



Școala online și epuizarea datorată utilizării ecranelor

Psiholog Bojin Emese Roberta

Ai și tu un smartphone, un monitor, un laptop, sau o tabletă în casă conectate la internet?

Super, înseamnă că poți participa la întâlnirile online de la școală, ședințe online pe zoom, poți preda elevilor tăi online pe Whatsapp video, primești mesaje, teme, întrebări, crezi materiale de învățare digitale și orice informație/poză/video pe dorești să le accesezi, le poți găsi în timp real dând un simplu click pe

„search Google”

.....ÎNSĂ



This Photo by Unknown author is licensed under [CC BY-NC-ND](#).

This Photo by Unknown author is licensed under [CC BY-SA-NC](#).



Să recapitulăm puțin
timpul tău petrecut în fața
unui ecran:

Te-ai gândit în ultima vreme **câte ore** ai
cumulate online?

Te-ai gândit **ce ai făcut mai exact** în aceste
ore?

Te-ai gândit **în ce stare emoțională** ai
adormit/te-ai trezit în ultima vreme?

Un nou termen a apărut în limbajul de
specialitate – **“screentime burnout”**, care
înseamnă epuizarea datorată expunerii
excesive la tot ceea ce reprezintă munca
noastră online în această perioadă.

În SCREEN TIME noi putem fi conectați în două moduri

Pasiv

Prin scrolling permanent printre noutățile de pe paginile de socializare ca nu cumva să nu fim la curent cu noutățile.

Acest tip de "dependență" poate duce la tulburări emoționale ca depresia, anxietatea și stare de oboseală continuă, și dispoziție afectivă proastă.



Activ

Prin studierea unor conținuturi care să contribuie la dezvoltarea noastră în anumite domenii, elaborarea de materiale cu conținut valoros ce poate fi împărtășit și altora.

Aceasta implică toate procesele cognitive, limbajul, motivația și atenția. Acest tip de screentime permite oamenilor să țină legătura între ei la distanță, ceea ce e esențial în relațiile interpersonale. Redă oamenilor speranță, bucurie și idei.



CALITATE SAU CANTITATE?

PROGRAM ZILNIC	ACTIVITATE	TIMP ACORDAT

Pentru o monitorizare online a activităților, vă recomand următorul website: <https://toggl.com/>

- Conexiunea dintre utilizarea device-urilor și starea de sănătate devine un pic mai clară atunci când ne uităm la modul în care îți utilizezi aceste device-uri și ce faci concret în acel timp.
- NU e vorba de cantitate ci de calitate. Ce faci util pentru tine și pentru ceilalți în acel timp?
- Utilizarea inteligentă a tehnologiei, alături de un program zilnic bine organizat, te poate ajuta, să obții performanță în toate domeniile.
- Chiar dacă acum suntem acasă toată ziua și muncim/învățăm online, corpul nostru are nevoie de un somn de calitate, un program de mese și hidratare corespunzătoare, avem nevoie de asemenea, de mișcare și aer proaspăt și activități de relaxare care nu includ tehnologia.

Pentru realizarea acestui material am utilizat următoarele surse online: *Pinterest, Future bright Counselling, Teachers PAY Teachers, Toggl.com*