

PATARIMAI TĖVAMS

- ✚ Pradinių klasių mokytojai jau seniai pastebėjo, kad vis daugiau **pirmaklasių į mokyklą ateina nešini mobiliais telefonais, tuo sukeldami pildomų problemų pamokų metu, todėl:**
- ✚ Pagalvokime ir spręskime patys, kiek ir kaip mūsų vaikai naudosis telefonu;
- ✚ Paaiškinkime vaikams, kad mobilus telefonas ne žaislas ar pasigyrimo prieš draugus daiktas. Tai svarbaus ryšio priemonė;
- ✚ Pataikauti vaikams neturime teisės, o kelio atgal nėra. (Mobilus ryšio priemonės tik tobulėja)
- ✚ Prieš pirkdami vaikui telefoną, įsitikinkite, ar **VAIKAS GEBĖS** telefoną naudoti saugiai ir pagal paskirtį. Ar tai nesukels dar daugiau rūpesčių jam ir jums?;
- ✚ Neskambinkite vaikui (ypač pamokų metu) be reikalo. Geriau mokykite juos savarankiškumo ir atsakomybės;
- ✚ Nesijaudinkite, jei pamokų metu vaikas telefoną išjungs.
- ✚ Tikrinkite, koku tikslu vaikas naudoja mobilųjį telefoną, kad neišsivystytų priklausomybė.
- ✚ Reikalaukite telefoną įsidėti į saugų dėklą. Taip bent kiek apsaugosite kūną nuo magnetinio poveikio bei telefoną kritimo metu.



Vaikis ☺

LINKIME
saugaus naudojimosi mobiliuoju telefonu!



VILNIAUS ANTAKALNIO GIMNAZIJA

Sveika aplinka vaikams

***Mobilusis telefonas:
mokinio priešas ar draugas?***

Parengė Vilniaus Antakalnio vidurinės mokyklos
32-os laidos abiturientai:

Augustas Jankauskas
Justina Jasvilytė
Martyna Kazakevičiūtė
Rimas Kirslys
Maksim Filčėnkov

Vadovė: biologijos vyr. mokytoja Rima Kuncevičienė

2013 m.

