

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

Σχολικό Έτος 2006-07

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ:**  
**«ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ  
ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ»**



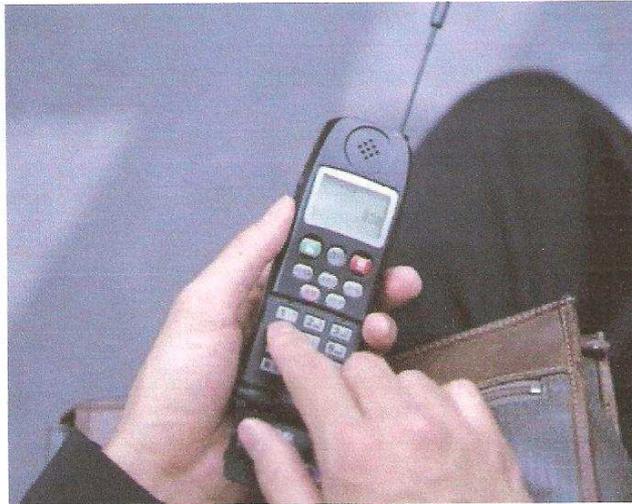
**ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΠΑΓΩΝΗ ΝΙΤΣΑ (ΠΕ02)  
ΛΑΓΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ (ΠΕ19)**

*Διευθύντρια: Κυριακάκη Γεωργία (ΠΕ02)  
Υποδιευθύντρια: Λαγουδάκη Μαρία (ΠΕ02)*

# Μαθητές που έλαβαν μέρος:

Επώνυμο	Όνομα	Τμήμα	Επώνυμο	Όνομα	Τμήμα
Ανδρεδάκης	Δημήτριος	B2	Ανδρεδάκη	Ειρήνη	B2
Ανδρεδάκης	Ιωάννης	B2	Βαρδιάμπαση	Αμαλία	B2
Καζαμίας	Ελευθέριος	B2	Δαφνομήλη	Κωνσταντίνα	B2
Καλλιγιάννης	Εμμανουήλ	B2	Κοτσιφή	Κωνσταντίνα	B2
Κουράτορας	Εμμανουήλ	B2	Μαρή	Χριστίνα	B2
Κρανωτάκης	Φανούριος	B2	Ουρανού	Ανθούλα	B2
Λιοδάκης	Γεώργιος	B2	Παρασύρη	Αρετή	B2
Μαθιουδάκης	Ιωάννης	B2	Σπυριδάκη	Γεωργία	B2
Ματθαιουδάκης	Νικόλαος	B3	Παπαδάκη	Αργυρή	B3
Νησανάκης	Γεώργιος	B3	Παπαδομανωλάκη	Πουλχερία	B3
Παπαδάκης	Δημήτριος	B3	Πετροδοασκαλάκη	Μαρία	B3
Φακιδάρης	Κωνσταντίνος	B3	Πολιτάκη	Ελευθερία	B3
Χνάρης	Κωνσταντίνος	B3	Πολιτάκη	Σοφία	B3
Αντωνάκης	Γεώργιος	Γ2	Σταρρά	Βασιλική	B3
Βουκάλης	Δημήτριος	Γ2	Ουρανού	Ασπασία	B3
Βουκάλης	Εμμανουήλ	Γ2	Ουρανού	Γεωργία	B3
Αντωνακάκης	Βασίλειος	Γ2	Χρυσού	Ελευθερία	B3
Καρφής	Χρήστος	Γ2	Ανδρεδάκη	Ειρήνη	Γ2
			Βολτυράκη	Νικολέτα	Γ2
			Καλαϊτζάκη	Κωνσταντίνα	Γ2
			Κανακάκη	Ελευθερία	Γ2

## Εισαγωγή



Τη σημερινή εποχή η χρήση των κινητών τηλεφώνων έχει αυξηθεί υπερβολικά. Όλοι έχουν ένα κινητό στο χέρι, την τσέπη ή την τσάντα τους. Μερικοί μάλιστα διαθέτουν και παραπάνω από μια συσκευές. Αυτό όμως που ανησύχησε περισσότερο τις υπεύθυνες του προγράμματος, και τις ώθησε στο να ασχοληθούν με το πρόγραμμα αυτό, ήταν η αλόγιστη χρήση του κινητού κυρίως από παιδιά και εφήβους. Τον τελευταίο καιρό μάλιστα ακούγονται ολοένα και περισσότερο οι ανησυχίες για τους κινδύνους που εγκυμονεί η χρήση του κινητού τηλεφώνου κυρίως για τις «ευπαθείς» αυτές ηλικίες. Παρόλα αυτά όμως αρκετοί έφηβοι κλείνουν τα' αυτιά τους σε όλες αυτές τις προειδοποιήσεις και ασχολούνται μόνο με την εμφάνιση της νέας τους συσκευής και τις δυνατότητες που τους προσφέρει όσον αφορά τη λήψη βίντεο, φωτογραφιών κλπ. Η πρόσφατη υπουργική απόφαση που απαγορεύει τη χρήση του κινητού από τους μαθητές στο σχολείο έχει κάπως περιορίσει τη χρήση του και έχει δημιουργήσει κάποιο προβληματισμό των παιδιών σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί η κατάχρησή του.

Το κινητό όμως δεν δημιουργεί προβλήματα μόνο στη σωματική μας υγεία αλλά, όπως αποδείχθηκε από τη σχετική έρευνα που κάναμε με τα ερωτηματολόγια, επηρεάζει τον ψυχικό μας κόσμο και τις σχέσεις με τους συνανθρώπους μας. Οι περισσότεροι γονείς αγοράζουν κινητό στα παιδιά τους, γιατί έτσι νομίζουν ότι θα τα ελέγχουν καλύτερα και θα βρίσκονται σε συνεχή επικοινωνία μαζί τους. Όπως, όμως, αναφέρει χαρακτηριστικά μια μαθήτρια σε ένα από τα ερωτηματολόγια που δώσαμε, το κινητό της δίνει τη δυνατότητα να πηγαίνει όπου θέλει και να κάνει ό,τι θέλει χωρίς να μπορεί να την ελέγξει κανείς, διότι απλούστατα μπορεί να πει ότι βρίσκεται κάπου, ενώ στην πραγματικότητα είναι κάπου άλλού. Άλλα παιδιά παραδέχτηκαν ότι η επικοινωνία μέσω κινητού δεν είναι πραγματική επικοινωνία. Πολλά παιδιά που δήλωσαν ότι ασχολούνται πολλές ώρες με το κινητό τους τηλέφωνο είπαν επίσης ότι αισθάνονται φοβερή μοναξιά. Παλιότερα που δεν υπήρχαν κινητά τηλέφωνα τα παιδιά έβρισκαν τρόπους να συναντηθούν, να τα πουν από κοντά, να μιλήσουν για τα προβλήματα που τα απασχολούν και για τις ανησυχίες τους, να παίξουν και να επικοινωνήσουν έτσι πραγματικά. Σήμερα ασχολούνται μόνο με τη νέα τεχνολογία: κινητά, υπολογιστές, ηλεκτρονικά, και έτσι συνεχώς απομονώνονται και κλείνονται όλο και περισσότερο στον εαυτό τους.

Τέλος μεγάλες καταστροφές δημιουργούνται και στο περιβάλλον από τις μπαταρίες των κινητών τηλεφώνων οι οποίες έχουν μέσα τους πολύ τοξικές ουσίες. Ο υδράργυρος για παράδειγμα, είναι ιδιαίτερα τοξικό υλικό, αφού λίγες σταγόνες του αρκούν για να μολύνουν το νερό μιας πισίνας ολυμπιακών προδιαγραφών (400 m<sup>3</sup> νερού)! Επιστήμονες αναφέρουν ότι θάβοντας μια μπαταρία στη γη μπορεί να προκληθεί μεγάλο πρόβλημα καταστρέφοντας τη χλωρίδα και την πανίδα σε κείνο το κομμάτι γης (σε 1 m<sup>3</sup> χώμα).

## Κινητά: Κίνδυνος για την ανθρώπινη υγεία !!



Η εξάπλωση της κινητής τηλεφωνίας είναι ένα παγκόσμιο γεγονός. Σήμερα υπολογίζεται ότι η πληθυσμιακή διείσδυση της κινητής τηλεφωνίας στην Ελλάδα έχει ξεπεράσει το 90% και οι συνολικά εγκαταστημένες κεραίες ξεπερνούν τις 5.000. Το ερώτημα που φαίνεται να απασχολεί μια μεγάλη μερίδα πολιτών είναι κατά πόσο αυτή η ραγδαία εξάπλωση των δικτύων κυψελωτής τηλεφωνίας και η μακροχρόνια έκθεση στην ακτινοβολία που αυτή συνεπάγεται, ενέχει την πιθανότητα δυσμενών και μη αναστρέψιμων επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία. Πρόκειται, όπως μας λένε, για μια «εύλογη» ανησυχία όπου, ως ασφαλιστική δικλείδα, κρίνεται απαραίτητη η πλήρης εφαρμογή της αρχής της πρόληψης. Σύμφωνα με αυτή τη λογική, η «εύλογη» ανησυχία των πολιτών παράγεται από το πραγματικό ρίσκο που δημιουργεί η εισαγωγή μιας νέας τεχνολογίας, η οποία περιβάλλεται από επιστημονική αβεβαιότητα σχετικά με την ύπαρξη ή μη κινδύνου για την ανθρώπινη υγεία.

