

12.2 Ψηφιακές τεχνολογίες, ευζωία, σωματική και ψυχική υγεία

Ψηφιακές τεχνολογίες και ποιότητα ζωής

1. Ψηφιακές τεχνολογίες και
βελτίωση ποιότητας ζωής

2. Επιπτώσεις των ψηφιακών τεχνολογιών
στη σωματική και ψυχική υγεία

1. Ψηφιακές τεχνολογίες και βελτίωση ποιότητας ζωής

Παραδείγματα που οι ψηφιακές τεχνολογίες συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Εφαρμογές γυμναστικής και υγείας: Πλήθος εφαρμογών και συσκευών μπορούν να βοηθήσουν στην παρακολούθηση της σωματικής δραστηριότητας, της διατροφής, του ύπνου και άλλων παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία.

Τηλεϊατρική: Η εξ αποστάσεως παροχή ιατρικών υπηρεσιών μέσω ψηφιακών εργαλείων προσφέρει πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη σε απομακρυσμένες περιοχές ή σε άτομα με κινητικά προβλήματα.

Εικονική πραγματικότητα: Η εικονική πραγματικότητα χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση ασθενών με χρόνιες παθήσεις ή τραυματισμούς.

Εφαρμογές διαλογισμού και ενσυνειδητότητας: Ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης και άλλων ψυχικών προβλημάτων.

Ψυχοθεραπεία: Η ψυχοθεραπεία μέσω ψηφιακών εργαλείων προσφέρει στους ασθενείς πρόσβαση σε θεραπεία από την άνεση του σπιτιού τους.

Κοινωνική δικτύωση: Η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση με φίλους και συγγενείς μέσω των κοινωνικών δικτύων μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και να μειώσει το αίσθημα μοναξιάς.

2. Επιπτώσεις των ψηφιακών τεχνολογιών στη σωματική και ψυχική υγεία

Επιπτώσεις από την υπερβολική και λανθασμένη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας στη σωματική και ψυχική υγεία.

Καθιστικός τρόπος ζωής: Η αυξημένη χρήση ψηφιακών συσκευών οδηγεί σε καθιστική ζωή, μειώνοντας την σωματική δραστηριότητα και αυξάνοντας τον κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών παθήσεων και διαβήτη.

Προβλήματα όρασης: Η συνεχής εστίαση σε οθόνες μπορεί να προκαλέσει θολή όραση, ξηροφθαλμία, πονοκεφάλους και κόπωση των ματιών.

Διαταραχές ύπνου: Η έκθεση στο φως των οθονών πριν από τον ύπνο μπορεί να επηρεάσει την παραγωγή μελατονίνης, οδηγώντας σε διαταραχές ύπνου, αϋπνία και κόπωση.

Μυοσκελετικά προβλήματα: Η κακή στάση σώματος κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να προκαλέσει πόνους στην πλάτη, στον αυχένα και στους καρπούς.

Εθισμός: Η υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, με συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα και αδυναμία συγκέντρωσης.

Προβλήματα ψυχικής υγείας: Η λανθασμένη χρήση των κοινωνικών δικτύων, όπως η σύγκριση με τους άλλους, ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η έκθεση σε αρνητικό περιεχόμενο, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική μας υγεία, αυξάνοντας τον κίνδυνο άγχους, κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Μοναξιά: Η απομόνωση και η αντικατάσταση της πραγματικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης με ψηφιακές μορφές επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης.

Προβλήματα προσοχής: Η συνεχής εναλλαγή ερεθισμάτων και η πληθώρα πληροφοριών στο ψηφιακό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής.

Τίτλος: «Ψηφιακές τεχνολογίες και ποιότητα ζωής»



Έκδοση: **1.0**

Ημερομηνία: **10/09/2024**

Συντονιστής ομάδας σχεδιασμού και ανάπτυξης: **Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη**

Δημιουργία: **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ**

Το παρόν αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ (ΜΙΣ) 6010165, του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027» που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή