

REGRESSO ÀS AULAS

SABER EQUILIBRAR O TEMPO ONLINE E OFFLINE



SABES QUAL É A IMPORTÂNCIA DE TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

Muitas vezes, este conceito é aplicado a dietas, exercícios, períodos de sono e outras questões. A verdade é que procurar equilíbrio em todas as áreas da nossa vida, ajuda-nos a obter mais saúde e qualidade de vida, importantes para estarmos mais felizes e mais produtivos. O conceito aplica-se também ao tempo passado ao computador (ou outros dispositivos eletrónicos), em contraposição com o tempo dedicado a outras atividades.

Mais do que pensares em limitar o tempo que passas com estes dispositivos é importante saberes gerir o teu tempo de forma a não comprometer as atividades que já tens programadas (escola, desporto, lazer, amigos e família). Mas nem sempre esta tarefa é fácil!

Uma das principais tentações dos jovens é ficar ao computador “só mais um bocadinho”, durante a noite. Este comportamento tem um impacto sério na saúde, perturbando os ciclos de

sono e dando origem a sintomas como o cansaço, distração e irritabilidade.

Lembra-te que no caso de ficares a jogar ao telemóvel na cama “até ficares com sono”, corres o risco de ficar acordado durante várias horas, pois a luz induzida pelos ecrãs estimula o teu cérebro, de forma a este permanecer ativo e não descansar.

Nunca fiques demasiado tempo agarrado a estes aparelhos e se te sentires desorientado ou com vertigens quando estás a olhar para um ecrã (telemóvel, tablet, PC ou televisão), afasta-te do dispositivo e fecha os olhos durante alguns minutos. Se te mantiveres a olhar para o mesmo, podes desencadear convulsões e náuseas. Quando se negligencia um estilo de vida saudável face à utilização das tecnologias, podemos correr o risco de entrar num ciclo de dependência. Segundo um estudo coreano, mais de 25% dos jovens na Ásia, com idades entre os 11 e 12 anos, apresentam, sintomas de depen-

dência, como por exemplo:

- ataques de pânico quando o telemóvel está sem bateria ou rede;
- ouvir sons de aviso de chats de conversação, mesmo quando se está longe de dispositivos;
- ficar nervoso por ir para um lugar sem cobertura de Wi-Fi/rede móvel e sentir alívio quando volta a ter sinal de Wi-Fi/rede móvel;
- perder muito tempo a olhar compulsivamente para o computador ou telemóvel sem motivo em concreto.

Não existem formas mágicas para fazer desaparecer estas sensações, pelo que o melhor a fazer é apostar numa utilização equilibrada das tecnologias.

Aproveita o regresso às aulas para te divertires com os teus colegas e não uses todo o teu tempo livre a olhar para uma máquina. E já sabes: Navega em Segurança!

internet
seguraopt