

A solid red vertical bar runs along the left edge of the page.

dependência digital

l A dependência digital é um problema grave que infelizmente passamos em todo nosso mundo. A dependência digital é o tempo excessivo e até mesmo desnecessário que as pessoas ficam na frente das telas. Quando falamos sobre este assunto, a grande maioria das pessoas acham que estamos falando apenas de adolescentes, mas estamos falando em todas as idades, as crianças passam muito tempo na frente de telas o que pode influenciar no crescimento e no desenvolvimento delas, além de não ser seguro e nem aconselhável que crianças tenham acesso às telas, os adolescentes passam mais tempo do que deviam nas redes sociais, os adultos usam as telas para quase tudo, para fazer compras, para trabalhar e para lazer, até mesmo os idosos passam várias horas na frente das telas, hoje em dia quase ninguém compra um jornal para ler, as pessoas preferem ler as notícias pelo telefone.

Pode até ser considerado prático, mas o uso excessivo pode fazer mal para todas as idades. O objetivo deste texto é conscientizar as pessoas sobre o mal que o uso excessivo das telas pode causar. É importante se conscientizar sobre e ter equilíbrio de seu tempo nas telas, é muito comum usar as telas algumas horas do dia para lazer e trabalho, mas não é comum e nem saudável passar grande parte de seu tempo nas telas. A grande maioria das pessoas que usam telas não sabem o mal que podem lhes causar.

Para uma vida saudável e uma rotina produtiva, tenha uma rotina e diminua seu tempo de telas, ao invés de passar muito tempo nas telas, leia um livro, faça passeios, visite lugares novos, tenha novas experiências, de início a um projeto, estude, faça receitas, crie memórias sem as telas, crie memórias com as crianças, crie com pessoas importantes, isso fará bem pra você mentalmente e fisicamente.

Futuramente vão ser lembranças muito especiais e que você não irá se arrepender. Ao invés de passar todo esse tempo com telas, faça projetos, campanhas ou identifique uma oportunidade. Use a internet a seu favor, faça pesquisas, conheça sobre assuntos, use para algo que possa ajudar ou ajudar as pessoas, conscientize as pessoas. Não use a internet para julgar as pessoas, faça um feedback e ajude com algo que possa ajudar as pessoas.

Use a internet a seu favor, faça pesquisas, conheça sobre assuntos, use para algo que possa ajudar ou ajudar as pessoas, conscientize as pessoas. Não use a internet para julgar as pessoas, faça um feedback e ajude com algo que possa ajudar as pessoas. O principal objetivo deste texto, é conscientizar as pessoas sobre o perigo que pode ser o uso excessivo de telas, e ajudar com dicas para uma rotina saudável e equilibrada. Para produzir este texto fiz uma série de pesquisas e encontrei muitas coisas interessantes sobre o assunto. créditos: Wikipédia, a enciclopédia livre

