

Nadmerná online výučba robí deti nešťastnejšími a hlúpejšími

- CZ24 News | 10. ledna 2021



Mládeži ťažko zakážeme internet, sociálne siete alebo počítačové hry. K rizikám (pri ich nadmernom alebo nevhodnom využívaní) však patria rôzne závislosti, vystavenie elektrosmogu či sociálna izolovanosť. V článku si povieme aj o ďalších fenoménoch - digitálnej demencii, esemeskovom krku, mínusoch učenia sa z obrazovky, zvyku jedným klikom „vymazávať“ problémy, čo v bežnom živote nefunguje a preto vedie k depresiám a úzkosti, až po prípady závislosti na videohre, končiace smrťou.

Digitálna demencia

Pojem digitálna demencia sa dostal do povedomia verejnosti vďaka rovnomennej knihe nemeckého odborníka na mozog Manfreda Spitzera. Za digitálnu demenciu označil stav, keď sa u človeka v dôsledku nadmerného používania výpočtovej techniky zhoršujú poznávacie a hodnotiace schopnosti, schopnosť zložitejšieho uvažovania, zhoršuje sa aj pamäť, pocit spolupatričnosti k iným ľuďom a komunikačné schopnosti pri osobnom rozhovore.

Tak ako človeku, ktorý nevyvíja žiadne fyzické aktivity, ochabujú svaly, digitálnemu dementovi degenerujú duševné schopnosti v dôsledku nedostatočného používania vlastného mozgu - príliš sa vo všetkom spolieha na inteligentný mobil či počítač. Nemusí si nič pamätať, pretože všetko má niekde uložené, nemusí rozmýšľať v súvislostiach, pretože z internetu neustále konzumuje nekonečný prúd informácií. Nedokáže ich však už zmysluplne spracovať. Ohrozené sú najmä deti a tínedžeri, ktorých mozgy sa ešte stále vyvíjajú.

Za pravdu Spitzerovi dáva štúdia zo soulského Balance Brain Centre. Juhokórejčania používajú výpočtovú techniku vo vysoko nadštandardnej miere. A aj doktori z BBC otvorene hovoria o príznakoch demencie spôsobených nadmerným trávením času na internete alebo hraním hier. Podľa

kórejského špecialistu Byuna Gi-wona nadmerné používanie smartfónov alebo herných konzol narúša harmonický rozvoj mozgu. Takíto ľudia si rozvíjajú len ľavú mozgovú hemisféru, kým pravá ostáva zakrpatená. Pravá strana mozgu je spojená so schopnosťou sústredenia a s pamäťou. Ďalším príznakom je podľa kórejských vedcov emocionálna nezrelosť. Za najohrozenejšiu považujú skupinu mladých ľudí vo veku od 10 do 19 rokov, ktorí používajú technológie viac ako sedem hodín denne. Kórejská štúdia zistila, že príznaky digitálnej demencie sa v tejto skupine vyskytli v 18,4 percenta prípadov.

Ak stále hráte počítačové hry, zlepšuje sa vám jemná motorika, zrýchľujú reakcie, rozvíja sa schopnosť rozhodovať. To, že sa vám zhoršuje, čo si nerozvíjate, napríklad kognitívne myslenie (myslenie v súvislostiach) alebo pamäť, je druhá vec.

Ako zhrnul Marián Benka v svojom článku o digitálnej demencii už v auguste 2015, pričasté používanie počítačov, smartfónov, tabletov a herných konzol spôsobuje, že neostáva čas na iné aktivity a mladý človek sa nerozvíja ako harmonická osobnosť. Ak tomu chcete zabrániť, je vhodné obmedzovať dieťaťu čas zas počítačom a motivovať ho k športu, hre na hudobný nástroj, čítaniu kníh alebo učeniu sa cudzích jazykov.

Atramentovým perom k sústredenosti

Autorky Iveta Pauhofová a Beáta Stehlíková sa v monografii [Kvalitatívna zmena v zamestnanosti Slovenskej republiky](#) (2018) venovali aj téme zmeny človeka vplyvom digitálneho sveta, ktorá sa v prácach západných autorov veľmi neobjavuje. „Keď sa objavuje, tak na to upozorňujú lekári, ale tí sa skôr zaoberajú otázkami vplyvu virtuálneho sveta, do ktorého sa ponárajú školáci často četujúci až desať, dvanásť hodín, hrajúci rôzne typy hier,“ uviedla Pauhofová, pričom sa v oblasti vplyvu sociálnych sietí a digitalizácie na človeka inšpirovala sociológmi, psychológmi a neurológmi ruskej proveniencie. „Myslím si, že aj u nás na Slovensku existuje pár neodborníkov, ktorí sú však vo významných funkciách. Vyjadrujú sa v zmysle, že realizácia digitalizácie už u nás nastala, treba to len dotiahnuť do konca, všetkým školákovi v prvej triede treba zabezpečiť tablety,“ upozornila na oficiálnej prezentácii publikácie a mienila tým Pellegriniho, ktorý bol vtedy podpredsedom vlády SR pre investície a informatizáciu.

„Ak prestanú školáci v prvej triede používať pero, v mozgu dochádza k významným nielen fyziologickým zmenám a dieťa prestáva byť sústredené a prijímať informácie optimálnym spôsobom,“ doplnila ekonómka a vysvetlila, že optimálnym spôsobom myslela, aby ich dokázali ešte ďalej používať. „To sa vytráca. Dokonca už generácia tridsiatnikov má určité obmedzenia v tom, že používame guľčkové pero, nehovoriac o automatizácii,“ povedala a konkretizovala, že dokiaľ sa používalo klasické atramentové pero, ktoré sa nemohlo otáčať, museli sme pri písaní písaného písma prerušovať tlak, čo stimuluje schopnosť koncentrácie a zapamätania si. „Pokiaľ sa toto nerobí, dochádza k atrofovaniu, u slabších jedincov až k prerušeniu fungovania synapsí,“ dôvodila Pauhofová s tým, že dôležitosť problematiky sa dnes posudzuje podľa počtu lajkov, nie podľa skutočnej podstaty problému, a formuje to názor mladej generácie a ľudí, ktorí majú blízky vzťah k sociálnym sieťam.

Esemeskové výrastky na lebkách

Nadmerný záujem o telefóny môže spôsobovať výrastky na zadnej strane lebky, tesne nad krkom, informoval v júni 2019 server Live Science. Vedci a doktori majú teóriu, že k predĺženiu výrastku dochádza pri neprirodzenom skláňaní hlavy, hlavne pri používaní inteligentných zariadení. Keď sa pri sklonení hlavy vyvinie väčší tlak na miesto, kde sa svaly pripájajú k lebke, telo na to reaguje nadmerným rastom spomínanej kosti.

Fenomén nadmernej záťaže svalov v krku pozeraním do telefónu nazvali sms-kový krk.

Výrastok na záhlavnej kosti normálne v priemere meria asi pol centimetra, pri zväčšení centimeter. Z 218 meraní pacientov vo veku od 18 do 30 rokov došlo k zväčšeniu u 41 % z nich, 10 % malo výrastok veľký až 2 cm. Najväčší meral až 3,6 cm. Zväčšený výrastok je častejší u mužov.

Zvyk mazať problémy

Primár neurológie a vydavateľ Martin Jan Stránský napísal, že ľudia by mali sociálne siete úplne opustiť. Podľa neho v podstate neprispievajú k dialógu formátu premyslenej argumentácie, je na nich prítomné prekrikovanie cez rôzne osobné postoje. Siete a programy sú samé o sebe návykové, pretože sú vymyslené tak, aby zdvíhali hladinu dopamínu a sú schválené a domyslené s pomocou neurológov, ktorí túto návykovú látku merajú.

Podľa všetkých prieskumov sme boli šťastnejší, než sú naše deti, a ony sú šťastnejšie, než ich deti. Je to práve tým, že sme sa dívali jeden druhému do očí a fungovali biologicky prirodzenou cestou. „A teraz, práve v rámci tejto situácie, vrháme naše deti presne do tohto sterilného, nebiologického prostredia. Sedia doma a sú nútené pozeráť na obrazovku. A to je pre ich formujúci sa mozog absolútne fatálne a katastrofické,“ uviedol v novembri 2020. Nižšie vyberáme to najrelevantnejšie zo 40-minútového rozhovoru pre kupredudominulosti.cz.

Rodičia chceli, aby deti boli v úvodzovkách moderné, pretože sa domnievali, že technológia je v úvodzovkách dobrá. To určili nadnárodné spoločnosti, ktoré kontrolujú tok informácií a ktoré z nás v podstate robia digitálnu spoločnosť. Oproti nim už 5 rokov platia zavedené stanoviská Svetovej zdravotníckej organizácie, Americkej pediatrickej akadémie, ktoré vydali závažné doporučenie, že žiadne dieťa pred sebou nemá mať do dvoch rokov veku žiadnu obrazovku a do veku päť rokov len jednu hodinu denne - a potom maximálne 2 hodiny denne vrátane dištančného vzdelávania.

Ak dieťa sedí v škole, a učí sa pred počítačom viac než 2 hodiny denne, tak štúdie dokazujú, že bude menej šťastné a viac hlúpe. Lenže české ministerstvo školstva chce presadiť počítače do každej školy a maximálne ich používať. Vo Francúzsku zakázali vo všetkých školách mobilné telefóny pre deti do 15 rokov. Pokiaľ majú viac ako 15 rokov, mobil smie do školy, ale nie do triedy a tak ďalej. Oni vedia, prečo to urobili.

Keď dieťa príde domov a povie, že se rozčúlilo, lebo ho učiteľka nútila do tvrdej diskusie, týkajúcej sa niečoho z dejepisu alebo súčasnej politickej situácie, tak sa rodičia naštvú, pretože je dieťa vytlačené zo svojej komfortnej zóny. A to je ten problém, pretože deti sú zvyknuté riešiť problémy tak, že ich vymažú. A kamarát, problém, je preč. Lenže moderný život nefunguje tak, že stlačíme jeden gombík. Schopnosť a inteligencia je založená na tom, že neustále porovnáva nové, iné podnety a predmety a učí sa o nich rozhodovať. A v prípade, že to nevyjde, je nútená to riešiť ďalej. Mozog môže poznať množstvo informácií, ale vedľa získavania informácií existujú ešte dva špecifické procesy, ktoré vyžadujú určité neurochemické a neuroanatomické zmeny, vedúce najprv k vedomosti a potom k múdrosti. Aby človek bol múdry, potrebuje mať prepojené určité vzdialené mozgové centrá, ktoré medzi sebou dokážu prehadzovať na prvý pohľad odlišné informácie. A to sa deje len prostredníctvom niekoho alebo niečoho, čo človeka núti robiť chyby a vystúpiť z toku myslenia, a schválne skúsiť iný spôsob myslenia, z iného uhla pohľadu.

To počítač a sociálne siete samozrejme neponúkajú. Umožňuje to len medziludský kontakt, a ešte do toho príde mnoho ďalších impulzov, ktoré zapadnú do neverbálnej komunikácie. Čítať z papiera je pre ľudský mozog lepšie, evolučne prirodzenejšie, než čítať z obrazovky. Má to 3 alebo 4 dôvody, a štúdie to potvrdzujú. Ak si niečo chcete pamätať, tak si to vytlačte a prečítajte z papiera.

