**Κινητά: Χρήσιμα ή βλαβερά**

 Όσο εξελίσσεται η τεχνολογία τόσο προοδεύει και η εξέλιξη του κινητού. Ενώ παλιότερα το τηλέφωνο διέθετε χωνί, το οποίο χρησίμευε ως μικρόφωνο και ακουστικό, και είχε την ικανότητα να μετατρέπει την ακουστική ενέργεια σε ηλεκτρική. Με την πάροδο του χρόνου εμφανίστηκε το τηλέφωνο με καντράν, το οποίο αντικαταστάθηκε με κουμπιά για μεγαλύτερη ευκολία. Στις μέρες μας είναι σχεδόν αδύνατο να φανταστούμε τη ζωή μας χωρίς κινητό τηλέφωνο, αφού όλο και περισσότεροι άνθρωποι το έχουν εντάξει στην καθημερινότητά τους. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης των κινητών τηλεφώνων; Ποιες είναι οι συνέπειες που μπορεί να προκαλέσει η πολύωρη ενασχόληση των ατόμων μπροστά σε μία οθόνη κινητού; Πώς επιρεάζει την υγεία και την ψυχολογία των εφήβων, των παιδιών και των ενηλίκων;

 Τα πλεονεκτήματα των κινητών τηλεφώνων είναι εξίσου πολλά όσα και η χρήση τους. Πρώτον, η χρήση τους βοηθά στην επικοινωνία δύο ανθρώπων σε μακρινές αποστάσεις, δηλαδή εξασφαλίζει την επικοινωνία και την ενημέρωση των ανθρώπων σε επείγουσες περιπτώσεις. Δεύτερον, καθιστά το περιεχόμενο της επικοινωνίας δύο ή περισσότερων ατόμων σε καθαρά προσωπικό και απόρρητο επίπεδο. Τρίτον, παρέχει το αίσθημα της ασφάλειας στους γονείς, που μπορούν να επικοινωνούν άμεσα με τα παιδιά τους, μειώνοντας τις ανησυχίες τους. Τέλος, διευκολύνει την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των ατόμων που επικοινωνούν μέσα από τα κινητά.

 Εκτός από πλεονεκτήματα υπάρχουν και πολλά μειονεκτήματα. Αυξάνει η χρήση τους την δυνατότητα επαφής με άλλα άτομα και την ίδια στιγμή δρα ως μέσο αποθάρρυνσης. Φτάνει η αποστολή ενός sms ή μια αναπάντητη κλίση για να εκφράσει ένας νέος σε έναν άλλο ότι τον σκέφτεται και νοερά είναι μαζί του. Έτσι, μειώνεται η θετική επίδραση της κοινωνικής προσέγγισης που είχε ο νέος μέσω της συνεύρεσης και ενσωμάτωσης σε παρέες. Από την άλλη η δυνατότητα να μας βρίσκουν ανά πάσα στιγμή ακόμα και όταν κάτι τέτοιο δεν είναι επιθυμητό μπορεί να γίνει μπούμερανγκ και να αποβεί αρνητικό για την κοινωνικότητά μας όταν γινόμαστε απότομοι, αρνητικοί και αγενείς. Το κινητό τηλέφωνο μας επιτρέπει να διευρύνουμε συνεχώς τον αριθμό των συνομιλητών μας και το χρόνο που μιλάμε με αυτούς, αλλά μας εφοδιάζει με την δυνατότητα της αποστασιοποίησης από την πραγματική σχέση και συναισθήματα υψώνοντας μιαν ασπίδα απομόνωσης. Στο πλαίσιο λειτουργίας της οικογένειας οι συνέπειες μπορεί να αποβούν αρνητικές, η αίσθηση της επίτευξης μιας άμεσης μορφής επικοινωνίας μπορεί να γίνει αίτιο αποξένωσης του παιδιού από την οικογένεια. Επίσης, δίνει την αίσθηση μιας «ψεύτικης» ελευθερίας καθώς δεν υπάρχει προσωπικός και ιδιωτικός χώρος. Με λίγα λόγια παύουν να υπάρχουν προσωπικές στιγμές, διαλείμματα χαλάρωσης και ηρεμίας.

Οι συνέπειες είναι πολλές με κυριότερες την μείωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Χρησιμοποιούμε την ενέργεια μας μπροστά σε μια οθόνη αντί να την αξιοποιούμε σε πιο εποικοδομητικές δραστηριότητες, όπως το διάβασμα. Αλλοίωση της αντίληψης του νοήματος και της χρήσης του χρόνου στην προσωπική και κοινωνική ζωή. Επιπτώσεις στην υγεία, λόγω της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας, με προβλήματα σε ζωτικά όργανα όπως ο εγκέφαλος, η καρδιά. Οι ειδικοί υποστηρίζουν πως η διαρκής πληκτρολόγηση από την παιδική ηλικία, ιδιαίτερα σε μικρού μεγέθους συσκευές, μπορεί να προκαλέσει μυϊκές βλάβες, τα κινητά λειτουργούν σαν «μικροσκοπικοί φούρνοι και εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, που επηρεάζει την εγκεφαλική λειτουργία. Νοιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί (το κινητό του) όλο και περισσότερο, νευριάζει όταν κάποιος διακόπτει μια συνομιλία του, αντιδρά υπερβολικά όταν του επισημαίνεται η συνεχής χρήση του κινητού, ελέγχει συνεχώς για να δει αν είχε χαμένες κλίσεις ή μηνύματα.

 Η χρήση του κινητού επιρεάζει διαφορετικά τους εφήβους, τα παιδιά και τους ενήλικες. Τα παιδιά ηλικίας μικρότερης των 16 ετών πρέπει να αποθαρρύνονται από τη χρήση κινητών τηλεφώνων, αυτό το όριο ηλικίας μειώθηκε στα 10 έτη, δίνοντας έμφαση στη χρήση των κινητών τηλεφώνων από παιδιά μόνο για τις απαραίτητες κλήσεις. Ωστόσο, επισημάνθηκε ότι δεν υπάρχει απόδειξη ότι η χρήση των κινητών τηλεφώνων μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του εγκεφάλου ή άλλα επιβλαβή αποτελέσματα. Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί σήμερα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων, όχι μόνο για να τηλεφωνούν σε φίλους και να ανταλλάσσουν γραπτά μηνύματα, αλλά και για να παίζουν παιχνίδια, να παίρνουν φωτογραφίες, να ανταλλάσσουν βίντεο ή να συνδέονται στο Διαδίκτυο. Αναμφισβήτητα, το κινητό τηλέφωνο έδωσε μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων στους εφήβους, πέραν του γονικού ελέγχου που καθίσταται όλο και πιο δύσκολος Ο εθισμός στην τεχνολογία είναι ένα φλέγον ζήτημα, το οποίο συνήθως επικεντρώνεται στα παιδιά και τους εφήβους, αλλά απ' ό,τι φαίνεται οι ενήλικες είναι το ίδιο επιρρεπείς στην κατάχρηση των smartphones. Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του εγκεφάλου είναι περισσότερος στους ενήλικες, καθώς χρησιμοποιούν το κινητό περισσότερα χρόνια.

 Συνεπώς, στις μέρες μας το κινητό τηλέφωνο είναι πολύ διαδεδομένο. Με αυτόν τον τρόπο επικοινωνούμε οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος. Ωστόσο, έχει πολλές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην ψυχολογία των ατόμων που το χρησιμοποιούν. Μεγαλύτερο κίνδυνο έχουν οι έφηβοι, καθώς ασχολούνται υπερβολικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

Zoygla.gr\oikogenia\article\kinito-tilefono-i-xrisi-apo-efivous-mpori-na-gini-kataxrisi

Ppschool.gr\oldsite-983\projects\proj-1-2016.pdf