

Ahoj! Vítám tě na mém blogu :D

Dnes jsem se Vám rozhodla svěřit s něčím, co mě trápí delší dobu a tím není nic jiného než Sociální sítě.

Pokusila jsem se zaznamenat svůj den a tedy povím Vám, takový výsledek jsem nečekala.. Už v brzkých hodinách nás ovlivňují, například: kdo z Vás kontroluje telefon než vstane z postele?

Obávám se, že většina.. Já do ní patřím také.

Ale nemůžeme to brát pouze z té šedé stránky. Ruku na srdce, kolikrát Vás zachránila školní skupina tím, že oznámila test?

Zkusím zde popsat svůj den, třeba se Vám téma více přiblíží.

Ráno vstávám okolo 6:30, takže mám na přípravu do školy krásnou hodinu- tedy alespoň to tak vypadá, než nestrávím dobrých 20 minut seděním na posteli ozářena displejem telefonu. Ve škole to moc jiné není, většinu přestávek civíme všichni buď na tablety a nebo mobily. Po škole je to v podstatě tentýž scénář, tedy na výjimku tréninku.

Ovšem když bych měla celé tohle brát z lepší stránky, den přeci jen vypadá jinak.

Hned ráno mě potěší zpráva od kamarádky, která žije na druhé straně republiky. Přes den nás kontaktuje trenér s přesunutím tréninku a já tak nemusím zbytečně běžet na hřiště. Po cestě ze školy si zavolám s kamarádkou a za doprovodu podcastu, či videa na YouTube dojdu domů.

Jak možná vidíte, jedná se o ten samý den a i přesto o dva rozdílné názory, ale který je ten správný?

To musíte posoudit Vy.

Jak se říká „Všeho moc škodí“ a nebo „Vše je zdravé s mírou“.

Sociální sítě nám dávají rychlý dopamin, mohou nás udržovat v kontaktu s druhými a v nudných chvílích zabavit.

Sociální sítě nám berou fyzický kontakt s okolním světem, můžeme se kvůli nim snadno dostat do psychických problémů. Ať už kvůli okolí a nebo kvůli nedostatku pohybu.

V dnešní době má bohužel až 40% studentů 9. třídy deprese a 30% úzkosti.

Ale správná otázka je, mohou za vše jen a pouze sociální sítě?

Dle mého názoru ne, ale u Vás to může být jinak. Zkuste si svůj den takto vypsát a dejte mi vědět, jak jste dopadli.

-Vaše Terka ♡