

Tillaga 4. frá Ungmennaráði Hafnarfjarðar lögð fyrir bæjarráð Hafnarfjarðar þann 15. maí 2019 í Hafnarborg

Símanotkun - Eva Rut Bernhöft Reynisdóttir

4. Lagt er til að skoða þær leiðir sem geta hjálpað börnum og ungmennum í að nýta snjallsíma á réttan hátt. Vitundarvakning um jákvæða svo og neikvæða hliðar snjallsímans fyrir börn og ungmenni í skólanum jafn og í frítímanum.

Ágæti bæjarstjóri, bæjarfulltrúar, fulltrúar úr Ungmennaráði og aðrir gestir.

Eva Rut heiti ég og hef ég setið í Ungmennaráði Hafnarfjarðar í tvo tímabil núna.

Síminn hringir

Þetta er raunveruleiki unga fólksins í dag, við erum alltaf tengd og viljum helst ekki missa af neinu. Sama hvar við erum, sama hvað við gerum erum við alltaf með símann við höndina. Og það er einmitt það sem mig langaði að tala um við ykkur í dag. Þessi stanslaus áreitni, þessi fíkn er eitthvað sem hrjáir mörg ungmenni. En hvernig er hægt að tækla vandann tjaa ef vanda skildi kalla? Við viljum auðvitað það besta fyrir börnin okkar, viljum upplýsa þau á skilvirkan hátt um síma, til hvaða verka þeir henta vel, ókosti þeirra og svo framvegis. Ég er alls ekki að segja að símanotkun sé alfarið slæm, en þegar manneskja er farin að vera í símanum 6 klukkustundir á dag, þarf eitthvað að breytast.

Hægt er að takast á við vandann á ýmsa vegu. Til dæmis þá bannar Öldutúnsskóli notkun síma yfir skóladaginn. Kennarar notast við hópaverkefni sem skapa umræðu og foreldrar hvetja börnin sín til þess að vera virk í félagslífinu hvort sem það eru íþróttir eða önnur áhugamál.

Á opnu húsi hjá Ungmennaráðinu var komið inn á þetta umræðuefni. Á einum tímupunkti sagði stelpa úr Öldutúnsskóla: „Maður skilur betur mikilvægi þess að setja símann til hliðar einstaka sinnum og tala við jafnaldra sína þegar maður upplifir það að þurfa að vera án síma í skólanum.“ Einnig vorum við öll sammála um að mikilvægt er að rækta mannleg samskipti og fá þessa einangruðu krakka sem eru mikið í símaum og tölvum út úr „símaskelinni“.

Það var bara um daginn sem við vinirnir vorum að skoða meðalsímnotkun hjá okkur. Og ég tek það fram að þetta eru allt krakkar sem eru í íþróttum, virk í félagslífinu, eyða tíma með fjölskyldu, fá góðar einkunnir og hitta vini sína reglulega. Í ljós kom að þau voru að meðaltali í símanum í 4 tíma á dag. Ef skóli er sirka 7 tímar af deginum þínum og sími 4 tíma ofan á það, hvernig er þá tími fyrir allt hitt?

Mörg ungmenni eiga það til að nota þann tíma sem annars vegar ætti að nýtast í svefn til að klára dagleg verkefni sem ekki náðust vegna símnotkunar. Í Englandi var gerð rannsókn með 2750 ungmennum á aldrinum 11-18 ára. Þar kom í ljós að eitt af hverju 10 ungmennum kíkja yfir 10x á nóttinni í símann sinn vegna tilkynninga. Þetta hefur gígantísk áhrif á svefninn þeirra og þar af leiðandi áhrif á skap, einbeitingu og virkni yfir daginn. Með þessum stanslausu truflunum þá næst ekki Rem svefn sem er dýpsta svefn stigið. Rem svefn gríðarlega mikilvægur fyrir heilann og minnið.

Nú spyr ég: vita börn og ungmenni alfarið hvaða áhrif það hefur á heilastarfsemina og virkni að vakna allar nætur og kíkja í símann? vita þau hvaða áhrif það hefur á daglegt líf og verkefni að hanga í símanum 4 eða jafnvel 6 tíma á dag? Viljum við ekki sem bær fá ungmennin okkar til að vera meðvituð um hvernig símar virka, til hvaða verka þeir henta vel og hvernig þeir reynast manni slæmir, til að þau geta tekið upplýsta ákvörðun sem einstaklingar um símnotkun sína? Það sem við, ungmennin, þurfum einmitt núna er vitundarvakning, fræðslu. Af hverju þurfum við að sofa nóg og truflunarlaust? Er hægt að vera háður síma? Ef svo er hvernig veit maður að það sé að gerast við mann og er einhver leið að stoppa það? Takk fyrir mig