

Din categoria gadget electronic fac parte
smartphonul, tableta, smartwatch,
calculatorul, consola, televizorul .

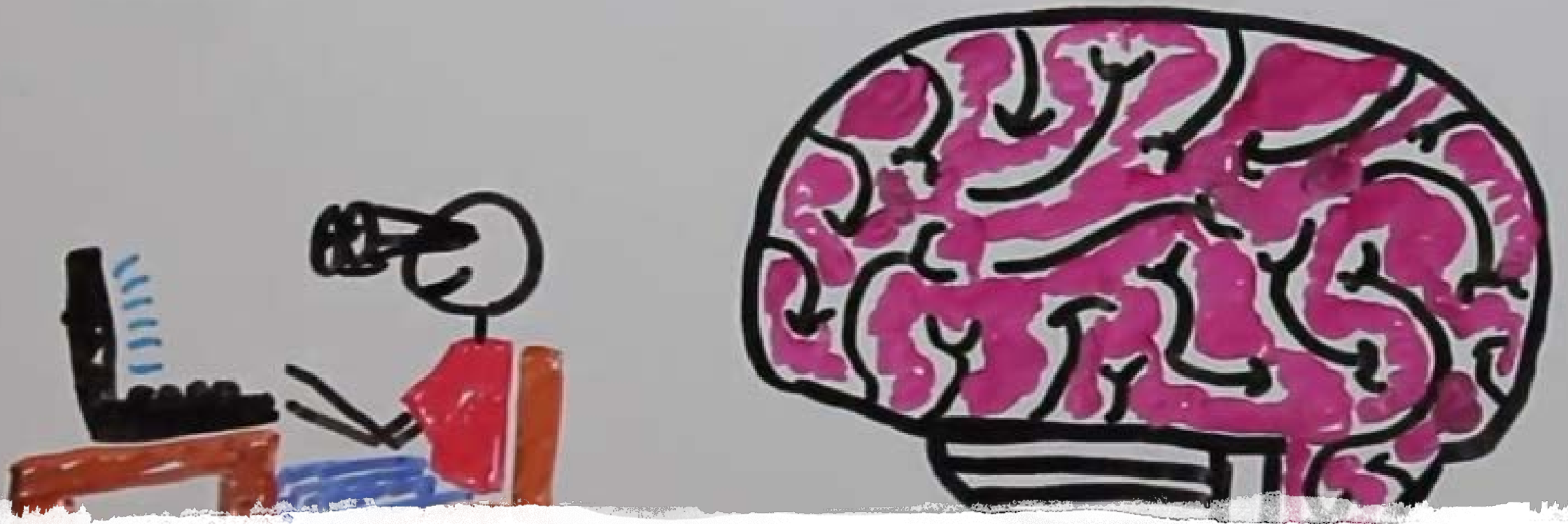
EFECTELE NEBUNEȘTI ALE EXPUNERII LA TEHNOLOGIA DE TIP GADGET ELECTRONIC



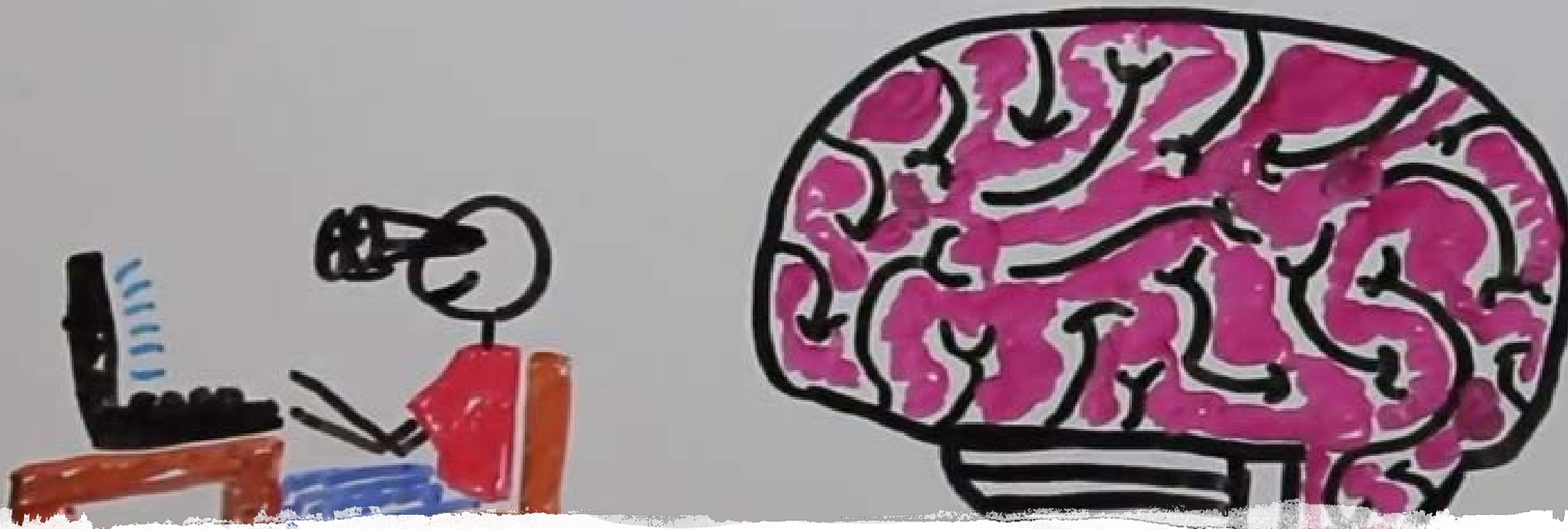
A DOUA PARTE

Expunerea îndelungată în fața ecranelor dispozitivelor electronice declanșează în organismul uman câteva reacții chimice de care nu suntem deloc conștienți. Aceste reacții duc la dezechilibre fizice și emoționale care ne afectează viața în ansamblul ei.

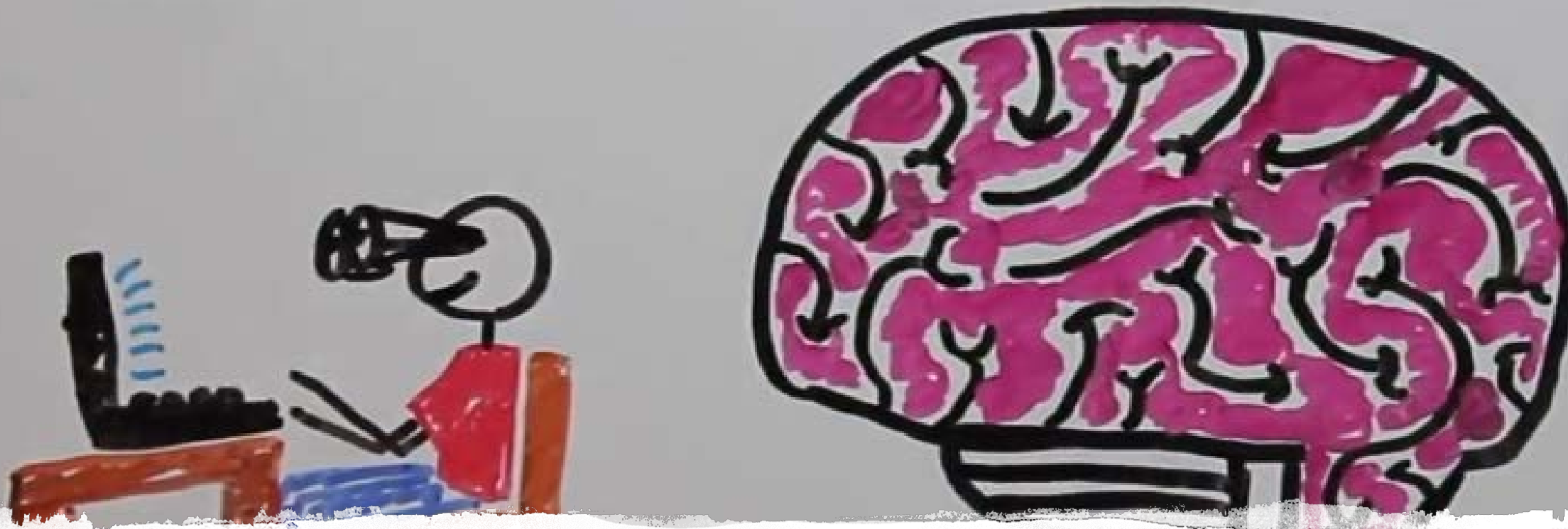




- Expunerea îndelungată este ca un drog pentru creier deoarece activitățile pe care le realizăm în mod obișnuit pe aceste dispozitive ne recompensează emoțional într-un fel sau altul, făcându-ne să ne simțim bine.



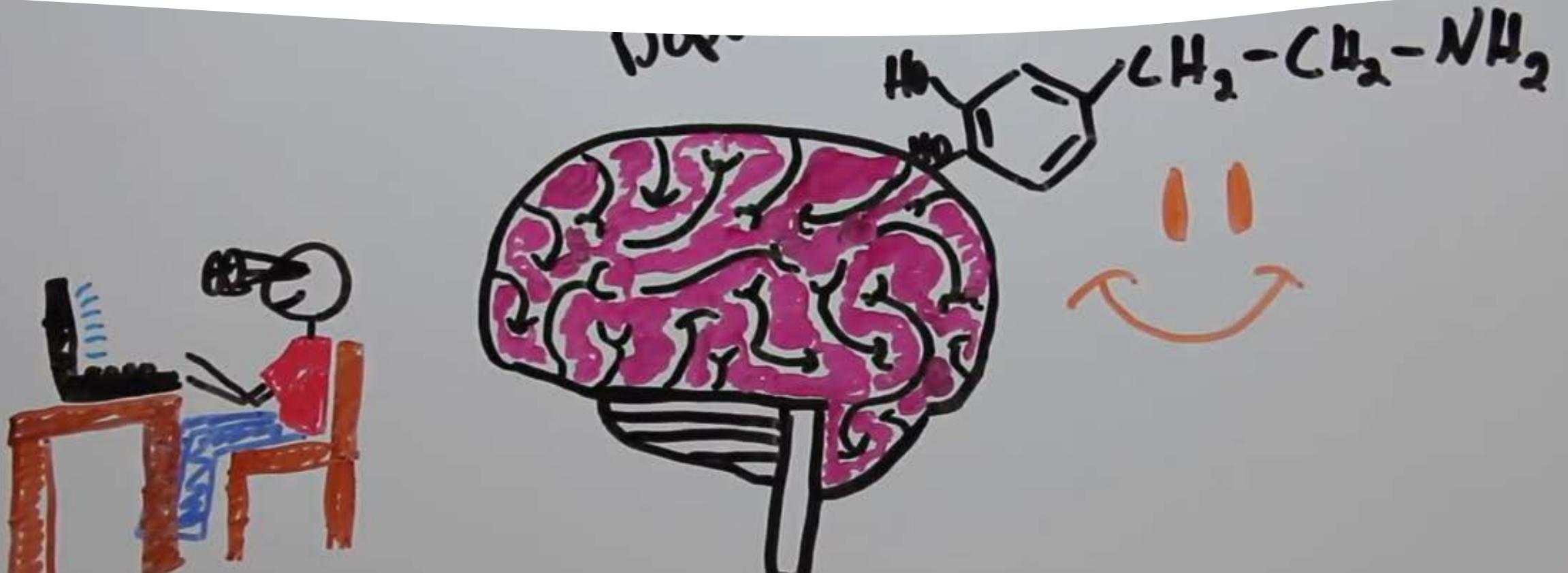
- Creierul resimte această plăcere la un nivel foarte înalt, asemănător dependenților de cocaină. Asta se întâmplă atât la nivel psihologic, cât și fiziologic deoarece creierul este recompensat, cu un minim de efort din partea utilizatorului.



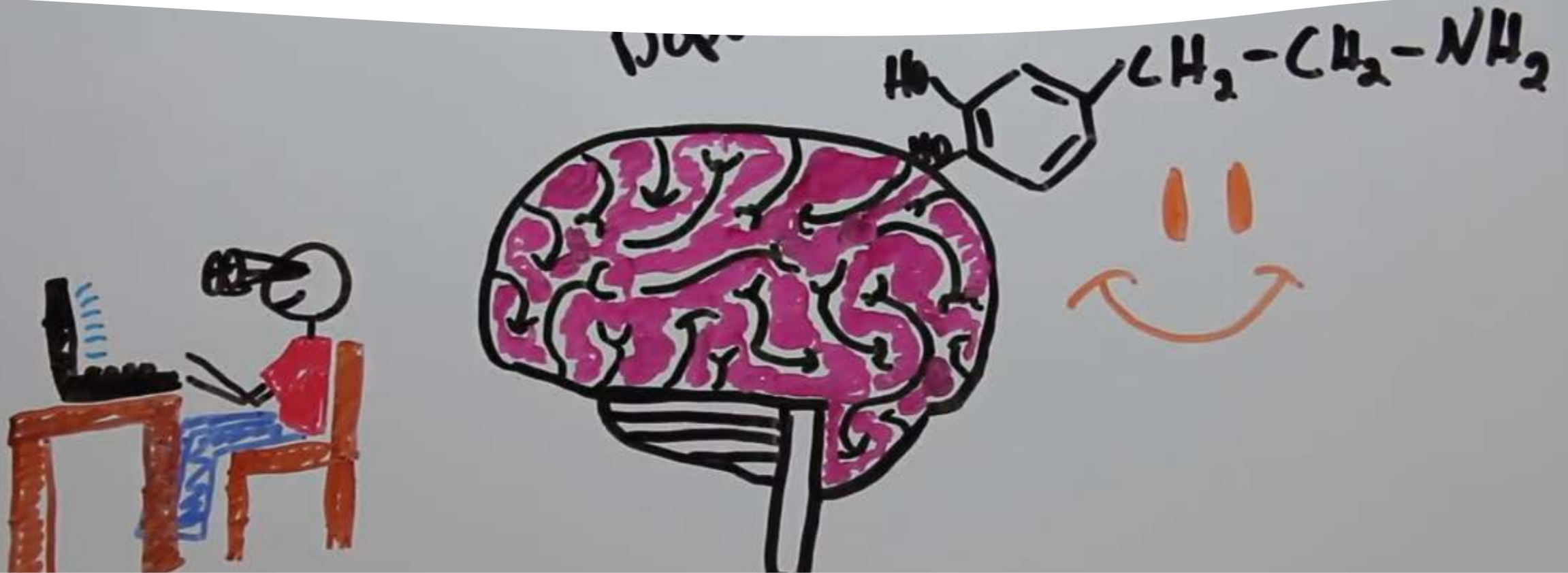
- Creierul va cere o experiență asemănătoare iar și iar, după o activitate interesantă realizată pe dispozitivele electronice.

