

Dora-Sin e os Ecrãs

O uso excessivo de *smartphones*, televisão e *tablets* é prejudicial.

Os momentos de comunicação com a família tornam-se cada vez mais raros.



A utilização constante dos ecrãs vai diminuir a imaginação e a criatividade das crianças. Vai fazer com que fiquem mais tempo sentados, sem praticar exercício físico o que aumenta o risco de obesidade.

As crianças e adolescentes tornam-se mais irritáveis, ansiosos, deprimidos, manifestam alterações do sono e dificuldade em cumprir regras.

As redes sociais também têm riscos pois podem revelar informação sobre si próprios, podem tornar-se vítimas de *cyberbullying* e verem assuntos que não são próprios para crianças /adolescentes.

É importante que se brinque, se promovam atividades em grupo para estarem com os amigos e falarem uns com os outros.

As novas tecnologias são importantes mas devem ser usadas de forma regrada

A Estrela Dora-Sin usa os ecrãs de forma controlada e tu?