Ιστορικά, οι πρώτοι προβληματισμοί σχετικά με την επικινδυνότητα της ακτινοβολίας των κινητών τηλεφώνων εκφράστηκαν στην χώρα όπου πρωτοεμφανίστηκε η συγκεκριμένη τεχνολογία, στις ΗΠΑ. Έτσι, τον Απρίλιο του 1992, μέσα σε μια δικαστική αίθουσα στην Φλόριντα της Αμερικής, γράφτηκε το πρώτο κεφάλαιο της ιστορίας. Επρόκειτο για μια δικαστική αγωγή που κατέθεσε ένας ιδιώτης ο David Reynard, εκ μέρους

της συζύγου του, στην οποία είχε γίνει ιατρική διάγνωση ενός κακοήθους όγκου στον αριστερό βρεγματικό λοβό του εγκεφάλου της. Όταν στις 21 Ιανουαρίου του 1993, εμφανίστηκε ο David Reynard στην διάσημη εκπομπή του Larry King και δήλωσε ότι «φάνηκε ότι αυτός [ο όγκος της γυναίκας μου] βρισκόταν στην ίδια θέση ακριβώς δίπλα από την κεραία, και ο όγκος έδειχνε να μεγαλώνει προς τα μέσα με αυτή την κατεύθυνση», ήταν απλώς θέμα χρόνου μέχρι το ζήτημα της πιθανής επικινδυνότητας της ακτινοβολίας των κινητών τηλεφώνων να φτάσει και στην πιο απόμακρη γωνιά τού «παγκόσμιου χωριού» μας. Και πράγματι έτσι έγινε. Σύντομα η συζήτηση γύρω από τις πιθανές επιπτώσεις της μη ιονίζουσας ακτινοβολίας των κινητών τηλεφώνων μεταφέρθηκε στην Αυστραλία και σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες.

**Πρόσφατες έρευνες ενοχοποιούν τα κινητά για βλάβες στον εγκέφαλο, ακόμη και για πρόκληση καρκίνου. Ομάδα υψηλού κινδύνου, τα παιδιά. Προσοχή, όλες οι συσκευές δεν εκπέμπουν την ίδια ποσότητα ακτινοβολίας!**

**Οι επιστήμονες σήμερα, είναι κατηγορηματικοί, τουλάχιστον όσον αφορά τα παιδιά: ναι, η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμες βλάβες στον εγκέφαλο, ενώ εκφράζονται φόβοι πως μια ολόκληρη γενιά ανθρώπων θα αντιμετωπίσει προβλήματα, όπως πρόωγη γήρανση εγκεφάλου και εμφάνιση ασθενειών σε πρώιμη ηλικία. Ζητούν, μάλιστα, να υπάρχει σε κάθε κινητό τηλέφωνο -όπως και στα πακέτα των τσιγάρων- η προειδοποίηση: «Τα κινητά βλάπτουν σοβαρά την υγεία». Δεν υπάρχει ακόμη πλήρης μελέτη για την επίδραση των κινητών στην υγεία. Σε εξέλιξη βρίσκονται αρκετές έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο, δεν πρόκειται, όμως, να ολοκληρωθούν πριν από το 2005.**

Σύμφωνα με αποτελέσματα έρευνας που δημοσιεύτηκαν πρόσφατα στο περιοδικό Environmental Health Perspectives, η ακτινοβολία σκότωσε εγκεφαλικά κύτταρα σε ποντίκια μικρής ηλικίας. Από τα οκτώ πειραματόζωα, που εκτέθηκαν στο ένα δέκατο ακτινοβολίας κινητού τηλεφώνου, τα επτά παρουσίασαν αλλοιώσεις εγκεφαλικών κυττάρων. «Το δείγμα είναι μικρό», λέει εκπρόσωπος της ερευνητικής ομάδας του Πανεπιστημίου της Lund, «δείχνει, όμως, καθαρά ότι η ακτινοβολία επηρεάζει τον εγκέφαλο των ποντικιών, κάτι που μπορεί να ισχύει και για τους ανθρώπους». Και άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι υψηλές τιμές

επηρεάζουν την ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου, το λεγόμενο EEG.

Δύο γνωστοί Αμερικανοί επιδημιολόγοι, ο John D. Boice και ο Joseph K. McLaughlin του International Epidemiology Institute, απέκλεισαν το ενδεχόμενο να προκαλούν καρκίνο τα κινητά, πιθανολογούν, όμως, εγκεφαλικές βλάβες, κυρίως στα παιδιά.

Πολωνοί στρατιωτικοί που είχαν εκτεθεί σε ακτινοβολία μικροκυμάτων κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 70 παρουσιάζουν σήμερα αυξημένα ποσοστά θανάτου από καρκίνο. Ο καθηγητής Stanislaw Szmigielski του Πανεπιστημίου της Βαρσοβίας διεξήγαγε μια μοναδική έρευνα για την ανάπτυξη του καρκίνου ανάμεσα στους Πολωνούς στρατιωτικούς. Το συμπέρασμα αυτής της έρευνας είναι ότι η ομάδα που μεταξύ των ετών 1970-1990 είχε εκτεθεί σε ακτινοβολία μικροκυμάτων παρουσιάζει σήμερα αυξημένη θνησιμότητα από διάφορες μορφές καρκίνου. Οι στρατιωτικοί που εξετάστηκαν είχαν εκτεθεί σε ακτινοβολία μικροκυμάτων, που προερχόταν από τα ραντάρ και τα βραχεία κύματα του ραδίου. Πρόκειται για το ίδιο είδος ακτινοβολίας που εκπέμπουν και τα κινητά. Το αξιοσημείωτο είναι ότι οι δόσεις ήταν πολύ χαμηλές, αισθητά μικρότερες από τα όρια ασφαλείας που ισχύουν σήμερα. Η δημοσιοποίηση των στοιχείων αυτών, πριν από τρία χρόνια, προκάλεσε ανησυχίες σε όλη την Ευρώπη, με αποτέλεσμα η Ε.Ε. να ξεκινήσει έρευνα πάνω στο θέμα. Ωστόσο, το συμπέρασμα της αρμόδιας επιτροπής είναι ότι δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα για τη λήψη μέτρων.

Πολλές ηλεκτρικές συσκευές που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας, ακόμη και ένα αθώο καλώδιο ενός σεσουάρ, εκπέμπουν αρκετά μεγάλα ποσά ηλεκτρομαγνητικής ενέργειας. Σχετικές έρευνες έχουν αποδείξει διεθνώς, πως η πλέον επικίνδυνη ακτινοβολία είναι εκείνη που εκπέμπεται στην περιοχή συχνοτήτων από 30 έως 300 MHz. Δυστυχώς, σε αυτήν ακριβώς την περιοχή λειτουργεί και η κινητή τηλεφωνία, η οποία έχει δικαίως κατηγορηθεί πολλές φορές για πρόκληση καρκίνου που εγκεφάλου. Υπάρχουν ενδείξεις για αύξηση κρουσμάτων παιδικής λευχαιμίας κατά 50% και όγκων του εγκεφάλου, ιδιαίτερα στην δεξιά πλευρά ή για εγκαύματα που σχετίζονται με τη χρήση κινητών.

Όταν κάποιος μιλάει για 10 λεπτά στο κινητό (όπως δηλώνει ο Δρ. Γεώργιος Πανταζής, Ιατρός Νευρολόγος σε σχετική ομιλία του), ελαττώνεται η ροή του αίματος κατά 30% στο αντίστοιχο ημισφαίριο για περίπου 1 ώρα, γιατί έχουμε αγγειοσύσπαση, στενεύει δηλαδή η διάμετρος των αγγείων. Στα παιδιά η αιμάτωση ελαττώνεται κατά 40% για 6 ώρες, με συνέπεια τα προβλήματα συγκέντρωσης και απόδοσης, όπως επίσης και την εμφάνιση περιοδικών φαινομένων όπως υπνηλία, κόπωση, κρίσεις, επιληπτικοί σπασμοί, πονοκέφαλοι κ.τ.λ..

Μεγάλη ευαισθησία κατά τεκμήριο στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά έχουν τα έμβρυα. Ενδέχεται σε γυναίκες στην περίοδο εγκυμοσύνης που δέχονται ποσότητες ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας, να καταστραφεί ο νευρικός ιστός των εμβρύων και υπάρχει πιθανότητα να προκληθεί καταστροφή στο DNA των κυττάρων.

Δίπλα στην περιοχή του αυτιού, όπου γίνεται η χρήση του κινητού τηλεφώνου, γειτνιάζει η υπόφυση, "ο μαέστρος" των ενδοκρινών αδένων. Πιθανή επίδραση στην υπόφυση, προκαλεί χαρακτηριστικές περιπτώσεις διαβήτη όπου ο οργανισμός αποβάλλει συνέχεια υγρά. Επίσης σε πολλές περιπτώσεις παρατηρούνται προβλήματα σε ενήλικες στον θυρεοειδή αδένα (υπερθυρεοειδισμό και υποθυρεοειδισμό).

