

10 razloga zašto bi se mobilni uređaji trebali zabraniti djeci mlađoj od 12 godina

Američka akademija za pedijatriju i Kanadsko pedijatrijsko društvo tvrde da djeca do 2 godine ne bi smjela biti izložena nikakvoj tehnologiji, od 3 do 5 godina trebala bi se ograničiti na jedan sat dnevno, a od 6 do 18 godina na 2 sata dnevno (2010).

Djeca i mladi koriste se tehnologijom 4-5 puta više od preporučene količine, s ozbiljnim i po život opasnim posljedicama (*Fundacija Kaiser 2010, Active Healthy Kids Kanada 2012*). Mobilni uređaji (mobilni telefoni, tableti, elektroničke igrice) dramatično su povećali dostupnost i uporabu tehnologije, pogotovo u vrlo mlade djece (*Common Sense Media 2013*).

Kao pedijatrijski okupacijski terapeut pozivam roditelje, nastavnike i vlade da zabrane uporabu svih mobilnih uređaja djeci mlađoj od 12 godina. Slijedi 10 razloga za tu zabranu temeljenih na istraživanjima. Molim, posjetite www.zonein.ca kako biste vidjeli Zone'inovu tablicu s činjenicama u vezi sa spomenutim istraživanjima.

1. Brz rast mozga

Od rođenja pa sve do druge godine djetetov se mozak trostruko poveća i tako nastavi funkcionirati u stanju brza razvoja do 21. godine (*Christakis 2011*). Rani razvoj mozga određuju podražaji iz okoline ili pak njihov izostanak.

Stimulacija mozga u razvoju koju je prouzrokovala pretjerana izloženost tehnologiji (mobilni telefoni, internet, iPadi, TV) pokazala se negativnim učinkom na izvršnu funkciju te uzrokom deficita pažnje, kašnjenjem kognitivnoga razvoja, otežanim učenjem, povećanim impulzivnošću te smanjenom mogućnošću samoregulacije, čega su primjer tantrumi (*Small 2008, Pagini 2010*).

2. Kašnjenje u razvoju

Uporaba tehnologije ograničava pokret, što može rezultirati kašnjenjem u razvoju. Jedno od troje djece danas započinje svoje školovanje nedovoljno razvijeno za svoju dob, što negativno utječe na pismenost i uspješnost u obrazovanju (*HELP EDI Maps 2013*).

Kretanje pojačava koncentraciju i povećava mogućnost učenja (*Ratey 2008*). Uporaba tehnologije u djece mlađe od 12 godina štetna je za djetetov razvoj i učenje (*Rowan 2010*).

3. Epidemijska pretilost

TV i igranje videoigrica koreliraju s povećanom pretilošću (*Tremblay 2005*). Djeca kojoj je dopušteno imati mobilni uređaj u sobi imaju 30% veću incidenciju pretilosti (*Feng 2011*). Jedno od četvero kanadske te jedno od troje američke djece pretilo je (*Tremblay 2011*). 30% pretila djece razvit će dijabetes, a pretili pojedinci u većem su riziku od ranijega moždanog i srčanog udara, ozbiljno skraćuje životni vijek (*Centar za kontrolu i prevenciju bolesti 2010*).

Najviše poradi pretilosti djeca 21. stoljeća mogla bi biti prva generacija u kojoj većina njih neće nadživjeti svoje roditelje (*profesor Andrew Prentice, BBC News 2002*).

4. Nedostatak sna

60% roditelja ne nadzire djecu tijekom korištenja tehnologije, a 75% je djece kojoj je korištenje tehnologije dopušteno u spavaćoj sobi (*Fundacija Kaiser 2010*). 75% djece u dobi između 9 i 10 godina pati od pomanjkanja sna do te mjere da im ono štetno utječe na ocjene (*2012*).

5. Duševne bolesti

Pretjerana je uporaba tehnologije vjerojatan uzrok višim stopama dječje depresije, anksioznosti, poremećaja privrženosti, deficita pažnje, autizma, bipolarnoga poremećaja, psihoze i problematičnoga dječjeg ponašanja (*Sveučilište u Bristolu 2010, Mentzoni 2011, Shin 2011, Liberatore 2011, Robinson 2008*).

Jednomu od šestoro kanadske djece dijagnosticirana je duševna bolest, a mnoga zbog toga uzimaju opasne psihotropne lijekove (*Waddell 2007*).

6. Agresija

Medijski sadržaj koji uključuje nasilje može uzrokovati dječju agresiju (*Anderson 2007*). Mlađa su djeca više izložena povećanoj incidenciji fizičkoga i seksualnoga nasilja u današnjim medijima. „*Grand Theft Auto V*“ prikazuje eksplicitni seks, ubojstvo, silovanje, mučenje i sakaćenje, kao što se čini u mnogim filmovima i TV-emisijama.

Amerika je kategorizirala medijsko nasilje kao javni zdravstveni rizik jer utječe na dječju agresiju (*Huesmann 2007*). Mediji izvještavaju o povećanoj uporabi soba za ograničavanje i odvajanje za djecu s nekontroliranom agresijom.

7. Digitalna demencija

Velika brzina medijskoga sadržaja može pridonijeti deficitu pažnje kao i umanjenoj koncentraciji i pamćenju poradi toga što se tako reduciraju neuronski tragovi do frontalnoga korteksa (*Christakis 2004, Small 2008*).

Djeca koja ne mogu usmjeriti pažnju ne mogu učiti.

8. Ovisnosti

Kako roditelji pridaju sve više i više pažnje tehnologiji, udaljavaju se od svoje djece. U nedostatku roditeljske privrženosti djeca prepuštena sebi mogu se povezati s uređajima, što može rezultirati ovisnošću (*Rowan 2010*).

Jedno od jedanaestero djece u dobi od 8 do 18 godina ovisno je o tehnologiji (*Gentile 2009*).

9. Emisija zračenja

U svibnju 2011. Svjetska je zdravstvena organizacija klasificirala mobilne telefone (i druge bežične uređaje) kao 2B-kategoriju rizika (moguće kancerogeno) zbog emisija zračenja (*SZO 2011*).

James McNamee iz Health Canada u listopadu 2011. izdao je upozorenje u kojem tvrdi: „*Djeca su osjetljivija na različite agense od odraslih jer se njihovi mozgovi i imunosti sustavi još uvijek razvijaju, pa se stoga ne može reći da je rizik jednak za mlađu odraslu osobu i dijete*“ (*Globe and Mail 2011*).

U prosincu 2013. doktor Anthony Miller iz Škole za javno zdravstvo Sveučilišta u Torontu preporučio je da, temeljem istraživanja, izloženost radiofrekvencijama bude reklasificirana kao 2A (vjerojatno kancerogeno), a ne 2B (moguće kancerogeno).

Američka akademija za pedijatriju zatražila je preispitivanje emisija EMF-zračenja tehničkih uređaja navodeći tri razloga u vezi s utjecajem na djecu (*AAP 2013*).

10. Neodrživost

Načini na koje su djeca odgojena i obrazovana u vezi s tehnologijom više nisu održivi (*Rowan 2010*). Djeca su naša budućnost, no nema budućnosti za djecu koja se pretjerano koriste tehnologijom. Timski je pristup potreban i hitan kako bi se smanjila upotreba tehnologije među djecom.

Molim, referencu potražite ispod slikokaza na www.zonein.ca pod *Videos* kako biste ovo podijelili s onima koji su zabrinuti zbog pretjerane uporabe tehnologije među djecom.