ακτινοβολία στην οποία εκτίθεστε είναι μικρότερη. Ο άσχημος καιρός (χιόνι, βροχή, ομίχλη) έχει δυσμενή επίπτωση στη μετάδοση του σήματος και κάνει το κινητό να αυξάνει την ακτινοβολία που εκπέμπει πάνω σας, προκειμένου να πραγματοποιήσει την επικοινωνία.



- Αποφεύγετε να κάνετε χρήση κινητού από υπόγεια, υπόγεια παρκινγκ και γενικά από χώρους όπου υπάρχει πολύ ασθενικό σήμα γιατί έτσι εκτίθεστε σε μεγάλη ακτινοβολία.
- Η χρήση ενός κινητού τηλεφώνου στο εσωτερικό ενός αυτοκινήτου, μπορεί να οδηγήσει εξαιτίας του φαινομένου της συνεχούς ανάκλασης με τα μεταλλικά μέρη, σε μια πολύ μεγάλη αύξηση της ισχύος της

ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας (είναι ο γνωστός κλωβός Faraday). Στην περίπτωση αυτή, όπως και στην περίπτωση κίνησης του αυτοκινήτου θα πρέπει να ελαχιστοποιούμε τις τηλεφωνικές επικοινωνίες.

- Μην βάζετε το κινητό στο αυτί σας περιμένοντας πριν πραγματικά αποκατασταθεί η επικοινωνία. Το ψάξιμο του κινητού για να βρει το συνομιλητή σας δημιουργεί μια πολύ ισχυρή ακτινοβολία. Μέχρι να τελειώσει αυτή η αναζήτηση κρατήστε το κινητό σας σε απόσταση 20-30 εκατοστών
- Όσοι φορούν γυαλιά μεταλλικά πρέπει να λάβουν υπόψη τους ότι η ακτινοβολία που δέχονται στα μάτια γίνεται πολύ μεγαλύτερη.
- Μην τοποθετείτε το κινητό απέναντι από το πρόσωπο σας προκειμένου να μειώσετε την ακτινοβολία που δέχεστε. Είναι χειρότερα.
- Κρατάτε το κινητό σας μερικά εκατοστά μακριά από το αυτί σας. Η χρησιμοποίηση του hands free είναι επίσης σημαντική.
- Ακόμα και όταν δεν μιλάτε και απλώς παραμένει ανοιχτό το κινητό σας συνεχίζει να εκπέμπει ακτινοβολία και μόνο το οριστικό κλείσιμο του (υποχρεωτικό άλλωστε στα νοσοκομεία, στα αεροπλάνα και στα βενζινάδικα) σταματά την εκπομπή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας.
- Αποφεύγετε να τοποθετείτε στη ζώνη σας ή στην τσέπη του σακακιού ή του πουκαμίσου στο μέρος της καρδιάς μόνιμα το κινητό όταν είναι ανοικτό, γιατί τα ηλεκτρομαγνητικά

κύματα που συνεχίζει να εκπέμπει διεισδύουν στα όργανα όπως η καρδιά, το συκώτι, το στομάχι κτλ. Οι βιολογικές επιδράσεις μιας τέτοιας έκθεσης σε ακτινοβολία μπορεί να είναι επικίνδυνες . Ο κάτοχος ενός κινητού τηλεφώνου οφείλει πάντα να έχει κατά νου πως κάθε κλήση του κινητού του σε ένα χώρο με πολύ κόσμο (μετρό, λεωφορεία κτλ) μπορεί να προκαλέσει σε μια ακτίνα ενός μέτρου ηλεκτρομαγνητικές διαταραχές ικανές να δημιουργήσουν προβλήματα στους καρδιακούς βηματοδότες.

- Τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν να χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα, γιατί έως την ηλικία των 16 ετών περίπου, το νευρικό σύστημα του ανθρώπου αναπτύσσεται. Συνεπώς δεν αποκλείεται κατά τις ηλικίες αυτές τα άτομα να είναι πιο ευαίσθητα σε κάποιους παράγοντες από ό,τι αργότερα. Τα άτομα μικρής ηλικίας έχουν στατιστικά μεγαλύτερο χρόνο ζωής μπροστά τους από ό,τι οι μεγαλύτεροι και έτσι αν υπάρχουν μακροχρόνιες επιδράσεις από τη χρήση των κινητών τηλεφώνων είναι πολύ πιθανό να εκδηλωθούν σε κάποιο που ξεκινά τη χρήση από νεαρή ηλικία παρά σε κάποιο μεγαλύτερο. Υπάρχει γενικά μεγαλύτερη ευαισθησία για τις ενδεχόμενες επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών από ό,τι στους μεγαλύτερους.

Ωστόσο, τα κινητά τηλέφωνα μπορούν και όντως παρέχουν πλεονεκτήματα (οφέλη) που αφορούν στην προσωπική ασφάλεια των παιδιών, ιδιαίτερα επειδή επιτρέπουν τη συνεχή επαφή με τους γονείς και την άμεση πρόσβαση σε βοήθεια σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Οι γονείς μπορούν να επιλέξουν να ισορροπήσουν την απόφαση για πρόσβαση και το βαθμό χρήσης κινητών τηλεφώνων από τα παιδιά με τα πλεονεκτήματα ασφάλειας που αυτά παρέχουν.

