

אנה fe מאמר טיוחון – דואנה

רוב בני האדם בעולם כיום הם בעלי טלפונים חכמים שבהם הם משתמשים באופן קבוע לצרכים שונים, לעיתים במשך שעות רבות ביום. השימוש התדיר במכשירים אלה פוגע באיכות חייו ומטריד את הסובבים אותנו, ולכן אין מנוס מצמצום השימוש בהם עד כמה שניתן, ויפה שעה אחת קודם.

ההתראות האינסופיות שמקבלים בטלפון החכם מאפליקציות שונות גורמות לנו לאבד ריכוז כאשר אנו עושים משימות חשובות. תלמידים רבים מתקשים להתרכז בשיעורים מכיוון שהטלפון שלהם שולח להם התראות בלתי פוסקות מהוואטסאפ או מהרשתות החברתיות, כגון אינסטגרם או פייסבוק.

נוסף על כך, אנשים רבים אינם חוששים ואינם מתביישים לנהל שיחות אישיות בטלפון במקומות ציבוריים בקול רם, דבר המפריע לכל הסובבים אותם. על פי לנצוטליבוויץ (2008), מחקר שנעשה בארצות הברית מראה כי 72% מהאמריקנים סבורים כי הדבר המטריד ביותר בטלפון הסלולרי הוא שאנשים מדברים בקול רם במרחב הציבורי כשהם מתעלמים מכך שכל הסובבים אותם יכולים לשמוע מה שהם אומרים, על אף שאיש לא ביקש מהם להשתתף בשיחות האישיות שלהם.

שימוש תדיר בסמארטפונים אף פוגע בתקשורת הבין-אישית. בעבר היינו מישירים מבט אל בני שיחנו ומקשיבים רוב קשב לדבריהם, לא רק מתוך כבוד אנושי בסיסי וראוי, אלא גם מתוך עניין אמיתי. התעניינו בסובבים אותנו ובמה שיש להם לומר. היום, לעומת זאת, מסכי הטלפונים הניידים גוזלים את תשומת ליבנו על חשבון בן משפחה או חבר קרוב הזקוקים לאוזן קשבת. אנחנו אולי מהנהנים בראשו כשהם מדברים אלינו, אבל אם המבט שלנו נשאר נעול על התמונות או על הטקסטים שעל המסך, אנחנו לא באמת מקשיבים למה שיש ליקירינו לומר לנו.

זאת ועוד, לטלפונים החכמים פגיעה ברורה ומוכחת באיכות השינה של כולנו. מחקר של הקרן האמריקנית לשינה שבו השתתפו 1,508 נשאלים מצא שכ־60% מהאמריקנים סובלים מבעיות שינה ומקשיים בהירדמות, כאשר 95% מתוכם מדווחים שהם נכנסים למיטה עם מכשיר אלקטרוני כלשהו. (פילר 2001). דווקא אנחנו, בני הנוער, שלרוב משתמשים בטלפונים הניידים

פת'ח

הטענה המרכזית שלי.
הצגת נושא המאמר ועמדת
הברורה לגבי הנושא.

פסקות ה'ד'ל'

**הצדקות לביסוס טענתי
המרכזית באמצעות:**

נימוקים (סיבות),

**הסברים (הבהרה של
המידע),**

**ראיות (נתונים / מחקרים /
דוגמאות / דעת מומחים)**

**קולות של אחרים*:
טענת נגד והפרכה שלה (או
הסתייגות ממנה)**

* קולות של אחרים בטקסט עשויים
אף להיות קולות התומכים בעמדת
הכותב כחלק ממערך ההצדקות
במאמר, למשל דעה של מומחה.

לפני השינה, זקוקים לשינה ארוכה וטובה יותר מכל קבוצת גיל אחרת, שהרי הגוף שלנו נמצא בתהליך חשוב של התפתחות, ולשינה יש תפקיד חשוב בסיוע לגוף למצות את פוטנציאל הגדילה.

איכות השינה הירודה שאחראים לה הטלפונים החכמים היא רק דוגמה אחת לנזקים הבריאותיים שמכשירים אלה עלולים לגרום. פגיעה בריאותית נוספת היא פגיעה בראייה. ידוע לכול שהאור הכחול הבוקע ממסכי הסמארטפונים לא רק מעייף את העיניים, אלא אף פוגע הלכה למעשה בראייה של כולנו, וזאת כתוצאה ממוות של תאים קולטי אור ברשתית העין. התאים קולטי האור בעין אינם מתחדשים, וכשהם מתים אין דרך חזרה. (מגן 2018).

יש הסבורים כי השימוש בטלפונים החכמים הוא בלתי נמנע, וכי היום אין לנו אפשרות להתנתק מהם ליותר משעה או שעתיים ביום משום שאנו תלויים בהם לקבלת מידע חשוב ועדכונים שוטפים. גם אם יש לנו תלות בטלפונים הניידים, זה לא אומר שלא כדאי לנו להיגמל מהתלות הזאת. מי אמר שחייבים להיות מעודכנים כל הזמן במה שקורה בעולם? לפני הופעתם של הטלפונים החכמים, אנשים הסתפקו בהאזנה לחדשות ברדיו או בטלוויזיה פעם או פעמיים ביום, וחייהם לא היו פחות טובים מהחיים שלנו היום.

אם רק נחליט להיגמל מהשימוש התמידי בטלפונים החכמים, נוכל להיות יותר מרוכזים בדברים החשובים של החיים, במקום להיות מוטרדים מאינסוף התראות וצפצופים שעושים את חיינו בלתי נסבלים.

נסקות החדש (המאק)

נימוקים (סיבות),

הסברים (הבהרה של המידע),

ראיות (נתונים / מחקרים / דוגמאות / דעת מומחים)

קולות של אחרים :
טענת נגד והפרכה שלה (או **הסתייגות ממנה**)

ס'כ' מסקנה או המלצה
(סיכום מהלך הטיעון)

ביבליוגרפיה

לנצוט'ליבוויץ', ת' (2008). "הטלפון הסלולרי – שילוב של טכנולוגיה מתקדמת ונימוס". **TLL blog**

מגן, ע' (2018). "כיצד או כחול עלול לפגוע בתאים ברשתית?" **מכון דוידסון**.

פילר, ג' (2011). לא נרדמים? סלקו את המחשב והטלפון מהמיטה. **Ynet**.