

[www.VitaAmp.org/](http://www.VitaAmp.org/)  
Facebook: VitaAmp



# Die gevare van te veel tegnologie en skerms



# 2022 Statistiek (post-Covid)

- Wakker-tyd: 38-43% op skerms
- Gemiddelde kind: 7 ure per dag (meer as slaap)
- WGO: 80% van jongmense nie fisies aktief genoeg nie
- Gemiddelde ouderdom vir slimfoon: 10.3 jaar oud
- Eie skerm: 35% teen ouderdom 2,  
75% teen ouderdom 4
- 4.5 biljoen mense op sosiale media (2.8 biljoen op Facebook)

Digitale outisme





Kanada, Prof Sheri  
Madigan (Jan 2019)

*Een uit elke vier kinders wat skool  
begin in Kanada is nie gereed  
daarvoor nie – agterstande in  
kommunikasie, taalvermoë en  
emosionele gesondheid.*

***Hoe langer kinders besig is met  
skerms, hoe slegter doen hulle in  
toetse wat hulle emosionele en  
verstandelike vermoëns toets.***

San Diego State University, Oktober 2018  
(40 000 kinders tussen 2 en 17 jaar)

*Daar is 'n direkte verband tussen 'n kind se emosionele gesondheid en die hoeveelheid tyd wat hulle met skerms/tegnologie besig is.*



San Diego State University – 1  
miljoen tieners oor 40 jaar periode (1976-  
2016)

**Te veel blootstelling** aan  
slimfone lei tot 'n daling in geluk  
en emosionele gesondheid.  
Kinders wat hulle tyd beperk op  
elektroniese toerusting is die  
gelukkigste.  
(1 uur per dag = grootste geluk)

# Die emosionele kant:

- Stresshormoon **kortisol** asook **adrenalin** ↑
- **Glukose** vlakke in die brein ↓ wat maak dat jy *cloudy-headed*/dof voel.







*To people in power..... (???)*

# Sosiale media = Publiek/Openbaar

- Plaas iets op 'n “billboard” met jou naam, foto, werk en skool
- Selfs whatsapp groep (net een persoon moet dit sien) – voorblad van die koerant
- Die reg en gereg is NIE aan jou kant NIE!

# Anhedonia

- "An" = sonder
- "Hedone" = vreugde
- DVD





# Ure en ure besig met FRPG:

Dis 'n ontspanningsaktiwiteit waar jy 'n sekere rol aanneem in 'n sekere omgewing.

Die spel is nie kompetierend nie, **het geen tydslimiet nie**, hou nie telling nie en het geen wenners of verloorders nie.

Dit gaan hier om na 'n volgende vlak te beweeg, om jouself te verbeter – gaan nie oor wen nie.

# EverQuest

Denis, 'n jong pa, het sy werk begin afskeep, sy huwelik was amper op sy rotse en hy was 'n swak pa vir sy eenjarige seuntjie.



**Herstel neem ongeveer 'n volle jaar:**  
Dit was my hele lewe. Ek was nie meer myself nie. Ek het die karakter geword. Dis so hartseer as ek daaraan dink.

# Verlawing aan die Internet (*IAD*)

---



- In 2012: Eerste keer vergelyk met verlawing aan alkohol en kokaine agv dieselfde fisiese veranderings in die brein (*MRI scanner*) – 5 tot 10% van internet gebruikers = verlaaf.
- In **Suid-Korea** 'n nasionale gesondheidskrisis: behandeling by meer as 200 sentrums en hospitale.





INTERNET

# Dr Victoria Dunkley: skermverslawing



- (1)Atrofie** (verlies aan breinweefsel):
- **frontale lob** (beplanning en organisering)
  - **striatum** (onderdruk sosiale onaanvaarbare gedrag)
  - **insula** (omgee/compassion area)

# Feite oor pornografie

Ongeveer 5m pornografiese webtuistes (12% van internet verkeer)

Ouderdomsgroep wat die meeste besoeke bring: 12-17 jaar oud

Daaglikse pornografiese e-posse: 2.5 biljoen

260 nuwe pornografiese webtuistes daaglik geskep



# Gauteng Statistiek (Buro vir Marknavorsing)

- *48.2% had sex chats*
- *59.6% sent naked or semi-naked pictures of themselves*
- *18% partook in sexual acts on camera*
- *77.6% regularly visit pornographic websites – 9.1% daily*



*Stranger danger -*  
Kuberveiligheid

Kuberboelies

Aanvaarding

# Goeie raad:

- Een uur per dag – beperking (beskerm brein)
- Tegnologie uit kamers uit – genoeg slaap belangrik
- Prioritiseer “high touch” altyd bo “high tech”
- Bly by goed wat ouderdomsgepas is
- Ken die wetlike aspekte – besef ouers kan in enorme moeilikheid kom
- Weet sosiale media = gemaak vir “distraction” en verslawing
- Wees baie bedag op hoe jy whatsapp gebruik – die groot gevaar
- Weet dat te veel skermtyd kan lei tot depressie
- Hê die beste “Apps” om kind te volg + toegang tot foon

