**Ekrani i čovjek**

**Tehnoskop**

**Nekad i sada**

U ovo suvremeno vrijeme koje je obilježila epidemija virusa COVID-19 ne mogu se ne zapitati kako tehnologija, koju smo primorani koristiti i za školu i posao, a ne samo za zabavu, utječe na nas? U današnje vrijeme dan prođe brzo kao da je prošao jedan sat. Moji ukućani stalno gunđaju: ,,Jao, kamo to vrijeme leti?!“ Prije 30 godina, kada su imali oko 12 godina, njima je minuta trajala kao jedan sat. Nisu imali što raditi i dosađivali su se. U to je vrijeme rijetko koje kućanstvo posjedovalo računalo, a mobiteli su bili dalja budućnost. Tada bi se svi zabavljali u toplini svojega doma, djeca bi se igrala igrama koje bi sama smišljala, a odrasli bi razgovarali. Najnovije informacije prenosili bi među sobom fiksnim telefonima. Tada su jedina zabava putem ekrana bili televizijski programi.

**Kakve su posljedice prekomjernog korištenja tehnologije?**

Mozak je organ koji se neprestano razvija. Svakodnevnim korištenjem tehnologije mijenja se naš mozak jer mu dajemo nove podatke. U doba interneta mozak obrađuje puno više informacija te se tako prilagođava zahtjevu današnjice. U stanju je u isto vrijeme obavljati više zadataka, tzv. *multitasking* (npr. u isto vrijeme pišemo domaću zadaću, razmišljamo o seriji koja će početi za pola sata i što ćemo sutra sve morati obaviti). Obavljanje više zadataka odjednom ima neke posljedice na naše mentalno zdravlje. Današnji mladi naraštaji imaju značajno drugačiju mrežu živčanih veza i putova u mozgu u odnosu na generacije koje su u digitalno doba ušle kao odrasli ljudi. U odnosu na generacije djece prije 50 godina imaju razvijenije vizualne sposobnosti. No, velika količina informacija koje obrađuju zbog smanjene pažnje pohranjuje se u pamćenje manje kvalitetno. Psiholozi naglašavaju utjecaj današnje elektronike na preopterećenje mozga mladih osoba jer internet drži mozak aktivnim 24 sata, što može imati štetne posljedice na njihove živote. Nekoliko istraživanja ukazalo je na veću vjerojatnost razvijanja poremećaja raspoloženja (depresije, anksioznosti i sl.) među osobama koje prekomjerno koriste internet, ali i odraslih ljudi koji su “prikovani” uz svoje ekrane pametnih telefona, računala i drugih. Zbog toga rijetko pomislimo da bi bilo mudro prošetati se ili barem rastegnuti svakih 30 minuta. To ostavlja veliki trag na naše tijelo. Problemi s kralježnicom postaju sve izraženiji, a **uz pretjerano sjedenje javlja se problem pretilosti.** Pretilost za sebe veže mnogobrojne druge zdravstvene probleme.

**Vječna nedoumica: udaljava li tehnologija ljude ili ih zbližava?**

Jedna od pozitivnih strana tehnologije je olakšano komuniciranje s ljudima diljem svijeta, ali i iz naše blizine. Danas nam tehnologija omogućuje da se možemo povezati s ljudima na različite načine. Neki izvori novog *online* prijateljstva su društvene mreže ili igrice. Tako sam upoznala jednog prijatelja i jednu prijateljicu igrajući *online* igricu. Svaki dan razmjenjujemo savjete kako postupiti u igrici te se na taj način zbližavamo i upoznajemo. Sada u vrijeme epidemije prednosti su još veće. Na daljinu se možemo družiti s prijateljima, održavati nastavu ili raditi svoj posao. Zbog takvih mogućnosti tehnologije čujem se s prijateljima svaki dan, čak i onda kad se s njima ne mogu vidjeti. Jednu veliku prednost imaju i videopozivi. Oni prikazuju naša lica, naše reakcije, pomoći njih možemo razgovarati u ,,četiri oka“, a na daljinu. Zanimljivo, zar ne? Uz sve navedeno rekla bih da nam tehnologija ipak nudi ono što nam je izrazito važno – povezanost. Samo moramo naći pravu mjeru kako ju i koliko koristiti.

Franka Vidović

 6. razred

 OŠ Tomaša Goričanca Mala Subotica

 Mentor: Sanja Posavec