Το κακό σήμα στο κινητό τηλέφωνο πολλαπλασιάζει την επίδραση του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου στον άνθρωπο. Όταν το κινητό δεν έχει καλό σήμα, ο άνθρωπος γίνεται ο ίδιος δίπολο, δηλαδή κεραία, και το κινητό δουλεύει στο μέγιστο της απόδοσής του, δηλαδή εκπέμπει τη μεγαλύτερη ακτινοβολία. Γι αυτό σε παρόμοιες περιπτώσεις δεν πρέπει να το χρησιμοποιούμε.

Θα πρέπει τα κινητά να είναι μακριά μας ή κλειστά κατά τη διάρκεια του ύπνου. Πολλές από τις αμυντικές λειτουργίες του οργανισμού καταστέλλονται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι κάκιστη συνήθεια να κοιμούνται οι έφηβοι (κυρίως) με το κινητό κάτω από το μαξιλάρι τους.

Αν δεν διαθέτουμε hands-free και πρέπει να μιλήσουμε με το τηλέφωνο κοντά στο αυτί, τότε το χρησιμοποιούμε από την δεξιά πλευρά, ποτέ από την αριστερή. Και αυτό γιατί, από την αριστερή πλευρά

βρίσκονται όλες οι ευγενείς λειτουργίες του εγκεφάλου και προκαλούμε κατ' επέκταση μεγαλύτερο κακό.

Η Ελληνική Επιτροπή Ατομικής Ενέργειας (ΕΕΑΕ) προειδοποιεί ότι:

Η παλμική ακτινοβολία του κινητού τηλεφώνου μπορεί να επηρεάσει τα κυκλώματα ελέγχου ορισμένων βηματοδοτών. Οι διάφοροι τύποι βηματοδοτών διαφέρουν ως προς την ευαισθησία τους στις παρεμβολές. Η παρεμβολή είναι επίφοβη, μόνο όταν κάποιος που έχει βηματοδότη χρησιμοποιεί ο ίδιος κινητό τηλέφωνο. Ο κίνδυνος παρεμβολής είναι μεγαλύτερος, όταν το κινητό τηλέφωνο είναι στην άμεσο περιβάλλον του βηματοδότη.

Τούτο συμβαίνει π.χ, όταν έχετε το κινητό τηλέφωνο ανοικτό στο τσεπάκι του πουκαμίσου ή στη μέσα τσέπη του σακακιού κατευθείαν πάνω από το βηματοδότη. Αν έχετε βηματοδότη και θέλετε να χρησιμοποιήσετε κινητό τηλέφωνο, ρωτήστε για τη συμβατότητα του βηματοδότη σας με την ακτινοβολία της κινητής τηλεφωνίας

Η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων μπορεί να προκαλέσει παρεμβολές σε ευαίσθητες ηλεκτρονικές συσκευές. Στα νοσοκομεία μέτρα λαμβάνονται κυρίως για τις συσκευές της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας. Στο αεροπλάνο επίσης υπάρχει το ενδεχόμενο να διαταραχθεί η λειτουργία των ηλεκτρονικών συσκευών του. Γι' αυτό, όπου απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων, πρέπει να κλείνουμε οπωσδήποτε το κινητό μας.

Ευνόητο είναι ότι η χρήση του κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση αποσπά την προσοχή του οδηγού και έτσι μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα.

Μια καναδική μελέτη το επιβεβαιώνει και επιστημονικά. Πάντως η μελέτη αυτή έδειξε, ότι επικίνδυνη δεν είναι η οδήγηση με το ένα χέρι αυτή καθ' εαυτή, παρά η απόσπαση της προσοχής του οδηγού.

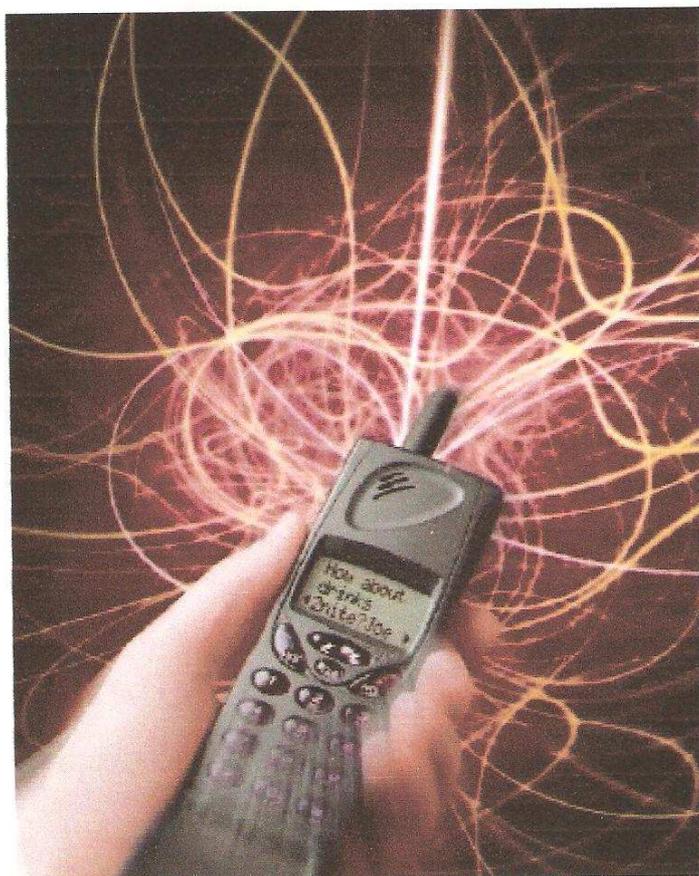


## ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Αρχικά έγιναν μερικές συναντήσεις με τους μαθητές όπου συζητήσαμε και κάναμε δραματοποίηση του θέματος της αντίστασης στην πίεση των συνομηλίκων. Εκεί οι μαθητές συνειδητοποίησαν ότι είναι σημαντικό να υποστηρίξουμε τη γνώμη μας και να αντιστεκόμαστε σε κάθε είδους πίεση που είναι αντίθετη με την άποψή μας.

Έπειτα έγινε από τους μαθητές αναζήτηση στο Ίντερνετ, με την βοήθεια της καθηγήτριας της Πληροφορικής, σελίδων που είχαν θέματα σχετικά με το κινητό και τους κινδύνους που μπορεί να μας επιφυλάσσει η χρήση του. Οι σελίδες αυτές εκτυπώθηκαν, παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν μέσα στην τάξη, μαζί με άλλες σελίδες από την ημερήσιο και περιοδικό τύπο.

Αφού οι μαθητές ενημερώθηκαν για τους κινδύνους που κρύβει η χρήση του κινητού, δόθηκε σ' αυτούς το παρακάτω ερωτηματολόγιο.





II) Πόσο περίπου χρόνο αφιερώνετε κάθε μέρα για κλήσεις από το κινητό σας;

α) κάτω από 5 λεπτά

δ) 31-60 λεπτά

β) 5-15 λεπτά

ε) πάνω από 60 λεπτά

γ) 16-30 λεπτά

III) Πόσο περίπου χρόνο αφιερώνετε κάθε μέρα για να στέλνετε μηνύματα από το κινητό σας;

α) κάτω από 5 λεπτά

γ) 10-20 λεπτά

β) 5-10 λεπτά

δ) άνω των 20

5. Έχετε αγοράσει πρόσθετο εξοπλισμό για το κινητό σας (hands free, πρόσοψη κλπ.)

α) ναι

β) όχι

6. Γνωρίζετε για τις βλαβερές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει η χρήση του ;

α) ναι

β) όχι

Αν ναι έχετε περιορίσει την χρήση του για αυτόν το λόγο ;

α) ναι

β) όχι

7. Πιστεύετε ότι το κινητό τηλέφωνο διευκολύνει τις ανθρώπινες σχέσεις;.....

α) Αν ναι για ποιο λόγο

.....

.....

.....

.....

.....

β) Αν όχι για ποιο λόγο

.....

.....

.....

.....

8. Τι σας επηρεάζει στην αγορά μιας νέας συσκευής.

α) διαφημίσεις

β) συμμαθητές

γ) φίλοι

9. Γνωρίζετε τι προβλέπει η νομοθεσία σχετικά με τη χρήση κινητών στο χώρο του σχολείου;

.....

.....

.....

10. Έχετε ακούσει για προβλήματα υγείας που προκαλούνται από τα κινητά;

.....

.....

.....

.....

.....

11. Πόσους φίλους έχετε που τους εμπιστεύεστε και σας αρέσει να συζητάτε μαζί τους τα προβλήματα που σας απασχολούν; .....

12. Πόσες ώρες την εβδομάδα αφιερώνετε:

α) για να συναντηθείτε με τους φίλους σας εκτός σχολείου;

β) για να συζητήσετε με τους φίλους σας ;

γ) για να παίξετε ομαδικά παιχνίδια;

δ) για να βγείτε βόλτα με τους φίλους σας ;

13. Πόσες περίπου ώρες την ημέρα ελεύθερο χρόνο έχετε; .....

14. Γράψτε εδώ με τι σας αρέσει να ασχολείστε τις ελεύθερες ώρες σας:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. Βάλε σε κύκλο ποιο ή ποια από τα παρακάτω σε απασχολούν:

α) Μου φέρονται άσχημα οι συμμαθητές μου.

β) Οι συμμαθητές μου δεν με αποδέχονται και συχνά με κοροϊδεύουν.