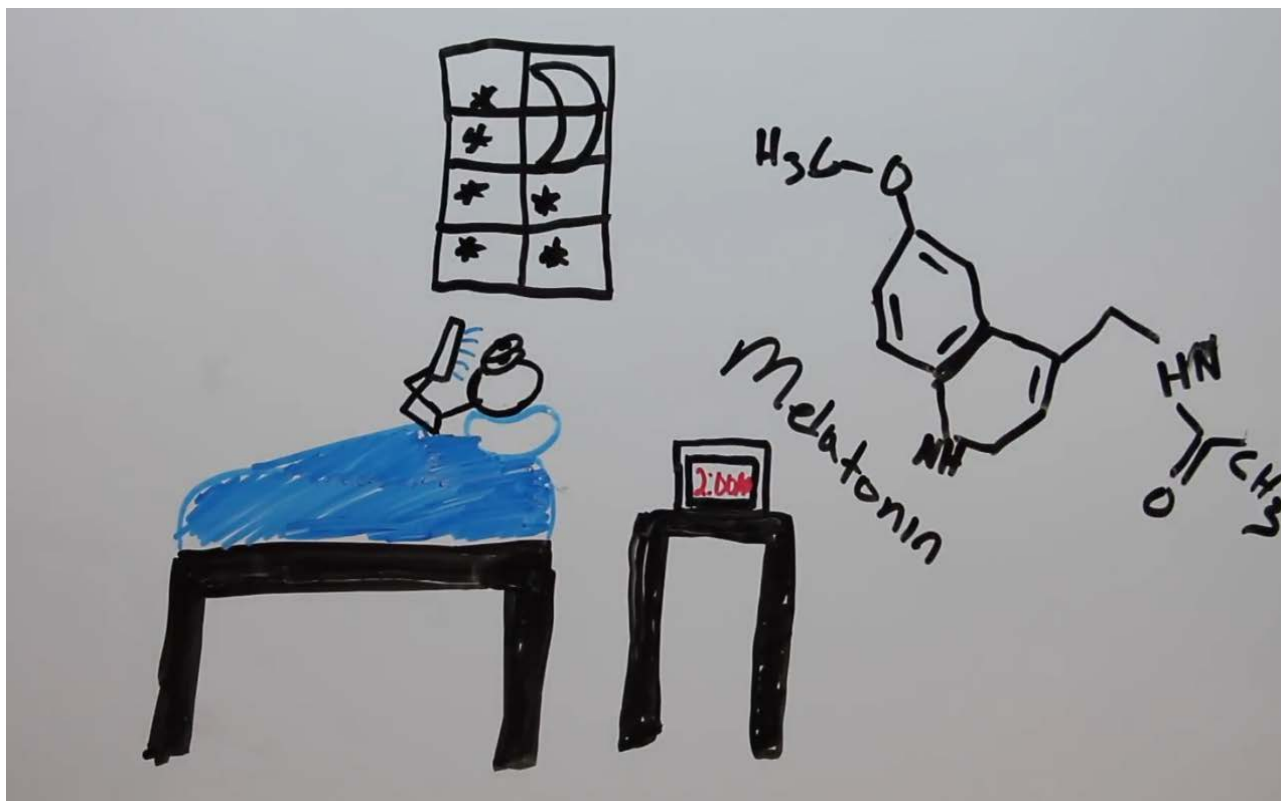
De ce?

- În timpul activităților pe care le realizăm, creierul nostru secretă **DOPAMINĂ**. Aceasta este o substanță care transmite informația între neuronii creierului.
- Pentru că jocurile pe calculator/telefon se realizează cu o viteză mult mai mare decât în viața reală, creierul trebuie să secrete această substanță în cantități mult mai mari, într-un timp mult mai scurt pentru a adapta organismul la viteza jocului.

