

## INFORMACINĖS TECHNOLOGIJOS MŪSŲ GYVENIME

Dėl jų atsiradimo mūsų gyvenimas tapo paprastesniu. Dabar galima net neiškėlus kojos iš namų apsipirkinėti internetu, susirašinėti su artimaisiais, draugais. Gali atrodyti, jog kompiuterio ir interneto atsiradimas žmonių visuomenei atnešė vien tik naudos.

Ar kada susimąstėme kaip kompiuteris keičia mūsų jaunąją kartą? Vaikai pradėjo nebegirdėti tėvų, o tėvai nebemato vaikų. Internetas metaforiškai vadinamas vartais į pasaulį. Prie jo galima sėdėti valandų valandas net ir neturint jokio tikslo.

Vakarų Europos šalyse ir JAV bei Australijoje atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad ekranus turinčių informacinių technologijų (IT) ar elektroninių medijų prietaisų naudojimas mažų, ikimokyklinio amžiaus, vaikų tarpe išaugo ir tokia tendencija stebima nepriklausomai nuo šeimos socioekonominio statuso. Didėjant išmaniųjų technologijų prieinamumui, auga ir tėvų bei specialistų poreikis suprasti technologijų daromą įtaką vaikų sveikatai ir gerovei

## BELAIDIS RIŠYS

Tarp Baltijos jūros šalių Lietuva yra trylikta ir lenkia visas kaimynes pagal interneto greitį ir kokybę. Toks spartus interneto tinklo plėtimas didina ir belaidžio ryšio naudojimą, taip pat tam įtakos turi nešiojamųjų, planšetinių kompiuterių ir mobiliųjų telefonų populiarėjimas.

## ŠIUOLAIKINĖS INFORMACINĖS TECHNOLOGIJOS IR SVEIKATA

Šiuolaikinių technologijų revoliucija padarė mūsų gyvenimą toki patogu, kad žmonėms būtų sunku įsivaizduoti gyvenimą be kompiuterio, interneto, kabelinės televizijos, mobiliųjų telefonų ir kt. Šios technologijos, įskaitant kompiuterius, kurios palengvina gyvenimą, sukelia daug rizikos vartotojų sveikatai.



Belaidžio ryšio sklaidžiamos spinduliuotės neigiamai veikia didesnę žmogaus organizmo dalį negu mobiliųjų telefonų antenos.

Epidemiologiniai tyrimai parodė, kad belaidžio ryšio spinduliuotės veikia vaikų dėmesį ir gali sukelti elgesio problemų, gali atsirasti galvos svaigimas, turi įtakos miegui.

Išvengti visai spinduliuotės mums nepavyks, bet galime rasti būdų apsaugoti. Prieš eidami miegoti atjunkite Wi-Fi programas, nelaikykite maršrutizatoriaus miegamajame bei kambarielyje, kuriame praleidžiate daugiausiai laiko.



VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VSPC Egita Baltrušaitienė



## MABILIŪJŲ TELEFONŲ NAUDOJIMAS

Iki šiol pilnai nenustatytas mobiliųjų telefonų neigiamas poveikis sveikatai, bet taip pat niekas negali įrodyti ir to, kad mobilusis telefonas yra visiškai nekenksmingas.

Mobiliojo telefono skleidžiama spinduliuotė, pokalbio metu sugeria skleidžiama energija ir įkaitina kūno audinius. Laikant mobilių telefoną prie ausies šiluminės bangos gali pakelti smegenų temperatūrą daugiau nei 1 laipsniu. Tai viršija sveikatos normas ir kenkia smegenims.

## SVEIKATOS PROBLEMAS DIRBANT KOMPIUTERIU

Ivairių autorių tyrimais nustatyta kad informacinių technologijų pažanga, intensyvus šiuolaikinių kompiuterinės technikos priemonių naudojimas gali ženkliai sumažinti fizinį aktyvumą ir tokiu būdu žaloti sveikatą.



## Kompiuterio naudojimas, ypač vaikystėje ir paauglystėje, dažnai veda į vienatvę ir socialinę atskirtį.

Vaikams kalbėti mobiliuoju telefonu yra pavojingiau, nes jų kaukolė yra plonesnė ir smegenys vystosi labai intensyviai, todėl mobiliųjų telefonų skleidžiamos elektromagnetinės bangos lengviau prasiskverbia pro plonesnius kaukolės kaulus ir taip neigiamai veikia smegenų vystymąsi.

Dėl nuolatinio mobiliojo telefono naudojimo taip pat gali sutrikti miegas, klausa, atsirasti

Nustatyta, kad ilgalaikio netaisyklingo sėdėjimo pasekmėje atsiranda nugaros, kaklo, pečių skausmai, tinka natūralūs stuburo lankai, pertempiami ir varginami nugaros raumenys, kurie susilpnėja. Be to, gali atsirasti pakitimų stuburo sąnariuose, kaklo raumenų spazmai. Nuo ilgalaikio žiūrėjimo į ekraną gali atsirasti sausų akių sindromas, dėl didelio akių nuovargio dažniau išsivysto trumparegystė.

Sveikatai gali pakenkti ne tik kompiuterio ekranas, bet ir klaviatūra bei pele. Po ilgo darbo klaviatūra žmogui pradeda tirti pirštai, rankos pasidaro nejudrios, silpnos.

galvos skausmai ir svaigimas, pablogėja atmintis ir koncentracija.

## PATARIMAI ATSARGIEMS

Ribokite informacinių technologijų naudojimosi laiką, valgymo metu nenaudokite jokių ekranų. Vaiko poilsio zonoje neturi būti televizoriaus ar kitų IT prietaisų. Bendraudami su vaiku nusistatykite šeimos taisykles ir būkite pavyzdžiu. Informuokite vaikus apie IT erdvėje tykančius pavojus.

