

Worksheet - E

My Mobile world

Ask 10' -> Read & Summarize 10' -> POSTER 10'



①: Ρωτήστε όλους εδώ μέσα και καταγράψτε:

- Πού έχεις το κινητό τηλέφωνο την νύχτα όταν κοιμάσαι; Δίπλα μου / σε άλλο δωμάτιο
- Πού έχεις το κινητό τηλέφωνο όταν είσαι στη δουλειά / σχολείο / σε έξοδο; Τσέπη / Τσάντα / Χέρι μου

Întreabă-i pe toți cei de aici și notează:

- Unde îți ții telefonul mobil noaptea când dormi? Lângă mine / în altă cameră
- Unde îți ții telefonul mobil când ești la serviciu / la școală / plecat? În buzunar / în geantă / în mână

Πού έχεις το κινητό τηλέφωνο την νύχτα όταν κοιμάσαι; Unde îți ții telefonul mobil noaptea când dormi?	Δίπλα μου Lângă mine	σε άλλο δωμάτιο în altă cameră	
Πού έχεις το κινητό τηλέφωνο όταν είσαι στη δουλειά / σχολείο / σε έξοδο; Unde îți ții telefonul mobil când ești la serviciu / la școală / plecat?	Τσέπη / În buzunar	Τσάντα / în geantă	Χέρι μου / în mână

Το κινητό προκαλεί πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας

3' 14" χρόνος ανάγνωσης

Είναι εφικτό να απαλλαγούμε από τις βλαβερές συνέπειες των κινητών τηλεφώνων, αρκεί να το θελήσουμε.

CATHERINE PRICE / THE NEW YORK TIMES
05.05.2019 • 23:34

Αν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, θα έχετε ήδη αποφασίσει ότι επιθυμείτε να δαπανάτε λιγότερο χρόνο κοιτάζοντας το τηλέφωνό σας. Κι αυτό είναι πραγματικά μία καλή ιδέα. Όλο και περισσότερα αποδεικτικά στοιχεία υποδεικνύουν ότι ο χρόνος που ξοδεύουμε με τα έξυπνα κινητά, μας στερεί τον ύπνο, την αυτοεκτίμηση, τις σχέσεις, τη μνήμη και την προσοχή, τη δημιουργικότητα, την απόδοση και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.

Πέραν αυτών, τα τηλέφωνα μας αυξάνουν τα επίπεδα κορτιζόλης, της βασικής ορμόνης του στρες, απειλώντας την υγεία μας και συντομεύοντας τη ζωή μας. Η κορτιζόλη είναι η βασική ορμόνη «πάλης ή φυγής». Η απελευθέρωσή της πυροδοτεί φυσιολογικές μεταβολές, όπως είναι η κατακόρυφη αύξηση της αρτηριακής πίεσης, των καρδιακών παλμών και των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, που μας επιτρέπουν να αντιδρούμε και να επιβιώνουμε από τις άμεσες φυσικές απειλές. Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να αποβούν σωτήριες, αν όντως βρίσκεσαι σε κίνδυνο, όπως, παραδείγματος χάρη, αν σε κυνηγάει ένας ταύρος. Ωστόσο, το σώμα μας απελευθερώνει κορτιζόλη ως αντίδραση στο συναισθηματικό στρες όταν οι αυξημένοι καρδιακοί παλμοί δεν πρόκειται να βοηθήσουν σε τίποτα, όπως συμβαίνει όταν αναζητείς στο έξυπνο κινητό μία οργίλη ηλεκτρονική επιστολή από το αφεντικό.

Τέσσερις ώρες την ημέρα

Αν συνέβαιναν μόνο περιστασιακά αυτές οι αυξήσεις της κορτιζόλης δεν θα είχαν σημασία. Ωστόσο, ο μέσος Αμερικανός δαπανά τέσσερις ώρες την ημέρα κοιτάζοντας το κινητό του, που πάντα βρίσκεται δίπλα του. Όπως επισημαίνει η Google σε μία έκθεσή της, «οι κινητές συσκευές που είναι εξοπλισμένες με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και ειδησεογραφικές

Telefoanele mobile cauzează probleme de sănătate foarte grave

Este posibil să scapi de efectele nocive ale telefoanelor mobile?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, te-ai hotărât deja că vrei să petreci mai puțin timp uitându-te la telefon. Și aceasta este de fapt o idee bună. Tot mai multe dovezi sugerează că timpul petrecut pe smartphone-uri ne privează de somn, stima de sine, relații, memorie și atenție, creativitate, performanță și capacitatea de a rezolva probleme și de a lua decizii.

