



ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡಬಹುದು?

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಧಿಸಲಾದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ನಡುವೆ ಸಂವಹನ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ, 'ಇದೋ ನಾನಿರುವೆ' ಎಂದು ಆಪದ್ಧಾಂಧವನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದ್ದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕ. 'ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂವಹನ' ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿತು.

ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶಪಥ ಮಾಡಿದವರು, ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉದ್ಘೋಷ ಭಾಷಣ ಬಿಗಿದಿದ್ದ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು, ಬದಲಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು. ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಕಾಗುವುದೆಂದು ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ, ಹೀಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಕೊಡುವಾಗ, ಅದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಷ್ಟು ಅವಕಾಶವೂ ಅವರಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅಂಥದೊಂದು ವರದಿ, 'ಮಕ್ಕಳು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು?' ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ 'ದ ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಅಂಡ್ ಅಡೋಲೆಸೆಂಟ್ಸ್' ಜಾಲತಾಣ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ವರದಿ.

ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರು, ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಕಳೆದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳು ಒಂದನೇ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರುವ ಮುನ್ನವೇ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕ ಅವರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕದ

ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು, ಈ 'ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಟೈಮಿಂಗ್' ಸಮೀಕ್ಷೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಗತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆ ನೋಡುವ ಅವಧಿಗೂ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಕೌಶಲಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವು ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕವು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಕಳೆದರೆದು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಪೋಷಕರು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆಟ ಆಡಿದ್ಯಾ ಸಾಕು, ಓದುವುದು ಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುವ ಪೋಷಕರೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತೀರಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ವಿಚಾರವೇನಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 11, 13 ಮತ್ತು 15 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅವಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅವಧಿ ಇರಬಾರದು.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯತ್ತ ಕಣ್ಣು ನೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಮುಖಭಾವ, ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಂಚ 'ಬೋರ್' ಆಗಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೇ ಅವರಿಗೆ ಖಾಲಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಹೊಳೆಯುವುದು. 'ಈಗ ನನ್ನ ಬಳಿ ಕೊಂಚ ಸಮಯವಿದೆ, ಅದನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು' ಎಂದವರು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋವಿಡ್ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೂ 'ಎಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' (ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ) ಮಕ್ಕಳ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೋಸ್ಕರ, ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡಬೇಕು ಎಂದು 'ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ' ಹೇಳಿತ್ತು. ಕುಳಿತು ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೇಹಾಯಾಸ ಆಡಾಗಲಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ನಿಧ್ಧೆ ಬರುವುದಲ್ಲವೇ?

ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in