γ) Νιώθω μόνος.

16) Με ποιον θα συζητούσες προβλήματα όπως τα παραπάνω; Γράψε μέσα στο κουτάκι τη σειρά προτεραιότητας που θα έδινες στα πρόσωπα αυτά (αν βέβαια είναι πάνω από ένα).

Με τον καλύτερο φίλο/η σου.

Με τη μητέρα σου.

Με έναν καθηγητή που εμπιστεύεσαι.

Με τον πατέρα σου.

Με κάποιον άλλο:.....

Με τον αδερφό-ή σου.

Δεν το λες σε κανένα αλλά προσπαθείς να το αντιμετωπίσεις μόνος σου.

17) Διαθέτει το κινητό σας φωτογραφική μηχανή ή βιντεοκάμερα;.....

18) Τραβάτε φωτογραφίες ή βίντεο με το κινητό σας:

α) Στο χώρο του σχολείου;.....

β) Εκτός σχολείου;.....

19) Τι σας αρέσει περισσότερο να φωτογραφίζετε ή να βιντεοσκοπείτε:

α) όταν βρίσκεστε στο χώρο του σχολείου;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

β) εκτός σχολείου;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

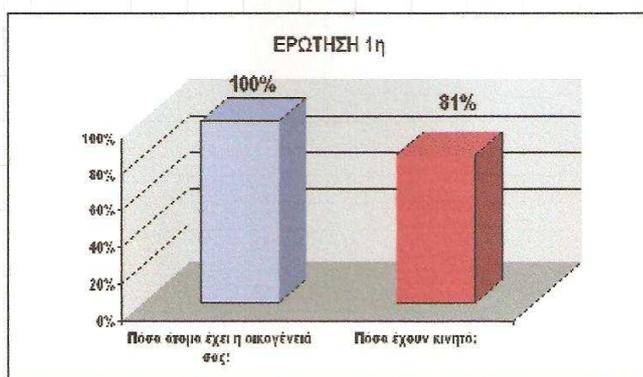
.....

Οι μαθητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια και σε επόμενες συναντήσεις έγινε επεξεργασία των ερωτηματολογίων με τη βοήθεια του προγράμματος Υπολογιστικού Φύλλου (Excel). Κατόπιν τα στατιστικά αποτελέσματα αυτής της επεξεργασίας συζητήθηκαν μέσα στην τάξη. Συγκεκριμένα: Συμπληρώθηκαν 36 ερωτηματολόγια από αντίστοιχο αριθμό παιδιών της Β και Γ Γυμνασίου. Μερικές ερωτήσεις που αφορούσαν τη χρήση του κινητού αναφέρονταν σε όλα τα μέλη της οικογένειας οπότε ρωτήθηκαν συνολικά 181 άτομα – μέλη των αντίστοιχων οικογενειών, όπως φαίνεται και στο παρακάτω γράφημα.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

Σχολικό Έτος 2006-07

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ																																				
	13	26	36																																				
<b>ΕΡΩΤΗΣΗ 1</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	ΣΥΝΟΛΟ		
Ποσο άτομα έχει η οικογένειά σας:	6	5	5	7	5	4	5	4	6	5	6	5	5	4	5	6	5	3	4	5	4	4	6	9	7	4	5	4	5	6	6	4	4	4	4	5	4	151	100%
Ποσο έχουν κινητό:	5	5	3	5	5	3	5	4	3	5	5	4	3	4	5	5	3	4	0	3	2	6	9	5	4	5	4	4	3	4	4	3	3	5	2	147	81%		



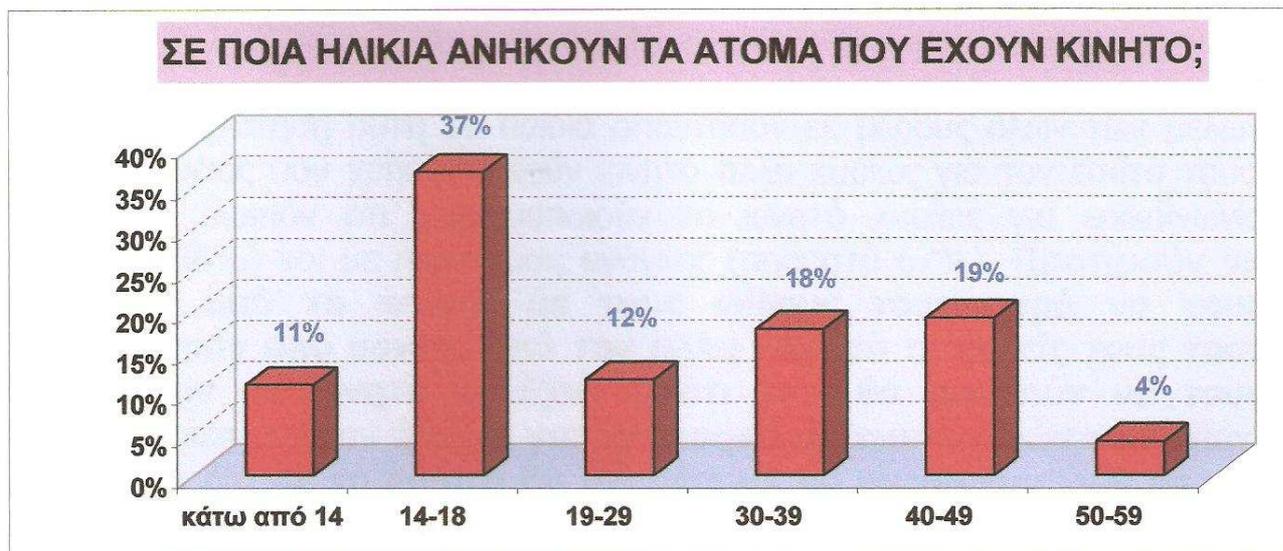
Από το παραπάνω γράφημα είναι φανερό ότι το ποσοστό των ατόμων σε μια οικογένεια που έχουν κινητό είναι πολύ μεγάλο: 81% (συγκεκριμένα 147 άτομα στα 181). Αυτό σημαίνει ότι γίνεται αλόγιστη χρήση του κινητού και μάλιστα από παιδιά. Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα χρησιμοποιούν το κινητό χωρίς να το έχουν πραγματικά ανάγκη.

Η δεύτερη ερώτηση αφορούσε την ηλικία των ατόμων που χρησιμοποιούν κινητό μέσα σε μια οικογένεια:

## ΕΡΩΤΗΣΗ 2

Σε ποια ηλικία ανήκουν τα άτομα αυτά;

Σε ποια ηλικία ανήκουν τα άτομα αυτά;	ΣΥΝ	ΠΟΣ.
κάτω από 14	16	11%
14-18	54	37%
19-29	17	12%
30-39	26	18%
40-49	28	19%
50-59	6	4%



Τα παιδιά παρατήρησαν ότι το 11% των ατόμων που χρησιμοποιούν κινητό είναι κάτω από 14 ετών. **Το σημαντικό αυτό ποσοστό των ατόμων που χρησιμοποιούν κινητό σε μια οικογένεια ανήκουν στην ηλικία κατά την οποία απαγορεύεται ρητά η χρήση κινητού γιατί εγκυμονεί πάρα πολλούς κινδύνους για την υγεία τους.** Συνολικά το 48% των ατόμων που χρησιμοποιούν σήμερα κινητό (όπως προκύπτει από αυτή τη μικρή μας έρευνα) είναι παιδιά και έφηβοι στους οποίους το κινητό είναι στην ουσία περιττό αλλά και αρκετά επικίνδυνο για την υγεία τους.



Στην ερώτηση αυτή τα παιδιά απάντησαν εκ μέρους όλων των μελών της οικογένειας που χρησιμοποιούν κινητό αλλά κυρίως για τον εαυτό τους. Βλέπουμε λοιπόν ότι χρησιμοποιούν το κινητό κυρίως για επικοινωνία (ποσοστό 56%) και σε περίπτωση ανάγκης (ποσοστό 67%). **Προτιμούν να μιλήσουν από το κινητό με τους φίλους τους παρά να τους συναντήσουν από κοντά. Από την άλλη πλευρά οι γονείς τους τους εφοδιάζουν με κινητά νομίζοντας ότι έτσι θα μπορούν να τους ελέγχουν και μένουν ήσυχoi για την ασφάλεια των παιδιών τους γιατί πιστεύουν ότι με το κινητό θα μπορέσουν να ανταποκριθούν σε μια περίπτωση ανάγκης.** Αυτό όμως στην ουσία είναι μια **ψευδαισθηση**. Οι κίνδυνοι είναι περισσότεροι και ο έλεγχος ανύπαρκτος διότι τα παιδιά μπορούν να είναι οπουδήποτε και να ισχυρίζονται ότι βρίσκονται κάπου αλλού. Όσο για την περίπτωση ανάγκης, έχει διαπιστωθεί ότι πολλές φορές το κινητό δεν βοηθάει, διότι είτε δεν έχει καλό σήμα, είτε δεν είναι σε θέση να το χρησιμοποιήσουν. Όλα αυτά είναι φανερά και από την απάντηση που έδωσαν οι μαθητές στην ερώτηση 8. Από το προηγούμενο σχήμα επίσης τα παιδιά παρατήρησαν ότι το κινητό το χρησιμοποιούν στην εργασία τους κυρίως οι γονείς τους (ποσοστό 6%).

