

Prekomjerna upotreba računala/interneta

Dobna skupina: 16 do 18 godina

Ciljevi: osvijestiti sudionike o opasnostima računala I interneta te potaknuti ih da paze na svoje zdravlje pri korištenju istih.

TIJEK RADIONICE:

- 1) rješavanje ankete o korištenju računala (8 minuta)
- 2) kratko predavanje o rizicima prekomjernog korištenja računala I utjecaju na zdravlje (17 minuta)
- 3) demonstracija ispravnog sjedenja za računalom (5 minuta)
- 4) slobodno vrijeme u trajanju od 10 minuta tijekom kojih bi sudionici mogli raditi što žele na računalima, ali pod uvjetom da sjede na ispravan način. Tko uspije održati pravilno držanje tijekom cijelih 10 minuta dobije malu nagradu npr. Čokoladicu. (10 minuta)
- 5) podjela zahvala za sudjelovanje u radionici (5 minuta)

Utjecaj računala na fizičko zdravlje

Glavni rizici kod prekomjerne upotrebe računala su oštećenje vida, nepravilno držanje, pretilost i oštećenje zglobne hrskavice. Do oštećenja vida dolazi kada su oči napete, a posljedice su suhe oči ili pretjerano lučenje suza, zamor očiju, mutan vid i glavobolja. Ljudi često sjede nepravilno jer su lijeni paziti na to kako sjede, a posljedice su skolioza i kifoza. Zbog nedovoljnog kretanja u organizmu ostaje višak kalorija koje pridonose pretilosti. Ljudi često jedu samo da bi jeli, a ne zato jer su gladni. To se često vidi kada mnogi otvaraju čipseve, kokice i toče gazirane sokove tokom filma/serije. Često dolazi i do oštećenja zglobne hrskavice zbog uporabe miša i tipkovnice. Zbog toga dolazi do grčenja ruke, boli te ukočenosti. Ostali rizici prekomjerne upotrebe računala uključuju štetno zračenje, oštećenje živčanog sustava, vidljive vene, skraćivanje mišića i povišenje krvnog tlaka.

Utjecaj računala na mentalno zdravlje

Računalo također može postati ovisno zato jer smo možda sretni ili zainteresirani za nešto dok ga koristimo te je zato važno paziti koliko vremena provodimo uz njega. Također može biti opasno zbog cyberbullying-a. Internetom se šire propagande i lažne vijesti. Zato treba dobro razmisliti prije nego što povjerujemo u nešto.

Kako biste došli do ankete koju smo pripremili, kliknite na patku:

