

Ekrani svuda oko nas

Ima li života bez ekrana?

U džepu, na stolu, na zidu, u autu, čak i na hladnjaku – ekrani su sada svugdje! Iako pružaju gomilu informacija i sate zabave, ako ih ne koristimo kako bismo trebali, mogu činiti više zla nego dobra. Glavobolja, nesanica, oštećenje vida, slabiji imunitet i koncentracija samo su neke negativne posljedice pretjeranog gledanja u ekrane.

Većina ljudi u prosjeku svakodnevno koristi ekrane, kao što su računalo ili mobitel, oko 6 sati. To je skoro četvrtina dana! Iako je to vrijeme često teško smanjiti, dijelom zato što danas sve obavljamo putem ekrana, možemo u svakodnevni život uključiti neke male korake da nam u tome postepeno pomognu. Dok jedemo, umjesto da gledamo televiziju, možemo desetak minuta jednostavno gledati kroz prozor. Umjesto da prije spavanja gledamo *tiktok*, možemo čitati neku zanimljivu knjigu. Istraživanja su pokazala da čak 30 minuta čitanja prije spavanja znatno povećava kvalitetu sna. Umjesto da dnevno satima gledamo društvene mreže, možemo izgraditi neke zdrave navike kojima bismo pametnije potrošili slobodno vrijeme, npr. trčanje po kvartu, slikanje, čitanje, pisanje dnevnika ili jednostavno provođenje malo više vremena s ukućanima.

I za kraj, pokušajte barem jedan dan u mjesecu provesti bez ekrana. Izadite na zrak. Prošećite se. Ispecite kruh. Napišite priču. Posadite cvijeće. Nađite neki kafić u susjedstvu. Kartajte s obitelji. Nekad je dobro uzeti odmor od ekrana i bar na jedan dan biti *offline*.

Rebeka Čaćić, 8. c
mentorica: Ema Berger