Πρέπει να περιορίζουμε δραστικά τη χρήση του κινητού τηλεφώνου στις παρακάτω περιπτώσεις:

- ✚ Όταν κάνουμε θεραπεία με οφθαλμολογικά φάρμακα.
- ✚ Όταν διανύουμε περίοδο κατάθλιψης στρες ή κούρασης .
- ✚ Όταν υπάρχει σοβαρή ασθένεια και στην περίπτωση ανοσολογικής ανεπάρκειας.
- ✚ Όταν έχουμε βηματοδότη.

Ακόμη έχουμε **κάποιες προτάσεις** για έναν κάτοχο ενός κινητού:

Όταν βρισκόμαστε σε δρόμο ή σε δημόσιο χώρο με πολύ κόσμο, πρέπει να έχουμε το κινητό μας τηλέφωνο στην τσέπη μας ή στην τσάντα μας, ώστε να αποφύγουμε πιθανή κλοπή του.

Χρησιμοποιούμε κωδικό ασφάλειας στο κινητό μας τηλέφωνο, ώστε να αποκλείσουμε τη δυνατότητα χρήσης του σε περίπτωση που αυτό κλαπεί.

Όταν δίνουμε προσωπικές πληροφορίες ενώ μιλούμε στο κινητό, όπως όνομα, διεύθυνση, αριθμούς λογαριασμών κ.ά., προσέχουμε ποιος μπορεί να μας ακούει

• Σε περίπτωση κλοπής ή απώλειας του κινητού τηλεφώνου, ενημερώνουμε άμεσα την αστυνομία, η οποία θα απενεργοποιήσει το κινητό, αποκλείοντας τη διενέργεια κλήσεων, ακόμα και αν χρησιμοποιηθεί άλλη κάρτα SIM.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- ✓ Δεν πρέπει να κοιμόμαστε με το τηλέφωνο δίπλα στο κομοδίνο σας για να το χρησιμοποιείτε σαν ξυπνητήρι το πρωί. Αφήστε το στο σαλόνι.
- ✓ Πρέπει να μάθετε να χρησιμοποιείτε hands free, blue tooth, ανοικτή ακρόαση κατά την



- ✓ διάρκεια της συνομιλίας σας.
- ✓ Εάν βρίσκεστε σε μέρος όπου υπάρχει σταθερό τηλέφωνο προτιμήστε να χρησιμοποιείτε αυτό και όχι το κινητό σας τηλέφωνο.
- ✓ Προτιμήστε να στέλνετε γραπτά μηνύματα SMS, MMS εάν αυτό σας διευκολύνει.
- ✓ Χρησιμοποιήστε το κινητό αλλά στην ανοικτή ακρόαση έτσι ώστε να βρίσκεται όσο γίνεται μακριά σας.
- ✓ Να χρησιμοποιείτε το κινητό σας μόνο όταν είναι τελείως απαραίτητο και ο χρόνος των συνομιλιών σας να μην ξεπερνά τα 3 λεπτά ανά κλήση και το χρονικό διάστημα μεταξύ των δυο κλήσεων να είναι μια ώρα.

Το πρώτο αυτονόητο πράγμα που μπορούμε όλοι να κάνουμε - και μάλιστα... ανέξοδα - είναι να περιορίσουμε την χρήση των κινητών μας. Με άλλα λόγια, να χρησιμοποιούμε το κινητό μας όταν το χρειαζόμαστε πραγματικά και να αποφεύγουμε όσο μπορούμε περισσότερο την άσκοπη χρήση του.

Πολλοί ειδικοί συνιστούν την χρήση hands-free ώστε να αποφεύγεται η επαφή του κινητού με το κρανίο και το αυτί μας. Σήμερα υπάρχουν συσκευές hands-free για όλες τις μάρκες κινητών, σε πολύ συμφέρουσες τιμές, επομένως ο καθένας μας μπορεί να προμηθευτεί μία.

Καλό είναι να κοιτάμε την τιμή SAR του κινητού που έχουμε ή θέλουμε να αγοράσουμε. Όσο πιο χαμηλή είναι, τόσο αυξάνουμε σε γενικές γραμμές τον βαθμό προστασίας μας. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να κοιτάμε με άγχος τις δεκαδικές διαφορές στις τιμές, καθώς ένα κινητό με SAR π.χ. 0,70 δεν είναι πολύ πιο επικίνδυνο από ένα με τιμή 0,50. Απλά, ας κοιτάξουμε να ενημερωνόμαστε και να θυμόμαστε πάντα πως οι τιμές αυτές είναι Εσπερινό Γυμνάσιο και Λυκειακές τάξεις Πύργου Project A' Λυκείου-1ο τετράμηνο 2011 30 θεωρητικές και αποτελούν την μέγιστη εκπομπή που έχει παρατηρηθεί για το κινητό που θέλουμε ή έχουμε. Με άλλα λόγια, όταν βλέπουμε πως το κινητό μας έχει για παράδειγμα τιμή 0,60, σημαίνει πως αυτή είναι η μέγιστη τιμή που έχει παρατηρηθεί, όχι αυτή στην οποία εκπέμπει συνεχώς.

Σύμφωνα, και πάλι, με διάφορους ειδικούς, έχει μεγάλη σημασία το που τοποθετούμε το κινητό μας όταν κινούμαστε. Σε γενικές γραμμές, είναι παραδεκτό το ότι καλό είναι να μην το τοποθετούμε κοντά σε ζωτικά όργανα και, αντιθέτως, είναι προτιμότερο να το κουβαλάμε μέσα στον χαρτοφύλακα μας, στην τσάντα μας, κτλ. Επίσης, όταν καθόμαστε καλό είναι να μην το αφήνουμε επάνω μας, αλλά να το τοποθετούμε σε κάποια απόσταση από εμάς, για παράδειγμα στο τραπέζι.

Ιδιαίτερα για τα παιδιά, για παν ενδεχόμενο καλό είναι να περιορίσουμε όσο γίνεται περισσότερο την χρήση κινητών εκ μέρους τους. Όσο και να σας διαμαρτυρηθούν, δώστε τους να καταλάβουν πως το κινητό είναι για ώρα ανάγκης και πως σε καμία περίπτωση δεν είναι παιχνίδι.

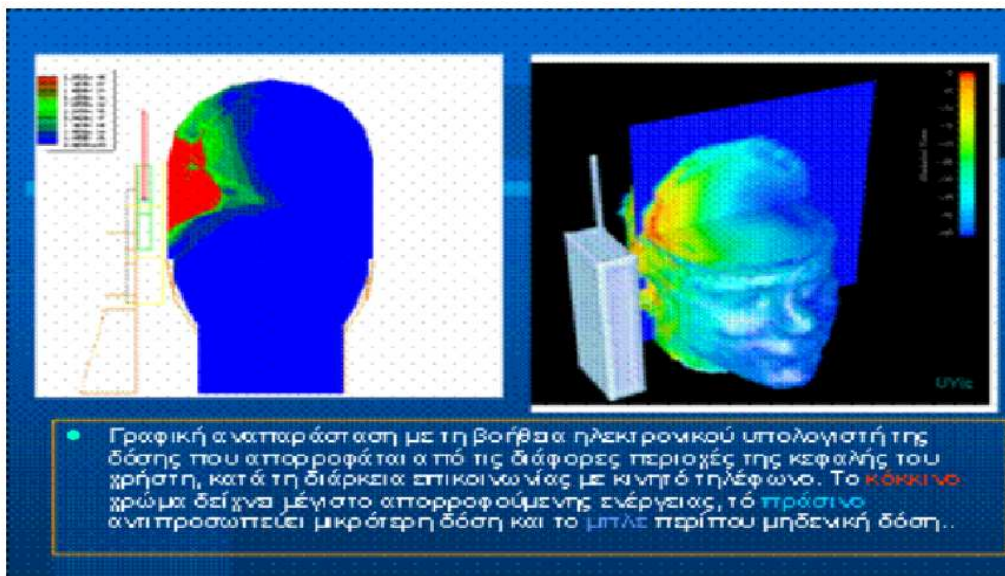
Πρόσφατα, έκαναν την εμφάνιση τους κάποια «αυτοκόλλητα» τα οποία θεωρητικά μειώνουν την ένταση του σήματος προς το κινητό μας, άρα περιορίζουν την ακτινοβολία που δεχόμαστε. Δεν είμαστε σε θέση να ξέρουμε κατά πόσο κάτι τέτοιο όντως λειτουργεί, ωστόσο καλό είναι να έχουμε υπόψη μας πως εάν με κάποιο τρόπο εμποδίζουμε το κινητό από το να επικοινωνήσει με το δίκτυο, τότε αυτό πολλές φορές αναγκάζεται να εκπέμπει ισχυρότερα καθώς προσπαθεί να αποκαταστήσει την σύνδεση. Επομένως, είναι πολύ πιθανόν ότι τελικά καταλήγουμε να δεχόμαστε ακόμα περισσότερη ακτινοβολία αν και ακόμα και σε αυτό το θέμα οι ειδικοί δεν έχουν καταλήξει απόλυτα Εσπερινό Γυμνάσιο και Λυκειακές τάξεις Πύργου Project A' Λυκείου-1ο τετράμηνο 2011 31 στο τι τελικά ισχύει. Πάντως, εμείς κρίναμε σκόπιμο να αναφερθούμε στο θέμα μιας και τα αυτοκόλλητα αυτά έχουν προτιμηθεί από πολλούς.