Šialená homogenizácia spoločnosti vôbec neuvažuje o individualizme jednotlivca a dôležitosti kmeňového prvku našej civilizácie, čo je rodina. Uvažuje o rešpektovaní stanovísk byrokratov, manažérov a politikov, a robí zo spoločnosti skôr mravenisko, než aby kultivovala diverzifikáciu. A z neurologického a humanistického hľadiska tu nie sme preto, aby sme boli jeden ako druhý, ale aby sme boli čo najviac odlišní od druhého.

V minulom storočí mala rodina úplne iné postavenie, bola vnímaná inak než dnes, priority boli rozhodne tiež iné, a nikto sa nemal horšie. A podľa všetkých psychologických prieskumov, satisfaction index a tak ďalej, ľudia čelili omnoho horším hrozbám, dvom svetovým vojnám a podobne. Index úzkosti je dnes, a to je tiež podložené, hlavne pri adolescentoch a mládeži, o 50 percent vyšší, než bol u predchádzajúcej generácie. „Toto je prvá generácia, ktorá se vydáva cestou vedúcou k premene, ktorá zásadne ovplyvní vývoj ľudského mozgu, charakter ľudskej civilizácie tak, ako nič iného. A z toho mám strach,“ povedal profesor Stránský v uvedenom rozhovore.

„Nechcem vytvoriť predstavu, že se z jednej generácie do druhej prepadneme do úrovne nejakého mobu, ktorý bude úplne bez citov a tak. Inteligenčný kvocient sa prestal zvyšovať, niektoré štúdie ukazujú, že sa začal znižovať, sú to dobré štúdie. Výsledky vo všetkých iných štandardizovaných testoch, vo všetkých školách, vo všetkých disciplínach, vo všetkých štátoch OECD klesajú, to vám povie každý učiteľ. Učíme rovnako, ale výsledky sú jednoducho horšie. Úzkosť a depresia bezpochyby stúpajú. Minulý rok spáchalo vo svete samovraždu toľko ľudí, koľko bolo zabitých vo všetkých vojnách, teroristických činoch a nehodách dohromady. Poprvýkrát v ľudských dejinách,“ zabilancoval.

Ako upozornil v svojom blogu Erik Majerčák, deti navyše pomedzi online učenie hrajú hry a učiteľ to nemá ako zistiť, resp. tomu zabrániť. Menšie dievčatá sa zasa hrajú s bábikami či s poníkmi.

Smrť na Níle

A ako zlatý kliniec do rakvy tu máme aj prípady smrti v dôsledku neustáleho hrania bez oddychu. Začiatkom októbra 2020 dvanásťročný školák z Egypta zomrel po tom, čo hral dlhé hodiny populárnu online hru. Keď rodičia vošli do jeho izby, našli ho bez známok života, kým na mobile stále bežala hra PlayerUnknown's Battlegrounds. Život školáka vyhasol predtým, ako ho stihli dopraviť do nemocnice. Online hru hral celé hodiny bez prestávky. Ako dôvod smrti bola zistená zástava srdca. Chlapcovi stúpol tlak, mal tiež nadváhu.

Portál Ladbible pripomenul smrť sedemnásťročného Piyawata Haikunu z Thajska z novembra 2019. Mladík bol závislý od hrania videohier a počas jesenných prázdnin hrával celé noci. Cez deň potom zatiahol závesy a v hraní pokračoval. Rodičia mu nosili jedlo a presviedčali ho, aby prestal, ale neuposlúchol. Otec ho jedno popoludnie našiel ležať na zemi v izbe, Piyawat skolaboval a spadol zo stoličky. Lekári po pitve určili ako príčinu smrti mŕtvicu. Mŕtvica ci infarkt, počet prípadov uhrania sa na smrť neustále stúpa. Mladým dnes na to, aby sa odpravili, ani netreba tvrdé drogy, stačí im závislosť na softvéri.

Autor: Karol Kardoš

Zdroj: <https://zemavek.sk/>