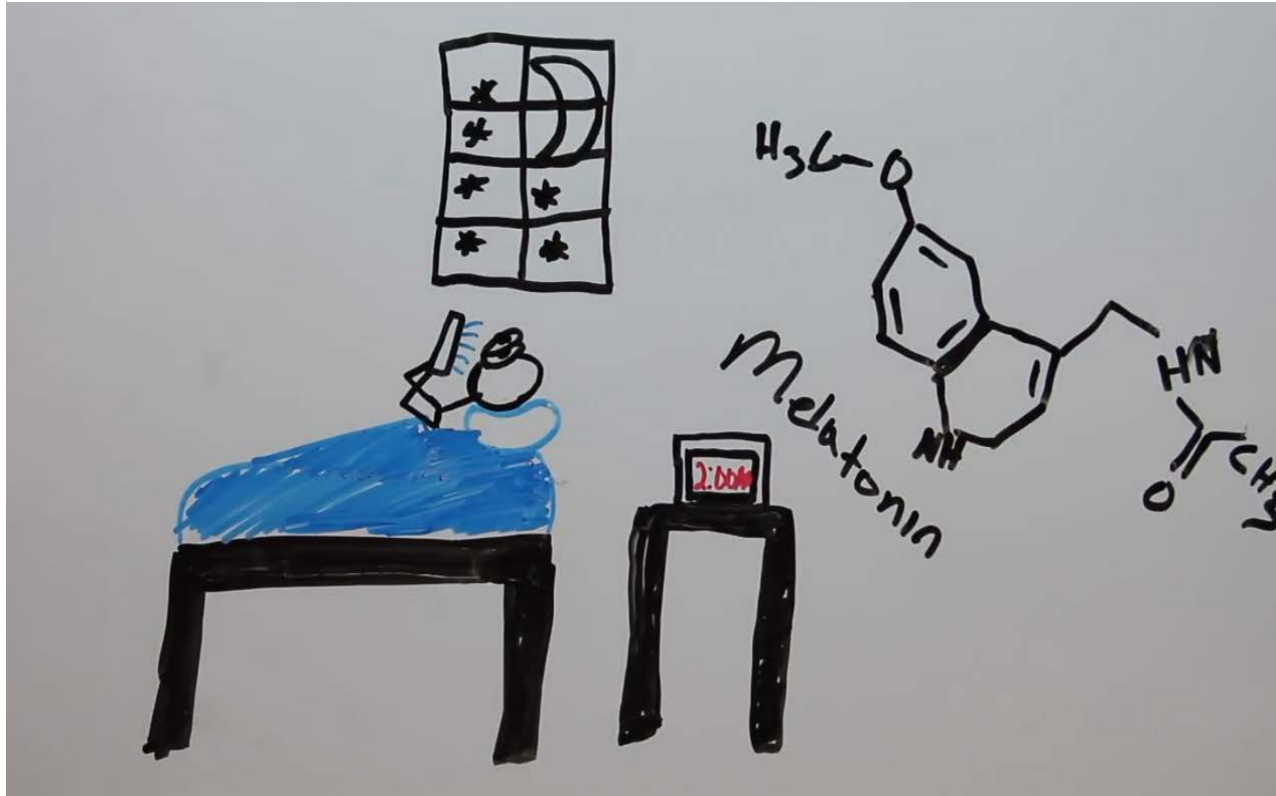


- Dopamina este, de asemenea, responsabilă de producerea plăcerii. Majoritatea activităților noastre pe dispozitivele electronice ne creează plăcere, iar cu cât viteza jocului sau a filmului etc. este mai mare, cu atât crește și nivelul de dopamină, producând o satisfacție și mai mare la nivel psihologic.



