

## Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

### 🧠 Ψυχική Υγεία

- Άγχος και στρες από τη συνεχή ανάγκη σύνδεσης.
- Μείωση αυτοεκτίμησης λόγω σύγκρισης με «ιδανικές» εικόνες στα κοινωνικά δίκτυα.
- Εθισμός και αδυναμία απομάκρυνσης από την οθόνη.
- Κοινωνική απομόνωση και περιορισμός πραγματικών σχέσεων

### 🏃 Σωματική Υγεία

- Προβλήματα όρασης (κόπωση ματιών, ξηροφθαλμία).
- Πόνοι στον αυχένα και στη σπονδυλική στήλη (“text neck”).
- Διαταραχές ύπνου λόγω της μπλε ακτινοβολίας.
- Μείωση φυσικής δραστηριότητας, αύξηση καθιστικής ζωής

### 😴 Ύπνος και Κόπωση

Η χρήση κινητού πριν τον ύπνο επηρεάζει την παραγωγή της μελατονίνης δυσκολεύοντας τον οργανισμό να χαλαρώσει. Η συνεχής ειδοποίηση (notifications) διακόπτει την ξεκούραση και μειώνει τη συγκέντρωση την επόμενη ημέρα.

### 🚫 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

#### 🚗 Απόσπαση Προσοχής

- Χρήση κινητού στην οδήγηση ή περπάτημα
- Αυξημένος κίνδυνος τροχαίων ατυχημάτων.
- Ατυχήματα σε σχολικούς χώρους ή σε σπίτι

#### 🌐 Διαδικτυακοί Κίνδυνοι

- Διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying).
- Παραβίαση προσωπικών δεδομένων.
- Εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια.
- Επικοινωνία με αγνώστους και κίνδυνοι εξαπάτησης.

## 2° ΕΠΑΛ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ ☎️ 2741 080711 ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ

### Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ: ΈΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Στη σύγχρονη εποχή, το κινητό τηλέφωνο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Μέσα από αυτό επικοινωνούμε, ενημερωνόμαστε, διασκεδάζουμε και εργαζόμαστε. Εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης όπως το Instagram, το TikTok και το Facebook έχουν γίνει βασικά μέσα έκφρασης και επικοινωνίας, ιδιαίτερα για τους νέους.

Ωστόσο, η υπερβολική χρήση των κινητών τηλεφώνων δημιουργεί σοβαρά προβλήματα που επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία, αλλά και την ασφάλεια των ανθρώπων. Η εξάρτηση από την οθόνη, η μείωση της φυσικής δραστηριότητας, τα προβλήματα ύπνου, τα τροχαία ατυχήματα λόγω απόσπασης προσοχής και η διαδικτυακή παρενόχληση αποτελούν μόνο μερικές από τις συνέπειες.

Το παρόν σχέδιο δράσης στοχεύει στην ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την ανάπτυξη υπεύθυνης στάσης απέναντι στη χρήση της τεχνολογίας

#### Δείτε το ακόλουθο σύντομο βίντεο

📺 [How is your phone changing you?](https://www.youtube.com/watch?v=vELup) t.ly/vELup

📌 *Χρησιμοποιούμε το κινητό – δεν μας χρησιμοποιεί αυτό.*

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

1. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το κινητό σας;
2. Πώς νιώθετε όταν δεν έχετε πρόσβαση στο κινητό σας;
3. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον ύπνο ή στη διάθεσή σας;
4. Πιστεύετε ότι το κινητό επηρεάζει τις σχολικές σας επιδόσεις;
5. Έχετε υπάρξει μάρτυρες ή θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού;
6. Πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε το κινητό με ασφάλεια;
7. Ποια είναι τα θετικά στοιχεία της τεχνολογίας;
8. Ποιες εναλλακτικές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν τον χρόνο αυτό;
9. Πώς μπορούμε να θέσουμε όρια στη χρήση μας;
10. Τι θα αλλάζατε στις καθημερινές σας συνήθειες;

#### Συμπέρασμα

*Η τεχνολογία δεν είναι εχθρός. Είναι εργαλείο. Η σωστή χρήση, η αυτοπειθαρχία και η ενημέρωση μπορούν να μας προστατεύσουν. Στόχος μας δεν είναι η αποχή, αλλά η ισορροπία.*

#### MOBILE PHONE SIDE EFFECTS