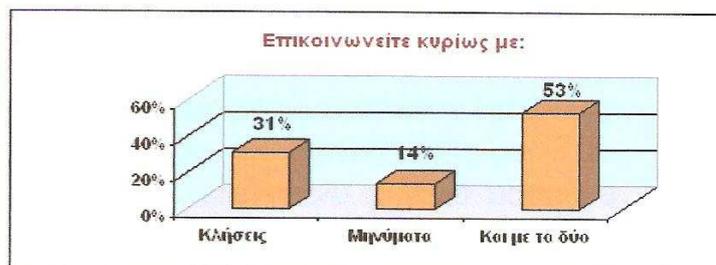
Ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό χρησιμοποιεί το κινητό και για ψυχαγωγία (ποσοστό 22%) ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό (8%) παιδιών που χρησιμοποιούν κινητό επειδή το έχουν και οι φίλοι τους.

Τα ίδια τα παιδιά συμπέραναν και παραδέχτηκαν στη συζήτηση μας ότι γίνεται αλόγιστη χρήση του κινητού κυρίως από τα παιδιά τα οποία όπως συμβουλεύουν και οι ειδικοί «δεν θα έπρεπε να πιάνουν στα χέρια τους κινητό ούτε για να παίξουν» !!!!

#### ΕΡΩΤΗΣΗ 4

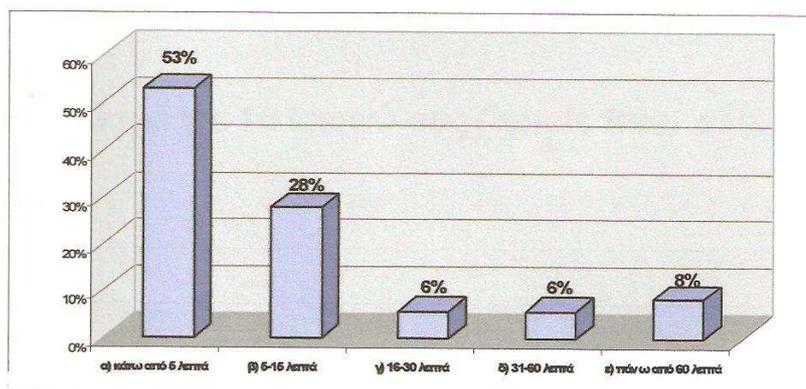
Επικοινωνείτε κυρίως με: (1 απάντηση μόνο)

Κλήσεις	11	31%
Μηνύματα	5	14%
Και με τα δύο	19	53%



i) Αν επικοινωνείτε κυρίως με κλήσεις ποια η μέση διάρκεια τους ανά ημέρα ;

α) κάτω από 5 λεπτά	19	53%
β) 5-15 λεπτά	10	28%
γ) 16-30 λεπτά	2	6%
δ) 31-60 λεπτά	2	6%
ε) πάνω από 60 λεπτά	3	8%



ii) Πόσα περίπου λεπτά την ημέρα αφιερώνετε για να στέλνετε μηνύματα από το κινητό σας;

α) κάτω από 5	17	47%
β) 5-10	9	25%
γ) 10-20	1	3%
δ) άνω των 20	6	17%



Οι παραπάνω ερωτήσεις απευθυνόταν μόνο στα παιδιά που συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο τα οποία σημειώνουμε ότι είναι μαθητές της Β και Γ Γυμνασίου δηλαδή η ηλικία τους είναι γύρω στα 14 έτη. Το 47% των παιδιών αυτών μιλούν στο κινητό με κλήσεις που διαρκούν κατά μέσο όρο

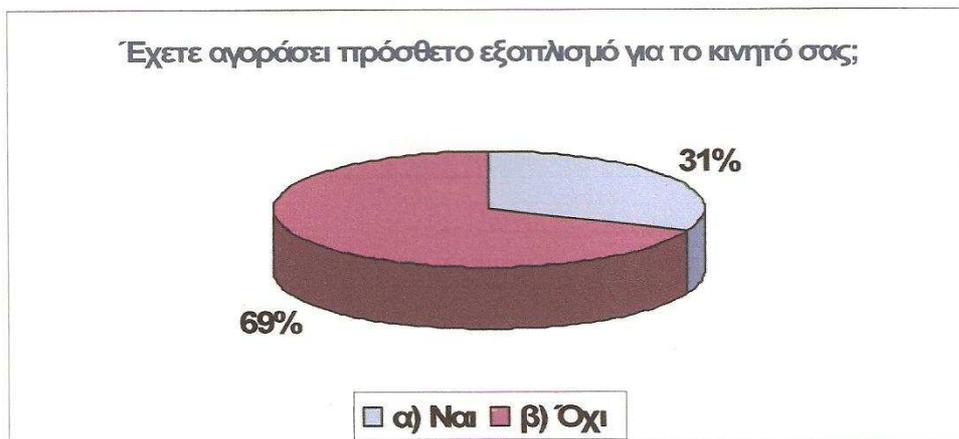
πάνω από πέντε λεπτά την ημέρα!! Μάλιστα, το 8% των παιδιών αυτών κάνουν κλήσεις με μέση διάρκεια πάνω από 10 λεπτά την ημέρα !! Ένα ποσοστό που δείχνει πόσο επικίνδυνη είναι πλέον η κατάσταση για την υγεία των παιδιών αυτών, τη στιγμή που οι ειδικοί τονίζουν ότι αν θέλαμε να μην υπάρχουν σοβαροί κίνδυνοι για την υγεία μας από τα κινητά θα έπρεπε οι κλήσεις μας να έχουν **συνολική διάρκεια γύρω στα 3 λεπτά το μήνα !!**

Όπως θα δούμε παρακάτω, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι το κινητό ακτινοβολεί συνεχώς: όταν μιλάμε, όταν στέλνουμε μηνύματα, όταν παίζουμε, ακόμα και όταν το κινητό είναι κλειστό. Η ισχύς της ακτινοβολίας διαφέρει αλλά συνεχίζει να υφίσταται. Βλέπουμε παραπάνω ότι ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών αφιερώνει πάνω από 10 λεπτά την ημέρα για να στέλνει μηνύματα και μάλιστα το 17% αφιερώνει πάνω από 20 λεπτά την ημέρα για την αποστολή και λήψη μηνυμάτων, γεγονός που επιβεβαιώνει όσα είπαμε **για την αλόγιστη και επικίνδυνη χρήση του κινητού από τα παιδιά και τους εφήβους!!**

### ΕΡΩΤΗΣΗ 5

**Έχετε αγοράσει πρόσθετο εξοπλισμό για το κινητό σας (hands free, κλπ.)**

α) Ναι	11	31%
β) Όχι	24	67%



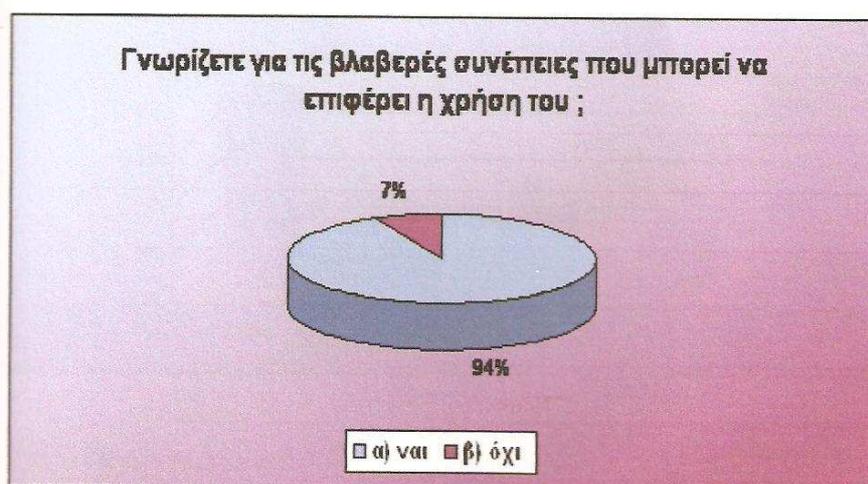
Από το παραπάνω σχήμα φαίνεται ότι τα παιδιά έχουν ενημερωθεί για το γεγονός ότι η χρήση ειδικών ακουστικών τύπου hands free μειώνει πολύ τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία στα οποία υποβάλλεται ο εγκέφαλος μας κατά τη χρήση του κινητού και κατά ένα ποσοστό 31% έχουν αγοράσει hands free.

Όμως υπάρχει και ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών (69%) που δεν έχουν αγοράσει ακόμα και καλό θα ήταν να το κάνουν. Προτιμούν να δώσουν παραπάνω χρήματα για να αγοράσουν μια συσκευή τελευταίας τεχνολογίας και δεν ενδιαφέρονται να δώσουν ένα μικρό ποσό για το καλό της υγείας τους.

