



Colégio Adventista de
Itapecerica da Serra

Vícios Tecnológicos

ORIENTAÇÃO: Frederik Curtz

Gabriel de Souza Correia

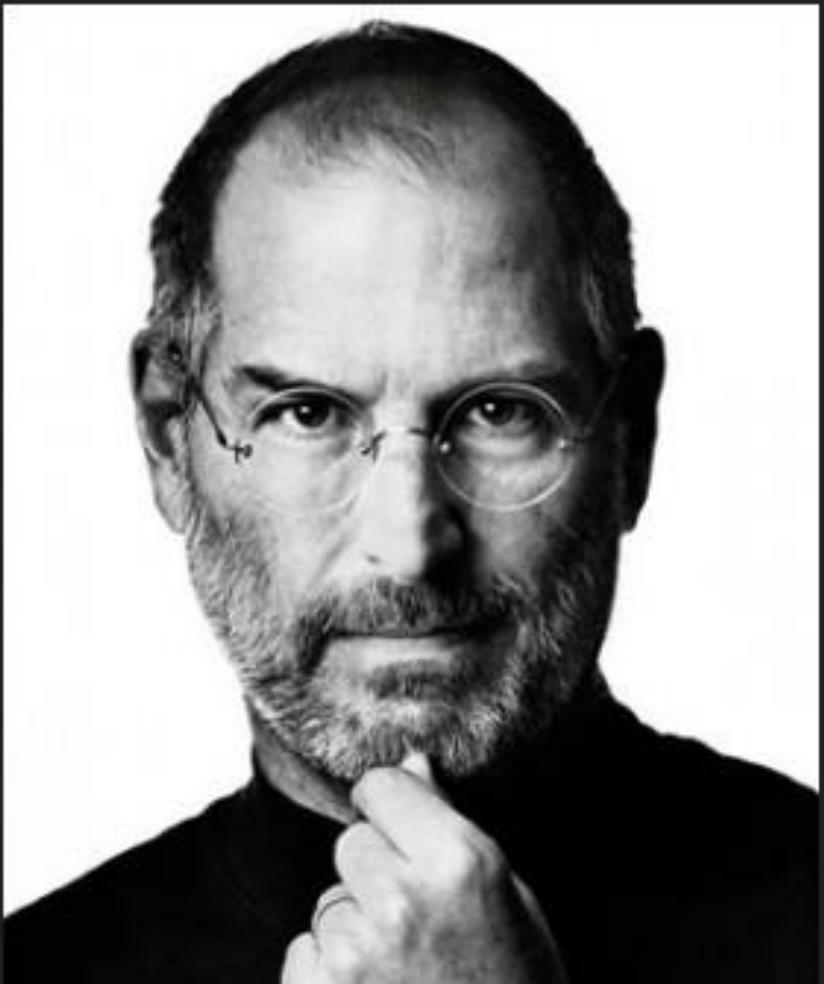
3º A

Itapecerica da Serra, 26 de setembro de 2018

CAIS

Objetivo

- O quanto somos dependentes da tecnologia
- O efeito viciante que os aparelhos eletrônicos provocam
- As doenças e transtornos que a tecnológica causa
- O tratamento

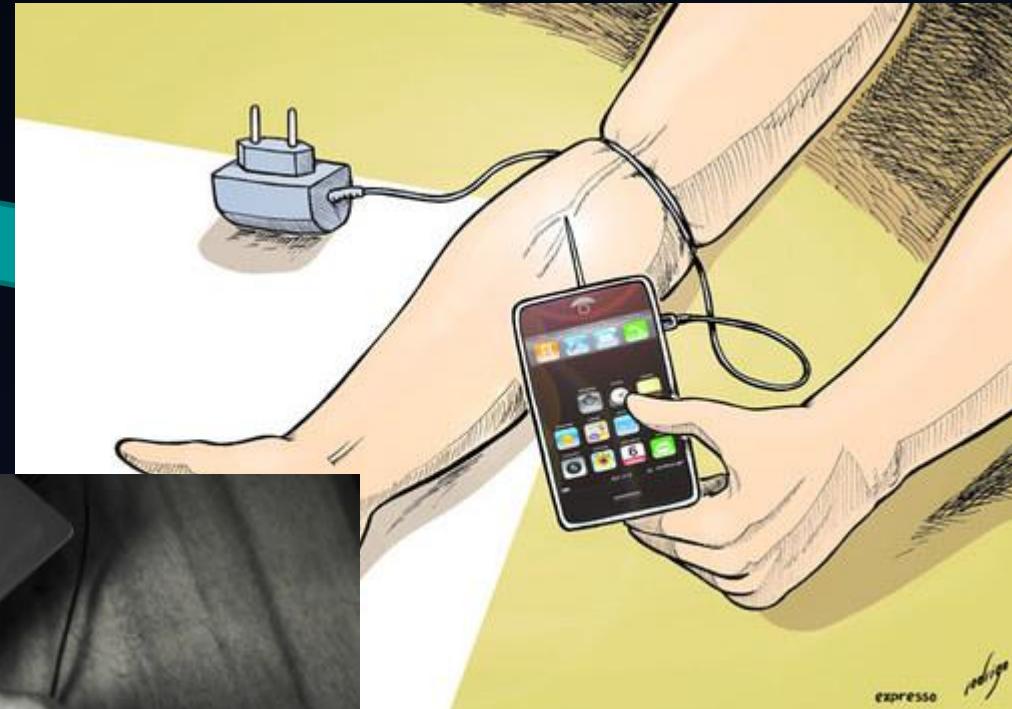
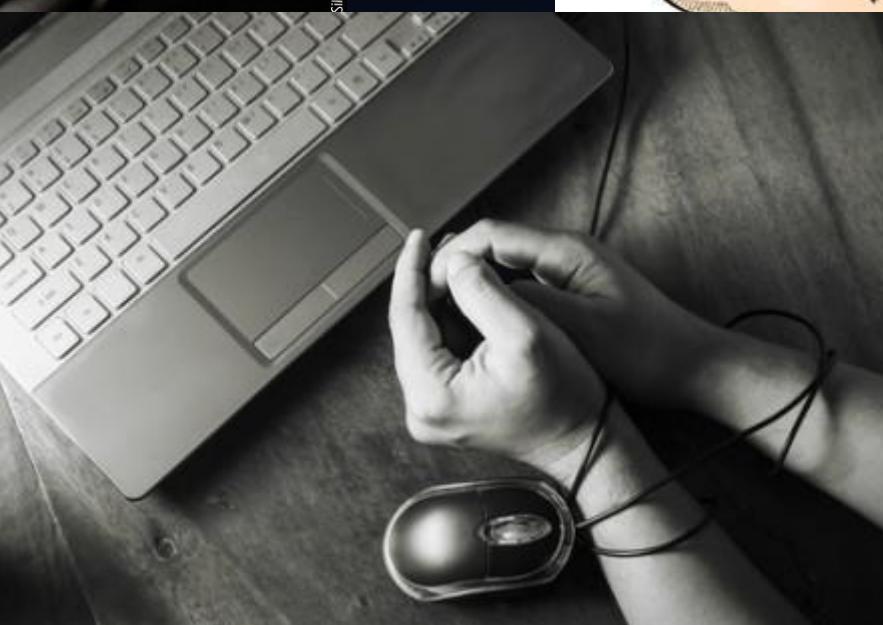


A Tecnologia Move o Mundo
(Steve Jobs)

Aspectos da tecnologia



O que é vício?





