

Zdraví v kyberprostoru

Není to úplně fér, ale virtuální život někdy může způsobit skutečné neduhy. A je jen na tobě, jestli jimi budeš trpět.



Kybernemoci fakt existují

Esemeskový krk a tabletové rameno

jsou onemocnění páteře způsobená dlouhým předklonem hlavy a hrbením se při používání mobilu, tabletu a notebooku.

Syndrom falešného zvonění

je spíš kuriózní než nebezpečný. Jednoduše spočívá v tom, že je mozek tak navykklý na zvonění a vibrace telefonu, že je slyší a cítí, i když nikdo nevolá ani nepíše.

Myšitida

je zánět ruky způsobený častým používáním počítačové myši. Odtud ten název. Onemocnění nijak zvláštní, zato opravdu bolestivé. To nechceš.



Čistota půl zdraví

Tohle přísloví platí v oblasti technologií dvojnásob. Laboratorní testy totiž zjistily, že na běžném mobilu a klávesnici je víc nebezpečných bakterií než na záchodovém prkénku. Fuj!

Od půjčování přístrojů ostatním by tě tedy měly odradit hned dvě věci:

- 1 Když někomu půjčíš tablet, mobil nebo počítač, může se dostat k tvému e-mailu, profilům, fotkám a citlivým údajům.
- 2 Přístroj ti vrátí pokrytý vlastními bacily. A nezapomeň, že mobil si přikládáš k obličeji.

Zapamatuj si

- 1 Nepůjčuj telefon nikomu, po kom se nenapíšeš z lahve.
- 2 Najez se raději mimo počítač a bez mobilu v ruce.
- 3 Poříd' si speciální přípravek na čištění klávesnic a elektroniky.
- 4 Nehraj si s mobilem, když sedíš na záchodě.

Závislost na internetu a technologiích

Co všechno je závislost? Jak se projevuje? Týká se i tebe? Nebo dokonce tvých rodičů?

Pokud...

- 1 Běžně dokážeš zkouknout celou sérii seriálu najednou a klidně kvůli tomu obětuješ spánek nebo víkend.
- 2 Klikáš z jednoho YouTube videa na jiné a než se naděješ, zjistíš, že několik hodin je pryč.
- 3 Kontroluješ mobil a nejnovější příspěvky, kdykoli se ozve notifikace.
- 4 Chatuješ s lidmi online, i když jsi ve společnosti někoho jiného právě teď a tady.
- 5 Kdykoli máš volnou chvíli, sáhneš automaticky po mobilu.

...pak se tu nejspíš rýsuje závislost.

Přespříliš času věnovaného mobilům a počítačům může škodit. Optimální je umění skloubit užívání moderních digitálních technologií s klasickou mezilidskou komunikací tváří v tvář a s dostatkem pohybu.

Ze slovníčku kyberpsychologa

Netolismus

značí závislost na internetu. Patří sem závislost na online hrách, sociálních sítích, chatování, seriálech, pornografii, ale i přehnaná kontrola e-mailů.

FoMO syndrom

(z anglického fear of missing out) je chorobný strach, že ti něco uteče, když pravidelně nezkontroluješ nejnovější dění na internetu, hlavně příspěvky na sociálních sítích.

Nomofobie

neboli „no mobile phobia“, je potřeba mít u sebe mobil neustále, spojená s až chorobnou obavou, že ho ztratíš, nebudeš mít signál nebo se vybijí baterka.



Internet a technologie přinášejí spoustu dobrých věcí, pokud se používají tak, jak se má. Více informací o online závislosti a zdraví na www.O2chytraskola.cz.