### ΕΡΩΤΗΣΗ 6

Γνωρίζετε για τις βλαβερές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει η χρήση του κινητού;

α) ναι	34	94%
β) όχι	2	7%



Αν ναι έχετε περιορίσει την χρήση του για αυτόν το λόγο;

α) ναι	19	53%
β) όχι	15	42%



**ΕΡΩΤΗΣΗ 10**

Έχετε ακούσει για προβλήματα υγείας που προκαλούνται από τα κινητά;

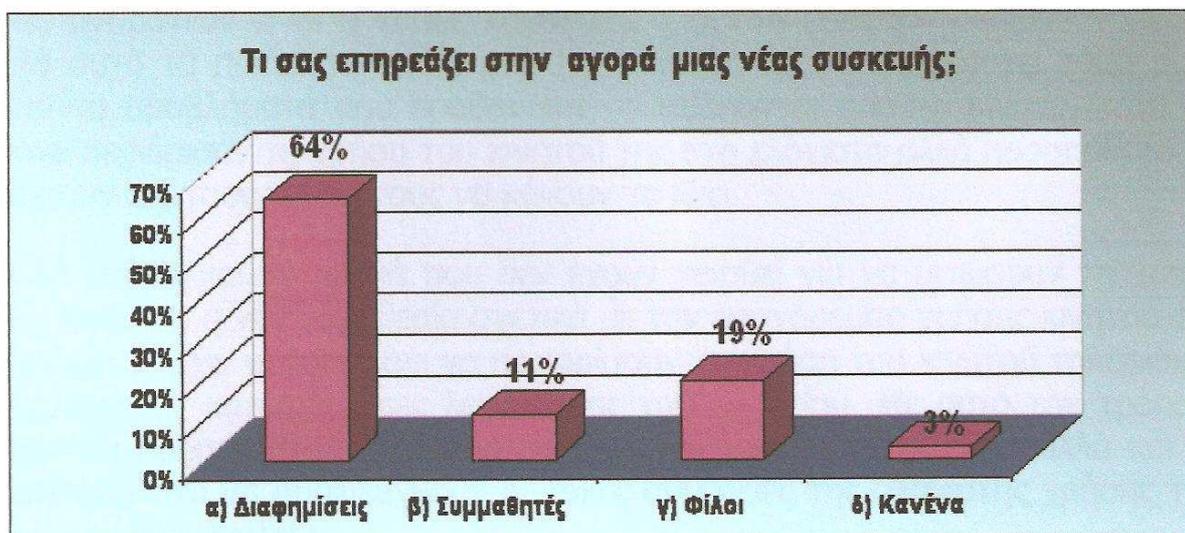
Καρκίνος	14	39%
Θηλυκοποίηση	1	3%
Εγκέφαλος	5	14%
Ακοή	4	11%



**ΕΡΩΤΗΣΗ 8**

Τι σας επηρεάζει στην αγορά μιας νέας συσκευής;

α) Διαφημίσεις	23	64%
β) Συμμαθητές	4	11%
γ) Φίλοι	7	19%
δ) Κανένα	1	3%



Από όλα τα παραπάνω γραφήματα βλέπουμε ότι τα παιδιά έχουν ενημερωθεί για τους κινδύνους που κρύβει η χρήση του κινητού για την υγεία και ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών (53%) έχει περιορίσει τη χρήση του. Υπάρχει όμως και ένα πολύ σημαντικό ποσοστό (42%) που δεν έχει επηρεαστεί από όλα αυτά. Αυτό συμβαίνει για δύο κυρίως λόγους: η επιρροή των παιδιών από τη διαφήμιση ( στην οποία όλες οι εταιρείες κινητών επενδύουν ένα τεράστιο ποσό χρημάτων) αλλά και από τους άλλους είναι τόσο μεγάλη ώστε το κινητό να έχει μετατραπεί σε τρόπο επικοινωνίας, τρόπο επίδειξης, τρόπο ζωής και είναι πάρα πολύ δύσκολο να τον αλλάξουμε. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι «τα μεγάλα συμφέροντα» δεν αφήνουν όλες αυτές τις έρευνες να βγουν στο φως αλλά τις «πνίγουν» ή τις «τροποποιούν» ώστε να ακούγεται ένα μέρος μόνο τις αλήθειας.

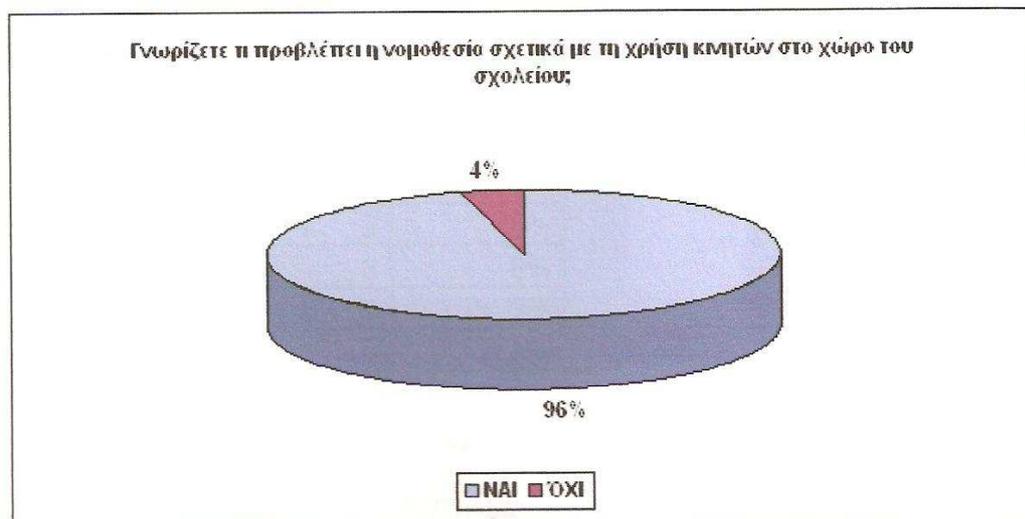
Οι διαφημίσεις μέσω της τηλεόρασης, την οποία όπως θα δούμε παρακάτω τα παιδιά παρακολουθούν σε μεγάλο βαθμό κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, έχουν καταφέρει να πείσουν μικρούς και μεγάλους ότι το κινητό τηλέφωνο είναι απαραίτητο για την επικοινωνία των ανθρώπων και διευκολύνει τις ανθρώπινες σχέσεις. Πράγμα που η πικρή πραγματικότητα διαψεύδει περίτρανα διότι όπως μαρτυρούν και οι πληροφορίες που συλλέξαμε από τα ερωτηματολόγια, τα ίδια τα παιδιά που αφιερώνουν πάνω από 60 λεπτά την ημέρα στο κινητό τους αισθάνονται φοβερή μοναξιά. Υπήρξε βέβαια και ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών 33% που δηλώνει ότι το κινητό δεν διευκολύνει τις ανθρώπινες σχέσεις: «Η επικοινωνία μέσω κινητού δεν είναι πραγματική επικοινωνία. Ο καλύτερος τρόπος για την επικοινωνία δυο ανθρώπων είναι ο ευθύς λόγος και η άμεση επαφή.» δηλώνουν μερικά από αυτά τα παιδιά τα οποία μάλιστα λένε ότι έχουν επηρεαστεί τόσο πολύ από τα προβλήματα που έμαθαν ότι προκαλούνται από τα κινητά ώστε όχι μόνο περιορίσαν τη χρήση του κινητού της στο ελάχιστο αλλά προσπαθούν να πείσουν και τους γονείς τους να κάνουν το ίδιο.

Αλλά ακόμα και τα παιδιά που δεν έχουν πεισθεί για να μειώσουν τη χρήση του κινητού, η νέα νομοθεσία σχετικά με την απαγόρευση χρήσης κινητού στο σχολείο τα έχει υποχρεώσει να περιορίσουν τη χρήση του κινητού τηλεφώνου τουλάχιστον κατά τις ώρες λειτουργίας του σχολείου. Με αυτό τον τρόπο η πολιτεία προσπαθεί να τα προστατεύσει την υγεία των παιδιών αλλά και να βοηθήσει στο να αποφευχθούν οι κακές συνέπειες της αλόγιστης χρήσης των κινητών στα σχολεία.

### ΕΡΩΤΗΣΗ 9

Γνωρίζετε τι προβλέπει η νομοθεσία σχετικά με τη χρήση κινητών στο χώρο του σχολείου;