Influências



Consequências

INCAPACIDADE
DE
CONCENTRAÇÃO

CONSUMO DE
DROGAS

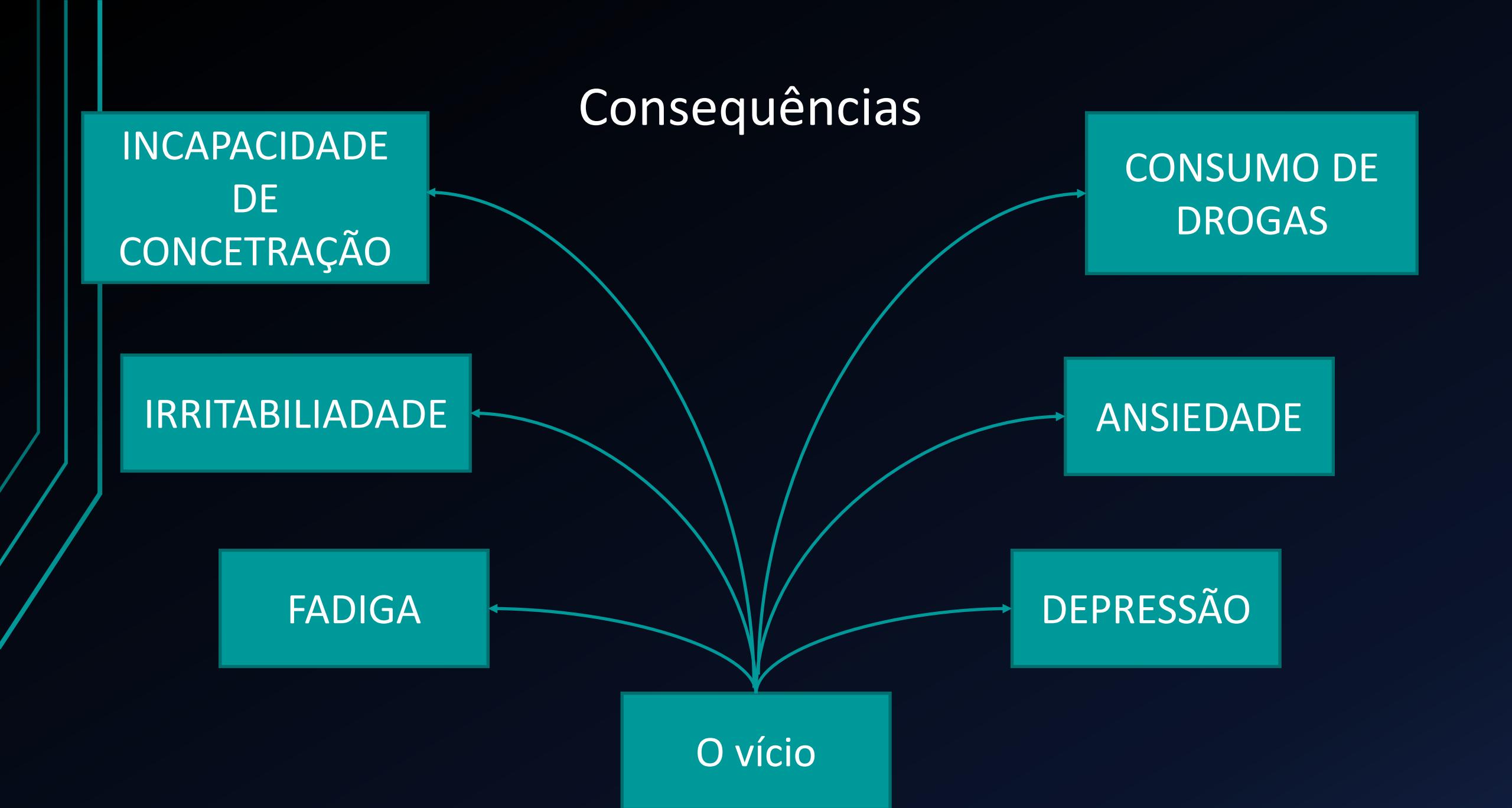
IRRITABILIDADE

ANSIEDADE

FADIGA

DEPRESSÃO

O vício



Sinais de dependência Tecnológica

1. Preocupação excessiva em se manter atualizado constantemente
2. Necessidade de aumentar o tempo de uso no aparelho
3. Apresentar irritabilidade ou depressão
4. Ficar mais conectado do que o programado
5. Ter trabalho, escola e relações sociais em risco
6. Mentir a respeito da quantidade de horas conectado

Tratamento

Bom senso para que o uso das tecnologias não se torne abuso no cotidiano

Fique atento às consequências físicas e psicológicas devido ao uso abusivo das tecnologias

Dose o uso de tecnologias no cotidiano. Verifique se seu desempenho acadêmico, no trabalho, na família ou pessoal estão sendo prejudicados

Não troque atividades, compromissos ou encontros ao ar livre para ficar conectado às tecnologias

Refletá sobre seus hábitos cotidianos e faça diferente



Prefira uma vida social real à virtual. Escolha relacionamentos e amizades reais ao invés de virtuais

Pratique exercícios físicos regularmente. Crie intervalos regulares durante o uso das tecnologias fazendo alongamentos

Valorize suas relações pessoais, sociais e familiares

Não abale o seu humor com publicações virtuais. Não acredite em tudo o que é postado e cuidado com o que você publica na internet

Jogue o lixo eletrônico no local correto

Considerações finais

**Obrigado pela
Atenção!**