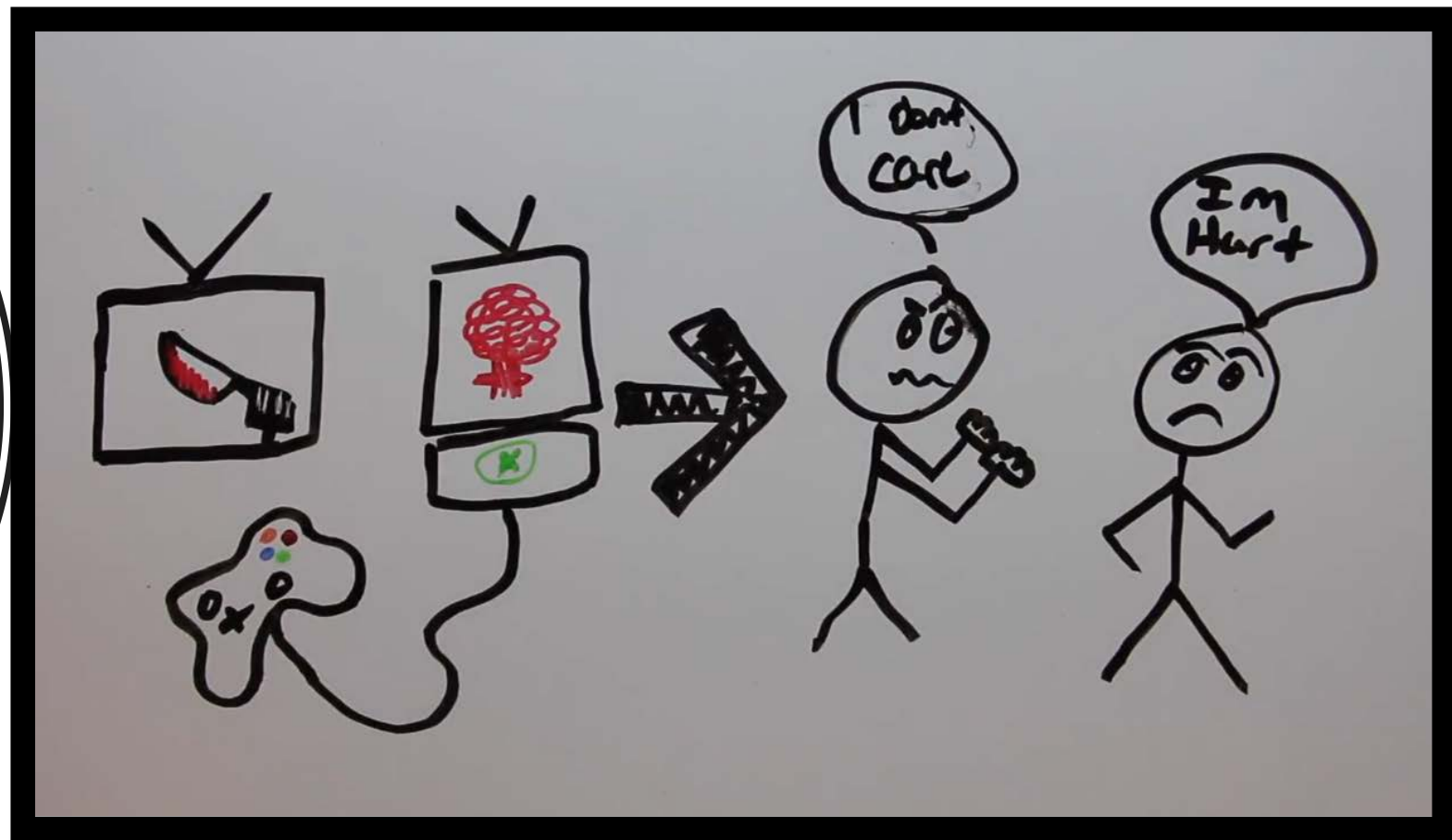



- Un alt efect al utilizării dispozitivelor electronice este împiedicarea organismului de a secreta **MELATONINĂ**.



- Melatonina este un hormon care este responsabil de durata somnului, dar și de calitatea acestuia.
- Acest hormon este secretat de organism odată cu lăsarea întinericului. El pregătește organismul pentru somn.
- Lumina albastră a ecranelor împiedică secreția de melatonină.

Încă un efect
semnalat este
agresivitatea
datorată
expunerii la
jocuri sau filme
cu violență
crescută.





7 recomandări
pentru a limita timpul de
expunere al copiilor la
dispozitivele electronice:



1. Fii un model bun



2. Timpul la calculator e un privilegiu (se câștigă)



3. Încurajează alte activități



4. Dispozitivele electronice
stau în camera de zi

REGULILE CLASEI



5. Stabilește regulile
familiei și respectă-le



6. Stați de vorbă, petreceți
timp împreună



7. Folosește programe de control parental



În prezent, copiii petrec peste 4 ore pe zi
utilizând dispozitivele electronice.

Timpul recomandat în funcție de vârstă:

0 - 18 luni – 0 min

18 - 24 luni – împreună cu părintele
care îi va explica ceea ce vede

2 - 5 ani – 1 oră/zi

6 ani - adolescenți – 2 ore/zi