Mobile phone & Health

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ

പ്രൊഫസർ, സൈക്യാട്രി വിഭാഗം
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
കോഴിക്കോട്

ഓൺലൈനായി പഠിക്കുമ്പോൾ

ഓൺലൈൻ പഠനം എങ്ങനെ ഗുണകരവും ഫലപ്രദവുമാക്കാമെന്ന കാര്യത്തിൽ രക്ഷിതാക്കളും വിദ്യാർഥികളും അധ്യാപകരുമെല്ലാം ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്

കോവിഡ്–19 പശ്ചാത്തലത്തിൽ കേരളം സാധാരണ സ്കൂൾ പഠനത്തിന് ബദൽ സംവിധാനമൊരുക്കി ജൂൺ ഒന്നുമുതൽ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിലേക്ക് ചുവട് മാറ്റിയിരിക്കുകയാണ്. ഈ പുതിയ പരീക്ഷണത്തിൽ പഠനം ക്ലാസ്മുറികളിൽനിന്ന് ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് പറിച്ച് നടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പുതിയ ഒരു സംരംഭമായതുകൊണ്ട് ഓൺലൈൻ പഠനം അധ്യാപകർക്കും വിദ്യാർഥികൾക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും ഒട്ടേറെ വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരമൊരു പഠനമാധ്യമത്തിൽ അധ്യാപകരും വിദ്യാർഥികളും മാതാപിതാക്കളും പഠനം വിജയപ്രദമാക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം, ചെയ്യാതിരിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണകൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

തിരിച്ചറിയണം ഗുണവും ദോഷവും

ഓൺലൈൻ പഠനം പുതുപുത്തൻ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടായിരിക്കും. അതിന് പലവിധ നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളുമുണ്ട്. ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ഗുണവും ദോഷവും മനസ്സിലാക്കി, ആവശ്യമുള്ളത് സ്വീകരിക്കാനും ആവശ്യമില്ലാത്തത് തിരസ്കരിക്കാനുമുള്ള മാനസിക പക്വത ഇല്ലാത്ത പ്രായത്തിലാണ് ഇരുതല മൂർച്ചയുള്ള ഇത്തരം ഇലക്ട്രോണിക് സാമഗ്രികൾ കുട്ടികളുടെ കൈയിൽ എത്തപ്പെടുന്നത്. കുട്ടിയുടെ കൈവിരലൊന്നമർത്തിയാൽ

വൈജ്ഞാനികതയുടെ പിടികിട്ടാലോകത്തേക്ക് ഊളിയിട്ടിറങ്ങാം. മറിച്ച് കൈവിരൽ തെറ്റായിട്ടൊന്നമർത്തിയാൽ കുട്ടി കാണാൻ പാടില്ലാത്തതും കേൾക്കാൻ പാടില്ലാത്തതും പഠനത്തെയും സ്വഭാവരൂപവൽക്കരണത്തെയും ഏറ്റവും മോശമായി സ്വാധീനിക്കുന്നതുമായ മറ്റൊരു ലോകത്തേക്ക് പറന്നുപോകും. ഇവരുടെ ഗാഡ്ജറ്റ് ഉപയോഗം പഠനത്തിനപ്പുറം പരിധിവിട്ട് പോയാൽ മറ്റ് സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കാനും പതിയെ പതിയെ ഗെയിമിങ് അഡിക്ഷനിലേക്ക് തിരിയാനും സാധ്യതയുണ്ട്. കൂടാതെ അശ്ലീല സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കാനും ചാറ്റിങ്, ഡേറ്റിങ്, സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ എന്നീ പുത്തൻ അഡിക്ഷൻ രോഗങ്ങൾ

പഠനമുറി എങ്ങനെയായിരിക്കണം

ക്ലാസുകൾ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കാനായി, ശബ്ദമില്ലാത്തതും ശല്യമില്ലാത്തതും ധാരാളം വായുവും വെളിച്ചവും കിട്ടുന്നതുമായ സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കൃത്യസമയം കമ്പ്യൂട്ടറിനുമുന്നിൽ ഇരിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട് മോണിറ്ററും കണ്ണും ഒരേ ഉയരത്തിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിലായിരിക്കണം മേശയുടെയും കസേരയുടെയും ഉയരം ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടത്. സുഖമായി ഇരുന്ന് പുറകിലേക്ക് ചായാനും മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും നീങ്ങാനും സാധിക്കുന്ന ചക്രമുള്ള കസേരയാണ് അഭികാമ്യം. മോണിറ്ററിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ 5 മിനിറ്റ് ഇടവേളകളിൽ കണ്ണ് ചിമ്മുന്നത് 'കമ്പ്യൂട്ടർ വിഷൻ സിൻഡ്രോം' പിടിപെടാതെ നോക്കാൻ സഹായിക്കും. കഴിയുന്നതും ഓൺലൈൻ പഠനത്തിന് പ്രത്യേകമായൊരു മുറിതന്നെ തയ്യാറാക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്. ഈ മുറിയിൽ പഠനോപകരണങ്ങളല്ലാതെ ടി വി, കട്ടിൽ, കിടക്ക എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

പിടിപെടാനുമുള്ള സാധ്യതയും ഏറെയാണ്. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഇതൊന്നും പൂർണമായും തടയാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും കുട്ടികൾതന്നെ സ്വയം മനസ്സിലാക്കി ഇത്തരം ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഗുരുതരമായിരിക്കും.

ഫോട്ടോ: എൻ.എം. പ്രദീപ്
മോഡൽ: ദേവൻ

പഠനം സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വം

ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിൽ കുട്ടികളെ നിർബന്ധിക്കാനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ ആരും ഉണ്ടാകില്ല. അതുകൊണ്ട് സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വവും താത്പര്യവുമാണ് ഓൺലൈൻ പഠനത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിൽനിന്ന് മുങ്ങാതിരിക്കാനും ക്ലാസ് സമയത്ത് ഉറങ്ങാതിരിക്കാനും മറ്റ് കളികളിലേർപ്പെടാതിരിക്കാനും വിദ്യാർഥികൾ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

വേണം ഓൺലൈൻ ടൈംടേബിൾ

സാധാരണ പഠനത്തിലെന്നപോലെ ഓൺലൈൻ പഠനത്തിലും ഒരു ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കിവേണം പഠനം ആരംഭിക്കാൻ. നിശ്ചിത സമയത്ത് ടെലികാസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന വിക്ടേഴ്സ് ചാനൽ വഴിയുള്ള ക്ലാസുകൾ, തത്സമയം ഉണ്ടാകുന്ന ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ, എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് കാണാവുന്ന യൂട്യൂബ് ക്ലാസുകൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ക്ലാസുകൾ അറ്റൻഡ് ചെയ്യാനും ഇടയ്ക്ക് കളിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനും ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും പത്രം, മാഗസിനുകൾ എന്നിവ വായിക്കാനും സമയം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുള്ള ഒരു ടൈംടേബിൾ ആണ് തയ്യാറാക്കേണ്ടത്.

പഠനോപകരണങ്ങൾ

ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ ടി.വിയിലൂടെയോ ഇന്റർനെറ്റ് വഴി സ്മാർട്ട് ഫോണിലൂടെയോ ടാബിലറ്റിലൂടെയോ ലാപ്ടോപ്പി

സൈബർലോകത്ത് അവർക്ക് വഴിതെറ്റാതിരിക്കട്ടെ

സ്മാർട്ട് ഫോൺ കുട്ടികളുടെ കൈകളിലേക്ക് നൽകുമ്പോൾ വിവിധങ്ങളായ സൈബർ ഭീഷണികളെ മുന്നിൽ കാണണം. വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിച്ച് ആരോഗ്യകരമായി മുന്നോട്ടുപോകാൻ ചില മുൻകരുതലുകൾ ആവശ്യമാണ്.

- എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിൽ തുറന്നുപറയാനുള്ള ആത്മവിശ്വാസം കുട്ടികളിൽ രക്ഷിതാക്കൾ വളർത്തിയെടുക്കണം. തുറന്ന സമീപനം ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമാണ്.
- ആപ്പുകൾ, ഗെയിമുകൾ, വെബ്സൈറ്റുകൾ എന്നിവ കുട്ടികൾക്കൊപ്പം ഉപയോഗിക്കുന്നത് സൗഹൃദാന്തരീക്ഷം വളർത്തിയെടുക്കും. ഓൺലൈൻ വിഭവങ്ങളിൽ നല്ലത് തിരഞ്ഞെടുക്കാനും ചീത്തയേതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും അവർക്ക് ഒപ്പമിരുന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം.
- ഡിജിറ്റൽ സാക്ഷരത അത്യാവശ്യമാണ്. സൈബർ ഇടങ്ങളിൽ മാന്യമായി പെരുമാറാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. വൈകാരികാശ്രയത്വത്തിൽനിന്ന് അവരെ സ്വതന്ത്രരാക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- ചെറിയ പ്രായത്തിൽ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ അടച്ചിരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതില്ല.
- കുട്ടികളെ സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കണം. അതുചെയ്യൂ, ഇതുചെയ്യൂ എന്ന് അവരെ ചങ്ങലയ്ക്കിടുന്നതല്ല ശരിയായ രീതി. മോശമായ ഓൺലൈൻ അനുഭവങ്ങളെ നേരിടാനും ഭാവിയിൽ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും അവരെ അഭ്യസിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.
- കുട്ടികൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകണം എന്നതിന് അവരെ കയറൂരിവിടണമെന്നല്ല അർഥം. ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്തവിധം അവരുടെ ഓൺലൈൻ ഇടപെടലുകൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ സാങ്കേതികമായിത്തന്നെ ചില വഴികളുണ്ട്. ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണത്തിലെ 'പാരന്റൽ കൺട്രോൾ' സാധ്യതകൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.
- കുട്ടികളിലേക്ക് എത്തുന്ന ഉള്ളടക്കം അവരുടെ പ്രായത്തിന് യോജിച്ചതാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. കുട്ടികളുടെ സ്വകാര്യതയെ ബാധിക്കാനിടയുള്ള മെസേജിങ് സംവിധാനങ്ങൾ, ലൊക്കേഷൻ ഷെയറിങ് എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കണം.
- കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ എന്തെങ്കിലും അസ്വാഭാവികത തോന്നിയാൽ ഉടൻതന്നെ വേണ്ട നടപടികളെടുക്കണം.

ലൂടെയോ കുട്ടിക്ക് വീക്ഷിക്കാം. കഴിയുമെങ്കിൽ വിക്ടേഴ്സ് ചാനൽ മാത്രം കാണാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ടി.വി. സജ്ജമാക്കുക. ക്ലാസുകൾ വ്യക്തമായി കാണാനും കേൾക്കാനും സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാനും പറ്റുന്ന സജ്ജീകരണങ്ങളുള്ള ബ്രൗസറുകളും പ്രോഗ്രാമുകളും കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ഉണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക, ഇല്ലെങ്കിൽ അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യുക.

പഠനോപകരണങ്ങൾ അത്ര സ്മാർട്ട് വേണ്ട

പഠനാവശ്യത്തിനുള്ള സ്മാർട്ട് ഫോണിലും ലാപ്പിലും ടാബിലും പഠനാവശ്യത്തിനുള്ള പ്രോഗ്രാം മാത്രം ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്താൽ മതി. പഠനത്തിനിടയ്ക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്ത ആപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും, അടിക്കടി വരുന്ന നോട്ടിഫിക്കേഷനുകളിൽനിന്ന് ശ്രദ്ധ തിരിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും.

നോട്ട്സ് എഴുതാം

ഓൺലൈൻ ക്ലാസിനിടയിൽ ചെറിയ ചെറിയ നോട്സ് കുറിച്ചെടുക്കുന്നത് പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും ഭാവിയിൽ പാഠഭാഗങ്ങൾ റിവൈൻഡ് ചെയ്യാനും ഉപകരിക്കും.

> ഓൺലൈൻ ക്ലാസ് കഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ചു സമയം വ്യായാമത്തിന് വേണ്ടി നീക്കിവെക്കണം. കുട്ടികൾക്ക് ഇതിനായി സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം

സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കരുത്

യഥാർഥ ക്ലാസുകളിലെ പോലെത്തന്നെ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിലും സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കരുത്. ലൈവ് ക്ലാസുകളിൽ ചാറ്റ് ഓപ്ഷൻ ഉപയോഗിക്കാം. റെക്കോർഡഡ് ക്ലാസുകളാണെങ്കിൽ ക്ലാസുകൾക്ക് ശേഷം അധ്യാപകരുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സംശയദൂരീകരണം നടത്തുക.

ഗൂഗിൾ സെർച്ചിങ്

എന്ത് സംശയമുണ്ടായാലും ഉടൻതന്നെ ഗൂഗിളിൽ സെർച്ച്

അകലെയാണെങ്കിലും...

കുട്ടികൾക്ക് ആൻഡ്രോയ്ഡ് ഫോൺ നൽകുമ്പോൾ അതിന്റെ ഉപയോഗം ശരിയായ രീതിയിലാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ ഗൂഗിൾ ഫാമിലി ലിങ്ക് സേവനം ഉപയോഗിക്കാം. രക്ഷിതാക്കളുടെ ഫോൺ കുട്ടികളുടെ ഫോണുമായി ഗൂഗിൾ അക്കൗണ്ട് വഴി കണക്ട്ചെയ്യാവുന്ന സംവിധാനമാണിത്. ഇതുവഴി കുട്ടികളുടെ ആക്ടിവിറ്റി റിപ്പോർട്ടുകൾ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് ലഭിക്കും. കുട്ടികൾ ആപ്പുകൾ ഡൗൺലോഡ്ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നോട്ടിഫിക്കേഷൻ രക്ഷിതാക്കളുടെ ഫോണിലെക്കെത്തും. സ്ക്രീൻ ടൈം നിയന്ത്രിക്കാനും ഫോൺ ദൂരെനിന്നുതന്നെ ആവശ്യമെങ്കിൽ ലോക്ക്ചെയ്യാനും ഫാമിലി ലിങ്ക് അനുവദിക്കുന്നുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ലൊക്കേഷൻ അറിയാനും ഈ സംവിധാനം ഉപകരിക്കും. ഫാമിലി ലിങ്ക് ആപ്പ് ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോറിൽനിന്ന് ഡൗൺലോഡ്ചെയ്യാം.

ഒരുകാര്യം ഓർക്കുക; നിരീക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ചോദ്യംചെയ്യുന്നതും തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവിനെ ഹനിക്കുന്നതുമാകരുത്. അവരുടെ ചെറിയ പിഴവുകളെ അധികാരപ്രയോഗത്തിനുള്ള അവസരമായി കാണരുത്.

സ്മാർട്ടാകാൻ

- BE SAFE: ഓൺലൈൻ സൗഹൃദങ്ങളിൽ ജാഗ്രത വേണം
- BE KIND: ആരെയും അപമാനിക്കുന്നത് ശരിയല്ല
- BE CURIOUS: കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതുമെല്ലാം സത്യമാവണമെന്നില്ല. ഉറപ്പില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുക.
- BE SECURE: ഒരിക്കൽ ഓൺലൈനിൽ എന്തെങ്കിലും പങ്കുവെച്ചാൽ അത് തിരിച്ചെടുക്കുക വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. ആരെന്തുചോദിച്ചാലും മാതാപിതാക്കളോട് ചർച്ചചെയ്തശേഷമേ മറുപടി നൽകാവൂ

സൈബർ സുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾക്ക് കേരള പോലീസിന്റെ സൈബർ ഡോമിനെ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്. വെബ്സൈറ്റ്: www.cyberdome.kerala.gov.in

എ.എം

ചെയ്ത് ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഗൂഗിൾ നൽകുന്ന വിവരങ്ങളെ കണ്ണടച്ച് വിശ്വസിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. കഴിയുന്നതും ആധികാരികമായ സൈറ്റുകളിൽനിന്നും പുസ്തകങ്ങളിൽനിന്നും ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

വ്യായാമം മറക്കല്ലേ

ഒരുദിവസം 6 മണിക്കൂറിലധികം കംപ്യൂട്ടറിന് മുന്നിൽ ഇരിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും നല്ലതല്ല. നിരവധി ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് വഴിതെളിയിക്കാം. അതുകൊണ്ട് ക്ലാസ് കഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ച് സമയം വ്യായാമത്തിനായി നീക്കിവയ്ക്കുക.

അടുത്തുള്ള കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെയോ, സഹോദരീസഹോദരന്മാരുടെ കൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ അച്ഛനമ്മമാരുടെ കൂടെയോ എന്തെങ്കിലും കായികമായ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉണർവ് നൽകും.

സൗഹൃദം നിലനിർത്താം

വീട്ടിലിരുന്ന് ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ സ്കൂളിൽ പോയി നേരിട്ട് ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്രയും സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് പഠനത്തിനുശേഷം ഇവരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ അല്പസമയം നീക്കിവയ്ക്കാം.

കോവിഡ് വ്യാപനം എന്ന് അവസാനിക്കുമെന്ന് ഇപ്പോൾ പറയാനാകില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ എത്രകാലത്തേക്ക് നീണ്ടുനിൽക്കുമെന്നും. ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ അവസാനിച്ചാൽ തന്നെ കോവിഡിന്റെ വ്യാപനം ഒഴിവാക്കാനായി കുട്ടികൾ പഴയ പഠനശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് പുതിയവ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടി വരും.