ΝΑΙ	34	94%
ΌΧΙ	1	4%



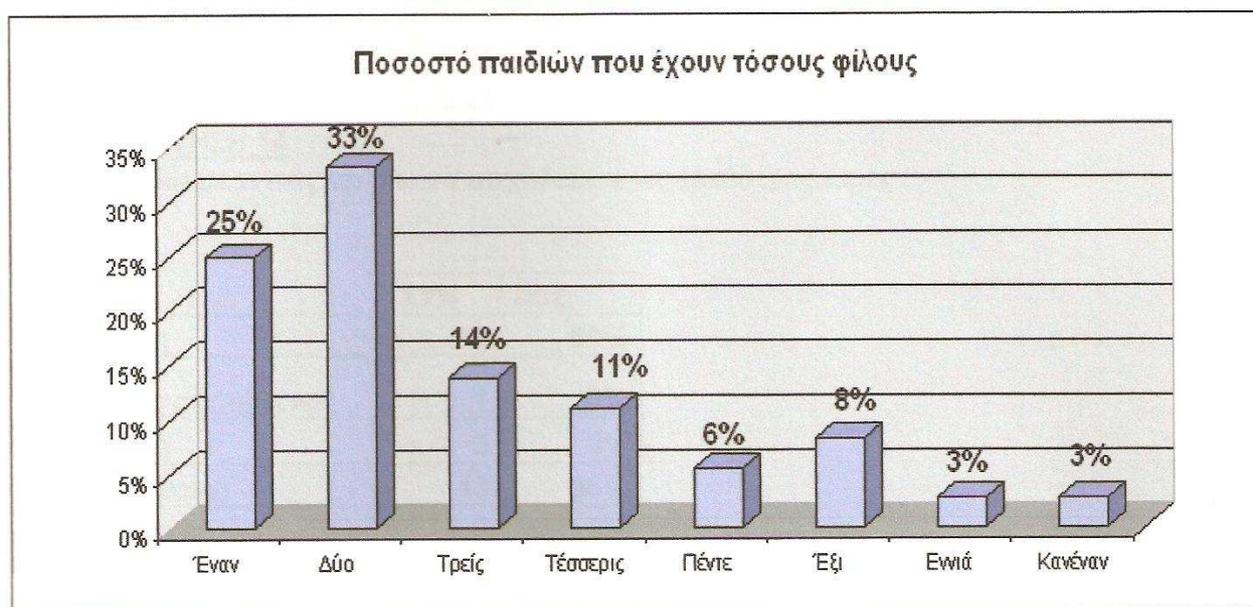
Με τις επόμενες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, προσπαθήσαμε να ερευνήσουμε την επίδραση του κινητού και γενικά της νέας τεχνολογίας στις σχέσεις μεταξύ των εφήβων. Είδαμε ότι σήμερα οι έφηβοι δεν έχουν πολλούς φίλους. Τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους τον περνάνε σπίτι βλέποντας τηλεόραση, ακούγοντας μουσική, παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή και διαβάζοντας εξωσχολικά βιβλία. Ο χρόνος που περνούν με τους φίλους τους είναι πολύ μικρός και αν και αφιερώνουν αρκετή ώρα στο να μιλάνε στο κινητό τους ή να στέλνουν μηνύματα, αισθάνονται μοναξιά.

Συγκεκριμένα το 58% των παιδιών που ρωτήθηκαν δήλωσαν ότι έχουν έναν ή το πολύ δύο καλούς φίλους με τους οποίους περνάνε κατά μέσο όρο γύρω στις 9,44 ώρες την εβδομάδα για να βγουν βόλτα μαζί τους, να συζητήσουν και να παίξουν ομαδικά παιχνίδια. Ο ελεύθερος χρόνος που έχει ένα παιδί για κάθε μέρα είναι κατά μέσο όρο 3,778. Επομένως όλη την εβδομάδα το κάθε παιδί έχει συνολικά 26,444 ώρες ελεύθερου χρόνου. Άρα τις υπόλοιπες 16 ώρες τις εβδομάδας τα παιδιά τις περνάνε μόνα τους βλέποντας τηλεόραση, ακούγοντας μουσική, διαβάζοντας εξωσχολικά βιβλία ή στέλνοντας μηνύματα με το κινητό τους.

**ΕΡΩΤΗΣΗ 11**

Πόσους φίλους έχετε που τους εμπιστεύεστε και σας αρέσει να συζητάτε μαζί τους τα προβλήματα που σας απασχολούν;

Αριθμός Φίλων	Αριθμός παιδιών	Ποσοστό παιδιών
Έναν	9	25%
Δύο	12	33%
Τρείς	5	14%
Τέσσερις	4	11%
Πέντε	2	6%
Έξι	3	8%
Εννιά	1	3%
Κανέναν	1	3%



**ΕΡΩΤΗΣΗ 13**

Πόσες περίπου ώρες την ημέρα ελεύθερο χρόνο έχετε;

	ΣΥΝ	Μ.Ο.
Ώρες ελεύθερου χρόνου την ημέρα	136	3,78
Άρα την εβδομάδα συνολικά		26,444

**ΕΡΩΤΗΣΗ 12**

Πόσες ώρες την εβδομάδα αφιερώνετε:

	ΣΥΝ	Μ.Ο.
α) για να συναντηθείτε με τους φίλους σας εκτός σχολείου;	87	2,42
β) για να συζητήσετε με τους φίλους σας ;	92	2,56
γ) για να παίξετε ομαδικά παιχνίδια;	80	2,22
δ) για να βγείτε βόλτα με τους φίλους σας ;	81	2,25
ΣΥΝΟΛΟ		9,44

**ΕΡΩΤΗΣΗ 14**

Γράψτε εδώ με τι σας αρέσει να ασχολείστε τις ελεύθερες ώρες σας:

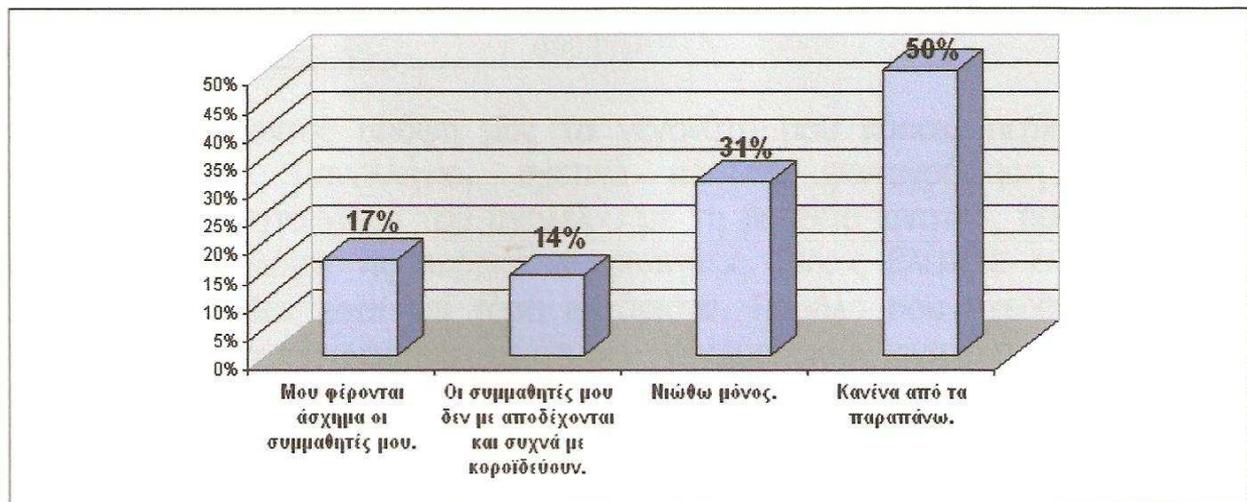
	ΣΥΝ	ΠΟΣ.
Τηλεόραση	18	50%
Συνάντηση με συγγενείς	1	3%
Ζωγραφική	3	8%
Ακούει Μουσική	13	36%
Παίζει μουσική	2	6%
Διάβασμα Λογοτεχνίας	9	25%
Χορός-Θέατρο	3	8%
Παιχνίδια (επιτραπέζια)	3	8%
Γυμναστική-Ποδήλατο	4	11%
Κινητό	3	8%
Ύπνος	2	6%
Υπολογιστής-Ηλεκτρονικά	8	22%

Όλα αυτά αποδεικνύουν ότι η νέα τεχνολογία, (κινητό, τηλεόραση, υπολογιστής) οδηγεί τους σημερινούς νέους στην απομόνωση και στη μοναξιά όπως δηλώνουν και ξεκάθαρα κάποια παιδιά στην επόμενη ερώτηση:

**ΕΡΩΤΗΣΗ 15**

Βάλε σε κύκλο ποιο ή ποια από τα παρακάτω σε απασχολούν:

	ΣΥΝ	ΠΟΣ.
Μου φέρονται άσχημα οι συμμαθητές μου.	6	17%
Οι συμμαθητές μου δεν με αποδέχονται και συχνά με κοροϊδεύουν.	5	14%
Νιώθω μόνος.	11	31%
Κανένα από τα παραπάνω.	18	50%



Έπειτα ρωτήσαμε τα παιδιά να μας βάλουν σε σειρά προτεραιότητας τα πρόσωπα με τα οποία θα συζητούσαν τα παραπάνω προβλήματα και όπως θα δούμε η πρώτη τους επιλογή ήταν να το πουν σε κάποιο φίλο τους. Πράγμα όμως που καταντάει φαύλος κύκλος αφού ο χρόνος που αφιερώνουν τα παιδιά για να συζητάνε με τους φίλους τους είναι πολύ μικρός. Για να φανούν τα αποτελέσματα στην ερώτηση αυτή, αποφασίσαμε με τα παιδιά, όταν κάναμε την επεξεργασία των ερωτηματολογίων, να βάλουμε σε κάθε τους επιλογή ένα συντελεστή βαρύτητας ανάλογα με τη σειρά προτεραιότητας που έδιναν τα παιδιά σε κάθε τους επιλογή στην ερώτηση 16. Για παράδειγμα, στην πρώτη τους επιλογή βάζαμε συντελεστή 100, στη 2<sup>η</sup> συντελεστή 80 κλπ. Έτσι στο τέλος προσθέσαμε τους συντελεστές, ταξινομήσαμε τον πίνακα με βάση το σύνολο των συντελεστών και προέκυψε ο παρακάτω πίνακας.