Θα πρέπει όλοι μας και ειδικότερα τα παιδιά και οι έφηβοι, να συνηθίσουμε να χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο με τους τρόπους που αναφέραμε δηλαδή με hands free ή blue tooth, έστω και αν έχουμε συνηθίσει διαφορετικά. Παράλληλα δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κατά τη διάρκεια της συνομιλίας (ή της αποστολής sms, mms, της χρήσης διαδικτύου μέσω του κινητού και σε

όποιες άλλες περιπτώσεις το κινητό αποστέλλει δεδομένα) το κινητό εκπέμπει ακτινοβολία και συνεπώς πρέπει να ευρίσκεται μακριά, σε απόσταση τουλάχιστον 40 εκατοστά από οποιοδήποτε σημείο του σώματος, ή μέσα στην ειδική θήκη προστασίας όταν αυτή γίνει εμπορικά διαθέσιμη. Φυσικά όσα αναφέρθηκαν πρέπει να τηρούνται με μέτρο, δεν χρειάζονται υπερβολές και πανικός («παν μέτρον άριστον»). Με βάση τις μετρήσεις και τα πειράματα, μια σύντομη κλήση ή απάντηση σε κλήση, όταν δεν είναι διαθέσιμα hands free ή blue tooth μπορούν να πραγματοποιούνται 2-3 φορές την ημέρα χωρίς πρόβλημα.

Οι επιπτώσεις στην υγεία απο τη χρήση κινητών τηλεφώνων εξαρτώνται:

- Απο το είδος του κινητού τηλεφώνου (τιμή SAR)
- Απο τη διάρκεια και συχνότητα της συνομιλίας κάθε ημέρα
- Απο τη συνολική διάρκεια (σε χρόνια) της χρήσης κινητού τηλεφώνου
- Απο την ισχύ της εκπομπής που σχετίζεται με την ποιότητα του σήματος (απόσταση κινητού – σταθμού βάσης)
- Από τον τρόπο χρήσης του κινητού (απ'ευθείας στο αυτί, hands-free, blue tooth) και στις δύο τελευταίες περιπτώσεις
 - Από τη θέση του κινητού στο σώμα μας κατά τη διάρκεια της συνομιλίας



Κινητό τηλέφωνο και καλή συμπεριφορά

Πιστεύουμε ότι οι κανόνες καλής συμπεριφοράς στη χρήση κινητών τηλεφώνων βασίζονται στους κανόνες καλής συμπεριφοράς του ατόμου στην κοινωνία γενικότερα, στις έννοιες του σεβασμού και της ευγένειας. Συστήνουμε στους χρήστες κινητών τηλεφώνων να τα χρησιμοποιούν με σύνεση, διακριτικά και υπεύθυνα. Για να διευκολύνουμε τους χρήστες κινητής τηλεφωνίας, δίνουμε κάποιες βασικές, απλές συμβουλές και τους παροτρύνουμε να τις ακολουθούν. Ο κατάλογος αυτός δεν είναι εξαντλητικός, αλλά ενδεικτικός του τι μπορεί να αποτελεί σωστή συμπεριφορά στη χρήση της κινητής τηλεφωνίας

❖ Σε δημόσιους χώρους

Στην εκκλησία, στο θέατρο, στον κινηματογράφο, σε ένα κονσέρτο ή σε μια διάλεξη, είναι κοινώς αποδεκτό ότι δεν πρέπει να μιλούμε στο κινητό τηλέφωνο ή να δεχόμαστε κλήσεις. Ως εκ τούτου, απενεργοποιούμε το κινητό μας ή το ρυθμίζουμε στην αθόρυβη λειτουργία ή ακόμα επικοινωνούμε μέσω γραπτού μηνύματος (SMS). Αν υπάρχει σοβαρός λόγος να απαντήσουμε/διενεργήσουμε κάποια κλήση, καλύτερα να αποχωρήσουμε από το χώρο αυτό για να το κάνουμε.

❖ Σε νοσοκομεία/κλινικές

Σε νοσοκομεία, κλινικές και ιατρεία οφείλουμε να συμμορφωνόμαστε με τις οδηγίες του προσωπικού ή τη σήμανση που απαγορεύει τη χρήση κινητού τηλεφώνου. Η λειτουργία κινητού τηλεφώνου σε μικρές αποστάσεις από ηλεκτρονικά ιατρικά μηχανήματα ενδέχεται να προκαλέσει παρεμβολές.

❖ Στο αεροπλάνο

Στο αεροπλάνο οφείλουμε να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του πληρώματος και να απενεργοποιούμε το κινητό μας τηλέφωνο πριν από την απογείωση και να το διατηρούμε έτσι καθ' όλη τη διάρκεια της πτήσης. Η λειτουργία κινητού τηλεφώνου ενδέχεται να προκαλέσει παρεμβολές στον πολύπλοκο ηλεκτρονικό εξοπλισμό και τα συστήματα επικοινωνίας του αεροπλάνου.

❖ Πεζοί στο δρόμο

Είναι πλέον συνηθισμένο φαινόμενο να βλέπουμε πεζούς να μιλούν στο κινητό τους τηλέφωνο. Είναι πολύ σημαντικό, όμως, να θυμόμαστε ότι είναι πολύ εύκολο να αποσπασθεί η προσοχή μας, θέτοντας σε κίνδυνο τη σωματική μας ασφάλεια ή/και την ασφάλεια άλλων.