În plus, telefoanele noastre cresc nivelul de cortizol, principalul hormon al stresului, amenințându-ne sănătatea și scurtându-ne viața. Cortizolul este principalul hormon de „luptă sau fugi”.

Eliberarea sa declanșează schimbări fiziologice, cum ar fi o creștere bruscă a tensiunii arteriale, a ritmului cardiac și a nivelului de zahăr din sânge, care ne permit să reacționăm și să supraviețuim amenințărilor fizice imediate.

Aceste reacții pot fi salvatoare dacă ești cu adevărat în pericol, de exemplu dacă ești urmărit de un taur.

Totuși, corpurile noastre eliberează cortizol ca răspuns la stresul emoțional atunci când o frecvență cardiacă crescută nu te va ajuta, cum ar fi atunci când derulezi pe smartphone un e-mail furios de la șeful tău.

Patru ore pe zi

Dacă aceste creșteri bruște de cortizol s-ar întâmpla doar ocazional, nu ar conta. Cu toate acestea, americanul obișnuit petrece patru ore pe zi uitându-se la telefonul mobil, care este mereu lângă el.

εφαρμογές, δημιουργούν μία διαρκή αίσθηση υποχρέωσης, γεννώντας διαρκές προσωπικό στρες».

Η διαρκής ενασχόληση με το κινητό δημιουργεί χρόνια αύξηση των επιπέδων κορτιζόλης, τα οποία συνδέονται με ορισμένα πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας, ανάμεσα στα οποία η κατάθλιψη, η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, θέματα υπογονιμότητας, η υπέρταση, η καρδιακή προσβολή, η άνοια και το εγκεφαλικό.

Επιπροσθέτως προς τις μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία, το στρες που προκαλείται από τα κινητά μας επηρεάζει και με πιο άμεσους τρόπους που απειλούν τη ζωή μας. Τα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης επηρεάζουν αρνητικά τον προμετωπιαίο λωβό του εγκεφάλου, που είναι σημαντικός για τη λήψη αποφάσεων και τη λογική σκέψη.

Αυτή η αρνητική επίδραση στον προμετωπιαίο λωβό μειώνει τον αυτοέλεγχό μας. Όταν αυτό συνδεθεί με την επιθυμία μας να απαλλαγούμε από το στρες, μπορεί να οδηγηθούμε στο να κάνουμε πράγματα καταστροφικά, όπως είναι να στέλνουμε μηνύματα ενώ οδηγούμε. Τα αποτελέσματα του στρες μπορεί να ενισχυθούν περισσότερο αν ανησυχούμε διαρκώς ότι θα συμβεί κάτι κακό, όπως μία επίθεση ή ένα εξοργιστικό σχόλιο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

③ POSTER: κάνετε μία λίστα με τα προβλήματα της αλόγιστης χρήσης του κινητού. Citește articolul și întocmește o listă cu problemele utilizării nechibzuite a telefonului mobil.

Μην ξεχάσετε να βάλετε το γράμμα **E** και τον τίτλο σας «My Mobile world»

Nu uita să pui litera E și titlul tău „Lumea mea mobilă”.

După cum subliniază Google într-un raport, „dispozitivele mobile echipate cu aplicații de socializare, e-mail și știri creează un sentiment constant de obligație, generând stres personal constant”.

Utilizarea constantă a telefonului mobil creează o creștere cronică a nivelului de cortizol, care este asociat cu unele probleme de sănătate foarte grave, inclusiv depresia, obezitatea, sindromul metabolic, diabetul de tip 2, problemele de infertilitate, hipertensiunea arterială, atacul de cord, demența și accidentul vascular cerebral.

Pe lângă consecințele pe termen lung asupra sănătății, stresul cauzat de telefoanele mobile ne afectează și în moduri mai imediate, care ne pun viața în pericol. Nivelurile ridicate de cortizol afectează negativ lobul prefrontal al creierului, care este important pentru luarea deciziilor și gândirea logică. Acest efect negativ asupra lobului prefrontal ne reduce autocontrolul. Atunci când este combinat cu dorința noastră de a elibera stresul, putem fi determinați să facem lucruri distructive, cum ar fi trimiterea de mesaje text în timp ce conducem. Efectele stresului pot fi amplificate și mai mult dacă ne facem griji constant că se va întâmpla ceva rău, cum ar fi un atac sau un comentariu furios pe rețelele de socializare.