<p>Europos Komisija (EK) prieš 10 metų paskelbė „atsargumo principą”,</p> <p>kuris</p> <p><i>„privalo būti taikomas ten, kur moksliniai duomenys yra nepakankami, negalutiniai arba neaiškūs, bet preliminarūs moksliniai įvertinimai rodo, jog yra pagrindo susirūpinti, kad potencialiai pavojingi poveikiai aplinkai, žmonių ir gyvūnų sveikatai gali būti nepakankami apsaugoti”.</i></p>	<p>KODĖL MOBILIOJO RYŠIO TELEFONŲ POVEIKIUI VAIKAI JAUTRESNI?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Augantis organizmas pasižymi padidintu jautrumu visoms spinduliuotėms; ✚ Dar neišsivysčiusios apsauginės sistemos gali stipriai nukentėti nuo pastovių spinduliuočių poveikio; ✚ Vaikai „priims” žymiai daugiau spinduliuočių nei jų tėvai, kurie įsigijo mobilius telefonus žymiai vėliau; ✚ Elektromagnetinės bangos tarsi „siurbia” kalcį; ✚ Vaikai liesnesni, todėl elektromagnetinės bangos lengviau įsiskverbia į ląsteles 	<p>PATARIMAI VISIEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Laukiant kol pašnekovas atsilieps nelaikykite prietaiso šalia ausies; ✚ Kalbant, laikykite jį atitraukę nuo ausies bent kelis centimetrus; ✚ Mažinkite pokalbių trukmę. Jeigu jis užsitęsia, naudokite laisvų rankų įrangą (ausines). Rekomenduojama vieno pokalbio trukmė – 3 minutės; ✚ Naudokitės telefonu tik gero ryšio zonose. Kalbėdami mobiliu telefonu kenkiame ne tik sau, bet ir aplinkiniams. Tai lyg pasyvus rūkymas. Kalbėti stenkitės atskiroje patalpoje. Kai telefonas nereikalingas, geriausia, kad būtų jį išjungti (pamokų metu, miegant); ✚ Išjunkite griaudžiant perkūnijai, žaibuojant; ✚ Nelaikykite kelnų, švarko kišenėse. Toliau nuo kūno (ypač galvos) telefoną laikykite net ir tada kai juo nekalbate; ✚ Nesinaudokite telefonu vietoj žadintuvo. Geriau net nesinešti j kambarį kuriame miegate; ✚ Nerekomenduojama naudotis žmonėms turintiems širdies stimulatorius, klausos aparatus.
<p>2009 m. 14 šalių 45 mokslininkai specialistai paskelbė 45 puslapių dokumentą „Cellphones and Brain Tumors: 15 Reasons for Concerns”.</p> <p>ESMINĖS IŠVADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Mobilus telefonas - viena iš priežasčių, kodėl vaikai tampa vis agresyvesni, nervingesni, irzlesni, užsidarę ir nenuspėjami; ✚ Mobiliojo telefono skleidžiamas elektromagnetinis laukas silpnina vaikų imuninę sistemą, todėl organizmas tampa neatsparus įvairioms ligoms; ✚ Mobilieji telefonai sukelia smegenų auglius. Po 6 metų telefono naudojimo smegenų vėžio rizika padvigubėja (kuo ilgiau naudojames, tuo didesnė vėžio rizika); ✚ Mobilijų telefonų spinduliuotė žaloja DNR (genetinę medžiagą); ✚ Mobilijų telefonų spinduliuotė naikina vyrų vaisingumą; ✚ Mobiliojo telefono elektromagnetinis laukas keičia normalų žmogaus centrinės nervų sistemos funkcionavimą; 	<p>AR GALI IŠSIVYSTYTI PRIKLAUSOMYBĖ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ TAIP. Priklausomybė nuo telefono pasireiškia tuo, kad žmogus praranda susidomėjimą gyvenimu, jei šalia nėra telefono arba juo negali naudotis; ✚ Mažytis telefonas gali paimti žmogų įkaitu. Mobilus telefonas tampa žmogaus viso gyvenimo užrašų knyga; ✚ Psichologai jau turi naujų terminų: mobiliojo priklausomybė, SMS manija; ✚ Mokslininkai netgi padarė išvadą, kad priklausomybė nuo telefono yra stipresnė nei rūkymas, nes jai sunkiau atsisipirti, ji veikia mūsų emocijas ir jausmus. ✚ Priklausomybės ligų klinikose jau gydomi ne vien alkoholiu ar narkotikais piktnaudžiaujantys asmenys, bet ir žmonės turintys priklausomybę nuo telefono ar kompiuterio. 	<p>PATARIMAI MOKINIAMS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Laikykites mokyklos taisyklių ir pamokų metu telefoną išjunkite (išskyrus atvejus, kai mokytojas nurodo kitaip); ✚ Geriau rašykite žinutes. Neskambinkite!; ✚ Telefoną įsidėkite į saugų dėklą; ✚ Pertraukų metu užsiimkite įvairesne veikla: žaiskite žaidimus, naudokitės biblioteka, gyvai bendraukite su draugais ir pan. ✚ Nesipuikuokite prieš draugus išmaniuoju telefonu. Tai nesaugu! ✚ Klausykite suaugusiųjų patarimų.
<p>AR TELEFONO POVEIKIS PRIKLAUSO NUO VARTOTOJO AMŽIAUS?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Jautriausi šiam mobiliam žmonijos išradimui yra vaikai, kurie, ko gero, daugiausiai jais ir naudojami; ✚ Nustatyta, kad vaikai gauna nuo dviejų iki keturių kartų daugiau elektromagnetinės energijos nei suaugusieji, naudodamiesi telefonu tiek pat laiko. 	<p>MOKSLININKAI NURODO ŠIAS GALIMAS PRIKLAUSOMYBĖS APRAIŠKAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Problemiškas elgesys mokykloje, suprastėję pažymiai; ✚ Melavimas artimiesiems, kad gautų daugiau pinigų, kuriuos išleidžia mobiliosioms paslaugoms; ✚ Irzlumas, užsidarymas savyje, pažintinės atimties praradimas. Tai „ suerzinto silpnumo sindromas”; ✚ Skundimasis galvos skausmu, pykinimu, neišsimiegojimu; ✚ Padažnęjęs sirgimas virusinėmis infekcijomis. 	<p>PATARIMAI MOKYTOJAMS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Nuolat priminkite ir reikalaukite pamokų metu išjungti mobilųjį telefoną (jei juo nereikia naudoti kaip skaičiuoklio ar kitu tikslu); ✚ Rodykite tinkamą pavyzdį ir patys pamokų metu nesinaudokite mobiliu telefonu; ✚ Pertraukų metu pasiūlykite prasmingos veiklos, kad vaikai iš nuobodulio nesinaudotų mobiliaisiais telefonais; ✚ Technologijų pamokų metu pasiūlykite pasigaminti (pasiūti, nusimegti) žaismingų, saugių dėklučių.