



Alja Bratuša

Epidemija pametnih telefonov – nevarnost za zdravje, izobraževanje in družbo



Manfred Spitzer
Epidemija pametnih telefonov
Nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo
Mladinska knjiga,
Mohorjeva družba
v Celovcu
2021

Morda ste tudi vi med tistimi, ki vas je pred leti navdušila, pretresla ali k razmišljanju o posledicah čezmerne uporabe sodobne tehnologije spodbudila knjiga *Digitalna demenca*, ki jo je napisal priznani nemški psihiater in nevroznanstvenik Manfred Spitzer. Letos je v sozaložbi Mohorjeve družbe iz Celovca in Mladinske knjige iz Ljubljane izšel prevod njegove četrte knjige, ki se ukvarja z vplivom novih elektronskih medijev na ljudi, še posebej na otroke in mladostnike. Avtor jo je zelo pre-roško naslovil ***Epidemija pametnih telefonov***, še sploh če vemo, da jo je dokončal že poleti 2018. V slovenski bralni prostor smo jo dobili ravno v času, ko učitelji in knjižničarji šele ocenjujemo posledice povečane rabe informacijsko-komunikacijske tehnologije pri učencih, dijakih in študentih v času šolanja na daljavo.

Izsledki knjige, ki temeljijo na izjemno obsežni množici sodobnih neodvisnih znanstvenih raziskav z vsega sveta, so šokantni. Če smo se doslej, kot pravi Spitzer v uvodu knjige, predvsem navduševali nad zmožnostmi in prednostmi sodobnih tehnoloških čudežev, kot so računalniki in pametni telefoni, je prišel čas, da njihovo intenzivno uporabo tudi kritično osvetlimo.

Knjiga je sestavljena iz petnajstih zaključenih poglavij, ki so večinoma nastala na podlagi avtorjevih člankov o vplivu pametnih telefonov, zato jo je moč brati v poljubnem vrstnem redu. Vsako poglavje osvetljuje določen vidik, predvsem pa opozarja na negativne posledice čezmerne uporabe pametnih telefonov zlasti pri otrocih in mladostnikih.

Avtor ugotavlja, da je epidemija, pravzaprav kar pandemija malih čudežnih naprav povzročila korenite spremembe ne samo pri posamezniku, ampak v celotni družbi. Med

zaskrbljujočimi dejstvi, ki jih niza tako v obliki primerov iz vsakdanjega življenja kot ugotovitev številnih raziskav, so spremembe na področju zdravja, izobraževanja in delovanja demokratične skupnosti.

Številne razvite družbe so že omejile ali prepovedale uporabo pametnih telefonov v šolah, saj se zavedajo škodljivih posledic za zdravje mladih. Med njimi Spitzer izpostavlja pojav kratkovidnosti zaradi nenehnega gledanja v zaslonske medije. V Južni Koreji, kjer mladi najbolj množično uporabljajo pametne telefone, jih trpi zaradi kratkovidnosti že več kot 90 odstotkov. Ravno tako kot posledice za *telesno zdravje*, med katerimi se zaradi premalo gibanja najpogosteje omenjajo slaba drža, pridobivanje čezmerne teže, presnovne bolezni in bolezni srca, motnje spanja in pozornosti, čezmerna uporaba naprav vpliva tudi na *duševno zdravje*. Vseprisotnost telefona, ki od posameznika nenehno zahteva pozornost, vodi v omejevanje kognitivnih sposobnosti in motnje mišljenja, lahko pa tudi v stres, strahove, tesnobo, depresijo, agresivnost in hujše oblike, kot sta zasvojenost in celo samomor.

Epidemiji pametnih telefonov pa ne podlegajo samo otroci. Zagotovo so vam znani prizori družin, v katerih starši med kosilom nenehno pogledujejo na naprave, namesto da bi skupni čas namenili sproščenemu pogovoru in druženju. Otroci so takrat prikrajšani za pozornost svojih staršev in za kakovostno komunikacijo z njimi, kar pa je bistveno za njihov uspešen razvoj. Manj pogovora v družini pomeni lahko npr. slabše besedišče, manj pozornosti staršev, pa tudi slabšo zmožnost empatije ali obvladovanja svojih čustev.

Knjižničarje in učitelje bo zagotovo najbolj pritegnilo poglavje *Izobraževanje 0.0*, v katerem

se avtor zavzema za omejitve digitalizacije v šoli. Pa omenimo le nekaj najbolj zanimivih izsledkov raziskav:

- več časa za zasloni napoveduje slabši učni uspeh;
- digitalni mediji v šoli motijo pozornost učencev;
- učenci si vsebino iz elektronskih učbenikov slabše zapomnijo kot iz tiskanih;
- učenci, ki sami pišejo v zvezke, si zapomnijo več kakor tisti, ki si zapiske tipkajo na računalnik;
- uporaba iskalnikov za pridobivanje informacij je smiselna šele takrat, ko imajo učenci že določen obseg znanja, do takrat pa je bolj smiselno, da uporabljajo učbenike;
- v šolah, v katerih so prepovedali uporabo pametnih telefonov med poukom, so učenci začeli dosegati višji uspeh pri šolskem delu, še posebej so napredovali učenci, ki imajo sicer težave z učenjem;

- igranje računalniških igrice vodi v motnje pozornosti, impulzivnost, omejeno storilnost in nesposobnost odločanja;
- pomanjkanje doživljanja v realnih situacijah slabi sposobnost empatije in oblikovanja lastne volje, izražanja svojih (ustvarjalnih) idej.

Obogateni z izkušnjo zdravstvene pandemije in opažanji iz vsakodnevne šolske prakse se bomo ob tej knjigi zagotovo globoko zamislili nad tem, kako s pomočjo tehnologije vedno bolj izgubljamostik z resničnostjo. Premislek je na mestu predvsem zaradi mlade generacije, ki bo zaradi neukrepanja odraslih, šolskih oblasti, družbe tista, ki bo največ izgubila. Modro bomo ravnali, svetuje *Spitzer*, če se bomo držali reka švicarskega zdravnika Paracelsusa, ki pravi, da »edino odmerek loči zdravilo od strupa«.

V ogled priporočamo tudi pogovor z *dr. Manfredom Spitzerjem*, ki ga je ob izidu slovenskega prevoda knjige *Epidemija pametnih telefonov* vodila vodja izobraževalnega založništva pri Mladinski knjigi *dr. Alenka Kepic Mohar* – https://youtu.be/a3XsZJQ_wVY. ●



Mag. Mateja Drnovšek Zvonar

ISKRICE IZ KNJIŽNICE



Bučno olje

K izposojevalnem pultu je prišel šestošolec in se pohvalil, da so pri gospodinjstvu brali recepte ter kuhali. Ko je učiteljica dala navodilo, da uporabijo bučno olje, sem jo vprašal, če bi bilo

narobe, da uporabim tiho olje. In se je smejala. Sošolci pa niso "štekali". A jaz berem knjige in vem, da bučno pomeni hrupno. ●



≠