❖ Στο σχολείο

Τα κινητά τηλέφωνα έχουν εξαπλωθεί ευρέως ανάμεσα στους μαθητές, καθώς και στους δασκάλους/καθηγητές. Είναι αυτονόητο ότι κατά τη διάρκεια του μαθήματος δεν επιτρέπεται η χρήση κινητού τηλεφώνου για διενέργεια κλήσεων, αποστολή/διάβασμα γραπτών ή άλλων μηνυμάτων ή οποιαδήποτε άλλη λειτουργία. Γι' αυτό, παροτρύνονται να απενεργοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο πριν μπουν στην τάξη.

❖ Όταν καλούμε άλλους στο κινητό τηλέφωνο

Όταν καλούμε κάποιον στο κινητό του τηλέφωνο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο καλούμενος μπορεί να βρίσκεται οπουδήποτε, π.χ. στο εξωτερικό, σε μια επαγγελματική σύσκεψη, να οδηγεί. Είναι επομένως ευγενικό να ρωτούμε πρώτα αν διακόπτουμε ή αν είναι σε θέση να μας μιλήσει.

ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στην εργασία μας μοιράσαμε από ένα ερωτηματολόγιο σε διάφορες ηλικίες. Προσφερθήκαν να απαντήσουν όλοι τους και τα αποτελέσματα θα δοθούν στο τέλος. Αρχικά υπάρχει το πρότυπο του ερωτηματολογίου που έφτιαξε η ομάδα μας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο έχετε στα χέρια σας έχει σκοπό να ερευνήσει τις γνώσεις και τις συνήθειες των νέων σε σχέση με την χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Η έρευνα είναι ανώνυμη.

Θα παρακαλούσαμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια.

1) Φύλο : Αγόρι Κορίτσι

2) Ηλικία : 13-16 16-20

3) Έχεις κινητό τηλέφωνο; Ναι Όχι

4) Αν ναι πόσο συχνά το χρησιμοποιείς τη μέρα; 1-2 ώρες 2-3 ώρες 4-6 ώρες Άλλο

5) Πότε απέκτησες κινητό τηλέφωνο;

8-10 χρονών 11-13 χρονών 14-17 χρονών Άλλο

6) Γνωρίζεις ποιες είναι οι επιπτώσεις του κινητού;

Ναι Όχι

Αν ναι τι κάνεις για να προστατευτείς;

7) Πόση ώρα μιλάς στο κινητό την ημέρα;

Χρόνο ομιλίας

Μισή-Μία ώρα 1-2 ώρες Άλλο

8) Κατά τη διάρκεια μιας κλήσης του κινητού χρησιμοποιείτε :

α) hand free (ακουστικά)

β) Τίποτα

9) Που έχετε το κινητό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας;

.....

10) Το βράδυ κλείνετε το κινητό σας;

Ναι Όχι

Εάν απαντήσατε όχι στην προηγούμενη ερώτηση, τότε που έχετε το κινητό σας κατά τη διάρκεια της νύχτας;

.....

Ειρήνη Τσολάκου
Αναστασία Σερεμετίδου
Βασίλης Στεφανίδης
Χάρης Τομπαζίδης
Ηλίας Συντριδης

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

Και αφού ρωτήσαμε 100 άτομα, και βγάλαμε τα αποτελέσματα, καταλήξαμε σε κάποια συμπεράσματα τα οποία μετρήθηκαν σε ποσοστά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην 1 ερώτηση το **40%** απάντησε αγόρι, ενώ το **60%** κορίτσι.

Στην 2 ερώτηση το **32%** απάντησε 13-16 ετών, ενώ το **68%** απάντησε 16-20.

Στην 3 ερώτηση το **100%** απάντησε Ναι

Στην 4 ερώτηση το **30%** απάντησε 1-2 ώρες, το **40%** 2-3 ώρες, το **30%** 4-6 ώρες, ενώ κανένας δεν απάντησε στην επιλογή Άλλο.

Στην 5 ερώτηση το **80%** απάντησε 8-10 χρονών, το **5%** 11-14 χρονών, το **10%** 14-17 ενώ Άλλο απάντησε το **5%**.

Στην 6 ερώτηση το **80%** απάντησε Ναι ενώ το υπόλοιπο **20%** Όχι

Και το **50%** που δεν απάντησε όχι, αλλά ναι απάντησε «το απενεργοποιώ» ενώ το υπόλοιπο **50%** «το αφήνω σε άλλο δωμάτιο».

Στην ερώτηση 7 το **15%** απάντησε Μισή-Μία ώρα, το **70%** 1-2 ώρες και το υπόλοιπο **15%** Άλλο.

Στην ερώτηση 8, το **10%** απάντησε Hand Free, ενώ το **90%** Τίποτα.