**ΕΡΩΤΗΣΗ 16**

Με ποιον θα συζητούσες προβλήματα όπως τα παραπάνω; Γράψε μέσα στο κουτάκι τη σειρά προτεραιότητας που θα έδινες στα πρόσωπα αυτά

Με τον καλύτερο φίλο/η σου.	2640
Με τη μητέρα σου	1880
Με τον αδερφό-ή σου	1340
Με τον πατέρα σου	1030
Δεν το λες σε κανένα αλλά προσπαθείς να το αντιμετωπίσεις μόνος σου.	790
Με κάποιον άλλο	770
Με έναν καθηγητή που εμπιστεύεσαι	690

Τέλος, έχοντας υπόψη μας τα γεγονότα που κάποια περίοδο είχαν συνταράξει το Πανελλήνιο, σχετικά με τη φωτογράφιση και τη βιντεοσκόπηση στο χώρο του σχολείου με τη βοήθεια κινητού, προσθέσαμε στα ερωτηματολόγια τις παρακάτω ερωτήσεις. Όπως βλέπετε κι εσείς τα αποτελέσματα δεν είναι και τόσο ευχάριστα. Παρόλο που σχεδόν όλα τα παιδιά δηλώνουν κατηγορηματικά ότι δεν χρησιμοποιούν κινητό στο χώρο του σχολείου, κάποια από αυτά δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν μερικές φορές την κάμερα του κινητού τους για να φωτογραφίσουν ή να βιντεοσκοπήσουν φίλους, καθηγητές κλπ με ή χωρίς τη συγκατάθεσή τους.

**ΕΡΩΤΗΣΗ 17**

Διαθέτει το κινητό σας φωτογραφική μηχανή ή βιντεοκάμερα

ΝΑΙ	83%
ΌΧΙ	11%

**ΕΡΩΤΗΣΗ 18**

Τραβάτε φωτογραφίες ή βίντεο με το κινητό σας:

Στο χώρο του σχολείου	19%
Εκτός σχολείου	83%

### ΕΡΩΤΗΣΗ 19

Τι σας αρέσει περισσότερο να φωτογραφίζετε ή να βιντεοσκοπείτε:

α) όταν βρίσκεστε στο χώρο του σχολείου;

Τίποτα	64%
Φίλους	17%
Παιδιά που παίζουν βόλεϊ	3%
Κορίτσια	3%
Καθηγητές	3%

β) Εκτός σχολείου;

Φίλους	33%
Αστεία φίλων	19%
Φύση	33%
Συγγενείς	22%
Παράξενα πράγματα/Αυτοκίνητα κλπ	22%

Όπως προκύπτει απ' όλα τα παραπάνω, αρκετά βήματα έχουν γίνει όσον αφορά την ενημέρωση των νέων για τους κινδύνους που κρύβει η αλόγιστη χρήση του κινητού. Κάποια παιδιά έχουν συνειδητοποιήσει ότι η επικοινωνία μέσω κινητού δεν είναι πραγματική επικοινωνία και έχουν περιορίσει στο ελάχιστο τη χρήση του κινητού τους. Από την άλλη όμως, υπάρχει και ένα μεγάλος αριθμός παιδιών που επηρεάζεται πολύ από τις διαφημίσεις, τους άλλους, την εξέλιξη της τεχνολογίας και κλείνει τα αυτιά του σε κάθε προσπάθεια ενημέρωσης και συμβουλής για περιορισμό της χρήσης του κινητού. Και το πιο απελπιστικό απ' όλα είναι ότι οι σημερινοί έφηβοι κλείνονται ολοένα και περισσότερο στον εαυτό τους, απομονώνονται και δεν υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ τους. Αν δεν ληφθούν κάποια μέτρα στον τομέα αυτό, τα παιδιά αυτά θα αντιμετωπίσουν στο μέλλον σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα και οι συνέπειες θα είναι ολέθριες. Πρέπει όλοι να συμβάλλουμε στην κοινωνικοποίηση των παιδιών αυτών. Να τα βοηθήσουμε να μπουν σε ομάδες, να συνεργαστούν με άλλα παιδιά, να εκφραστούν, να μοιραστούν τις έννοιες και τις σκέψεις τους.

Όσον αφορά τους κινδύνους για την υγεία πρέπει ο επιστημονικός κόσμος να επαναστατήσει. Να λάβει γνώση της μεγάλης ευθύνης που του αναλογεί σε αυτή την τεράστια απειλή της δημόσιας υγείας και να αρχίσει να ενημερώνει τον κόσμο με κάθε τρόπο και κάθε ευκαιρία.

**Μια μεγάλη μερίδα ευθύνης όμως αναλογεί και στην πολιτεία** η οποία πρέπει να υποχρεώσει τις εταιρείες να αναγράφουν εμφανώς το ποσό της ακτινοβολίας που εκπέμπει η κάθε συσκευή και να τονίζουν, όπως και στα τσιγάρα, ότι «το κινητό βλάπτει σοβαρά την υγεία»!!

**Όλοι μαζί** θα τα καταφέρουμε διότι όπως συνηθίζει να λέει και ο λαός μας «ένας κούκος δε φέρνει την άνοιξη»!!



## Τι πρέπει να προσέξω κατά την αγορά και τη χρήση κινητού τηλεφώνου ;

Για να θεωρούνται οι επιδράσεις της ακτινοβολίας αμελητέες πρέπει σύμφωνα με τους επιστήμονες η χρήση του κινητού να μην υπερβαίνει τα τρία λεπτά το μήνα!! Αν όμως για σοβαρούς λόγους δεν μπορείτε να στερηθείτε το κινητό σας τηλέφωνο, υπάρχουν μερικές προτάσεις για να κρατήσετε την επιβάρυνση του κεφαλιού σας από την ακτινοβολία της συσκευής σας σε όσον το δυνατόν χαμηλότερες τιμές.



**Μη δίνετε κινητό στα παιδιά. Ούτε για να παίξουν !! Τα παιδιά κάθε ηλικίας δεν πρέπει να έχουν κινητό τηλέφωνο.**



**Να είστε σύντομοι.** Όσο περισσότερο μιλάτε, τόσο περισσότερο είστε εκτεθειμένος στην ακτινοβολία.



**Χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο με ακουστικά (hands-free).** Έτσι πετυχαίνετε μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα στην κεραία του κινητού τηλεφώνου και του κεφαλιού σας. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών δείχνει πως έτσι είναι μικρότερη και η ακτινοβολούμενη ισχύς που διεισδύει το κεφάλι σας. Το τηλέφωνο πρέπει να βρίσκεται το λιγότερο ένα μέτρο μακριά από τον εγκέφαλο.



**Πριν αποκτήσετε κινητό τηλέφωνο, ενημερωθείτε για την ισχύ της ακτινοβολίας που απορροφάται στο κεφάλι σας (μέγεθος SAR).** Σύντομα, όλοι οι κατασκευαστές θα το αναγράφουν στο κουτί της κάθε συσκευής. Από αυτή την άποψη υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των διάφορων μοντέλων συσκευών κινητών τηλεφώνων. Προτιμήστε μια συσκευή με χαμηλή επιβάρυνση ακτινοβολίας.



**Να χρησιμοποιείτε το κινητό με γεμάτη την μπαταρία**, διότι σε αντίθετη περίπτωση θα ακτινοβολήσει το χρήστη με τη μεγαλύτερη ισχύ του.



**Τηλεφωνείτε όταν είστε στο αυτοκίνητο μόνο μέσω εξωτερικής κεραίας**. Το μεταλλικό αμάξωμα του αυτοκινήτου σας εγκλωβίζει την ακτινοβολία και αφήνει μικρό μόνο μέρος της να εκπεμφθεί εξωτερικά. Έτσι λοιπόν το κινητό σας τηλέφωνο για να πετύχει ικανοποιητική ποιότητα επικοινωνίας, ανεβάζει αυτόματα την ισχύ εκπομπής του και έτσι και την επιβάρυνση σας σε ακτινοβολία.



**Μη χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο στους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης**. Ενδέχεται σε γυναίκες στην περίοδο εγκυμοσύνης που δέχονται ποσότητες ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας, να καταστραφεί ο νευρικός ιστός των εμβρύων και υπάρχει πιθανότητα να προκληθεί καταστροφή στο DNA των κυττάρων.



**Θα πρέπει τα κινητά να είναι μακριά μας ή κλειστά κατά τη διάρκεια του ύπνου**. Πολλές από τις αμυντικές λειτουργίες του οργανισμού καταστέλλονται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι κάκιστη συνήθεια να κοιμούνται οι έφηβοι (κυρίως) με το κινητό κάτω από το μαξιλάρι τους.



**Αν δεν διαθέτουμε hands-free και πρέπει να μιλήσουμε με το τηλέφωνο κοντά στο αυτί, τότε το χρησιμοποιούμε από την δεξιά πλευρά, ποτέ από την αριστερή**. Και αυτό γιατί, από την αριστερή πλευρά βρίσκονται όλες οι ευγενείς λειτουργίες του εγκεφάλου και προκαλούμε κατ' επέκταση μεγαλύτερο κακό.



Πηγές – Βιβλιογραφία:

1. Σελίδες του Διαδικτύου (Ιντερνετ)
2. Ημερήσιος και Περιοδικός Τύπος
3. «Νέα Σχολική Εγκυκλοπαίδεια», Εκδόσεις Αυλός