Στην 9 ερώτηση, το **50%** απάντησε «επάνω μου-μαζί μου», το **30%** «στην τσάντα μου», ενώ το **20%** «δεν το κουβαλάω πολύ συχνά γιατί ξέρω ότι με βλάπτει»

Στην 10 ερώτηση, το **50%** απάντησε Ναι ενώ το άλλο **50%** Όχι.

Στην συνέχεια, στο υπο ερώτημα, το **40%** απάντησε «δίπλα μου» το **20%** «στο γραφείο μου».

Το **30%** «στο κομοδίνο μου» ενώ το **10%** απάντησε «σε άλλο δωμάτιο».

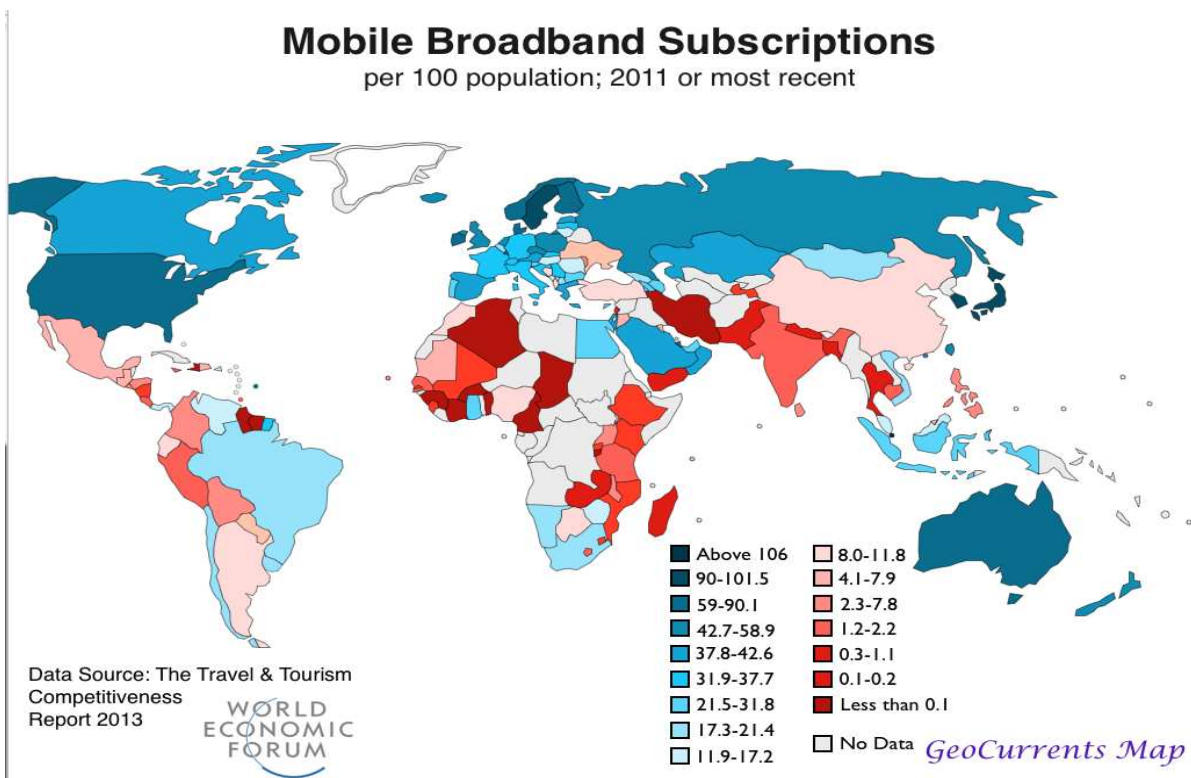
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμφώνα με το ερωτηματολόγιο αυτό μπορέσαμε και συμπεράναμε ότι τα ποσοστά αυτά μεταξύ τους σε γενικές γραμμές δεν έχουν και μεγάλη διάφορα εκτός από κάποιες εξαιρέσεις. Οι ηλικίες από 13-16 είναι πιο ήπιοι όσο αφορά το κινητό αφού τώρα μπαίνουν στο κλίμα και ανακαλύπτουν το χώρο της τεχνολογίας. Ωστόσο, εξωπραγματικό φαντάζει το γεγονός ότι το 100% έχει στην κατοχή του από ένα τουλάχιστον κινητό τηλέφωνο. Επιπρόσθετα, συμπεράναμε πως οι νέοι δεν ξοδεύουν το χρόνο τους στο να μιλούν μέσω μηνυμάτων ή κλίσεων αντίστοιχα, σε αντίθεση γίνεται χρήση του internet, καθώς τους παρέχει και τα δύο αυτά...ταυτόχρονα! Επίσης θα λέγαμε, ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων είναι ενημερωμένο για τις επιπτώσεις που προκαλεί ένα κινητό και οι περισσότεροι παίρνουν τα σωστότερα μέτρα ασφαλείας. Βέβαια υπάρχει και ένα ποσοστό το οποίο έχει άγνοια και ζει σε ένα παντελώς πλαστό κόσμο όπου όλα είναι ρόδινα. Η ομάδα προτείνει, μετά από αυτή την έρευνα, να γίνουν πλήρεις ενημερώσεις σχετικά με τα κινητά τηλέφωνα από το οικογενειακό, σχολικό πλαίσιο και περιβάλλον αλλά και από τα ΜΜΕ.

ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ'ΕΦΩΝΑ

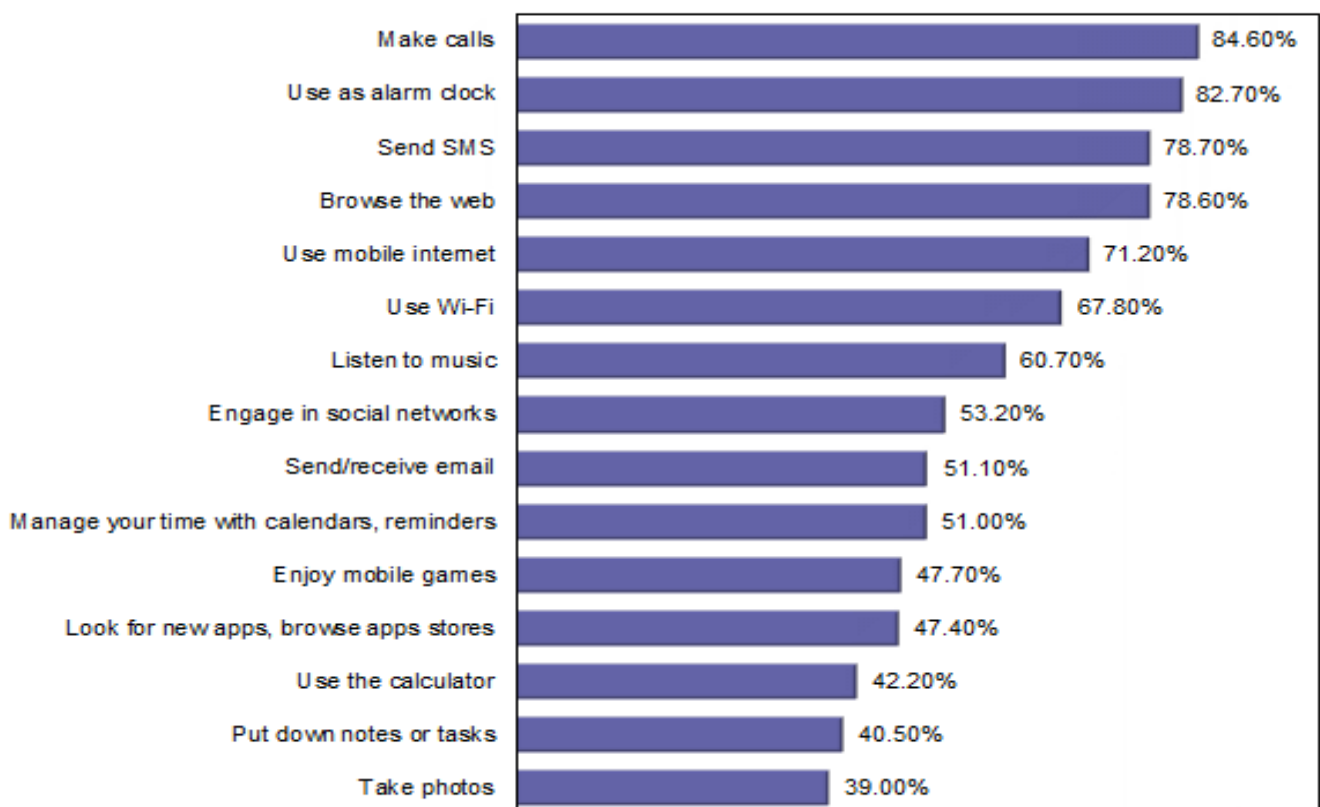
Η ομάδα μας , έψαξε και κάποιες άλλες έρευνες σχετικά με τα κινητά τηλέφωνα, είτε αυτές απεικονίζονται σε εικόνα είτε γραπτώς.

- ❖ Εδώ βρήκαμε μία εικόνα η οποία μιλάει για τον πληθυσμό στον κόσμο που έχουν στη κατοχή τους κινητό τηλέφωνο.

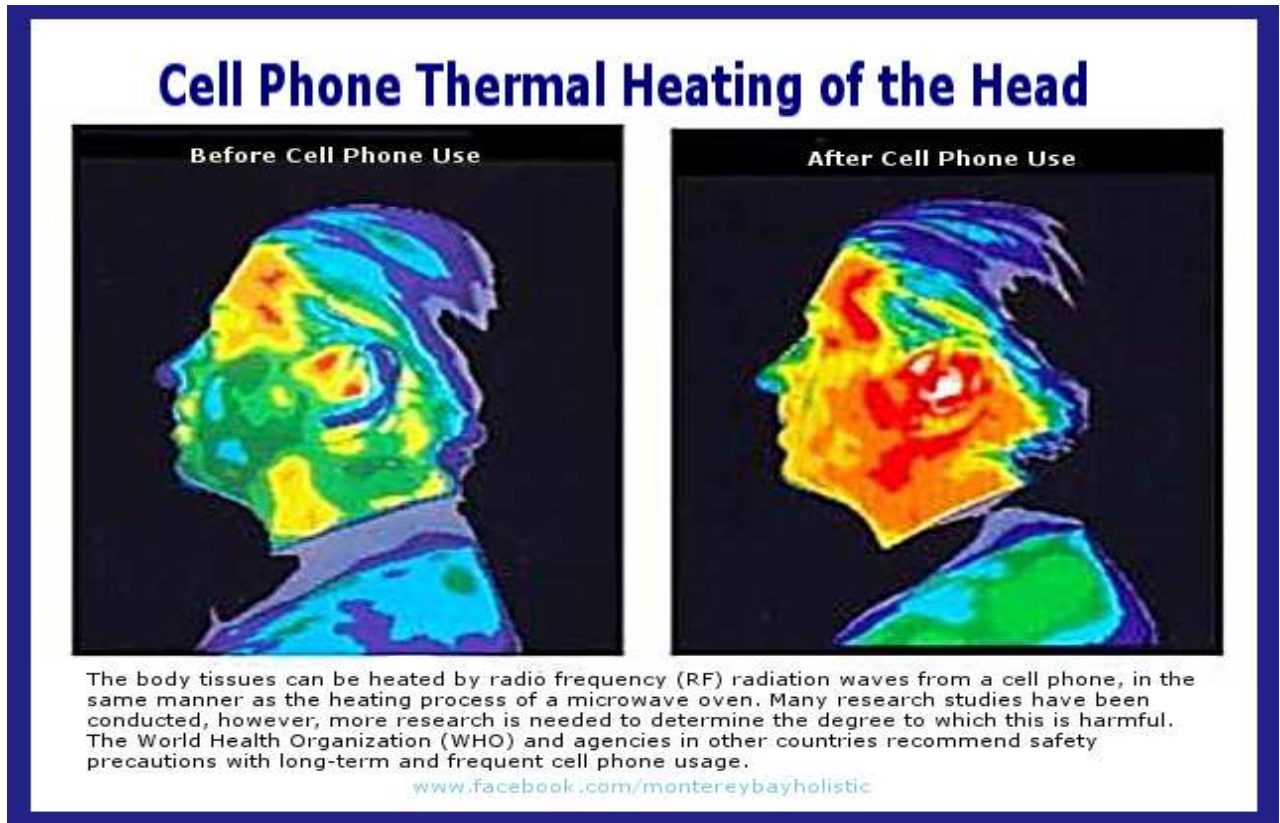


- ❖ Στη συνέχεια ανακαλύψαμε ποια είναι η συχνότερη χρήση του κινητού από τους καταναλωτές. Και αυτή είναι για κλίσεις.

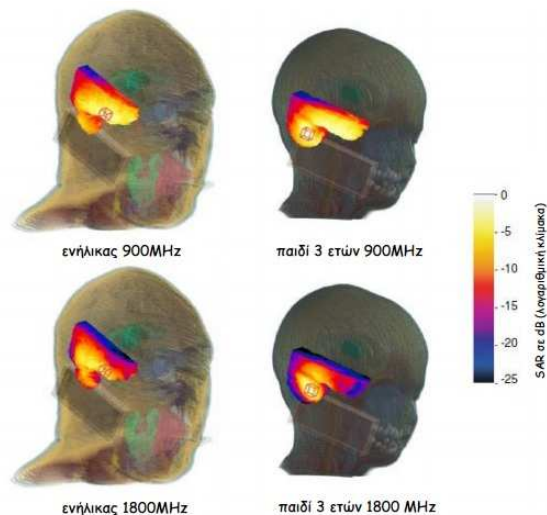
Most used daily



- ❖ Τα πιο ευαίσθητα σημεία που προσβάλλονται από την ακτινοβολία.



Εκτός αυτού, μας απεικονίζει η επόμενη φωτογραφία, **ποιες ηλικίες** είναι πιο εκτεθειμένες.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <http://www.pc123.gr/%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%BB%CE%B5%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84/>
2. <https://sites.google.com/site/projecta2pylou/ophele-kai-arnetikes-synepeies>
3. <https://www.getaline.gr/cyta-mobile?qclid=CKGvwfGCIMUCFYuWtAodI30AcQ>
4. <http://kids.in.gr/family/family-life/article/?aid=1231077038>
5. <http://www.safeline.gr/plirofories/symboyles>
6. http://micro-kosmos.uoa.gr/gr/magazine/ergasies_foititon/ettap/efeyres/sugxrones_efeve_reseis.htm
7. <http://www.sansimera.gr/articles/241>
8. <http://www.iatronet.gr/ygeia/paidiatriki/article/24470/oi-epiptwseis-tis-ypervolikis-xrasis-kinitoy-sta-paidia.html>
9. http://lyk-esp-ampel.thess.sch.gr/www_mobile_phones/epipt.htm
10. <http://www.kinita.snn.gr/ereuna/tautothta.htm>

.....ΤΕΛΟΣ.....

