

Nasz mózg nie nadąża za technologią, a my nie jesteśmy w stanie z niej zrezygnować. Musimy wprowadzać zasady higieny cyfrowej, by ograniczyć ponoszone szkody. Mózg człowieka korzystającego z internetu czy telefonu komórkowego funkcjonuje inaczej niż u osoby, która nie zna tych technologii. Inaczej, ale czy lepiej? Neurolodzy i psycholodzy nie dają jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ plastyczny mózg w morzu elektronicznych mediów uczy się pochłaniać coraz więcej bodźców; ma jednak coraz większe problemy z ich głębszym przetwarzaniem.

Poniżej przedstawiamy linki do 10 krótkich filmów poświęconych funkcjonowaniu naszego mózgu w otoczeniu nowych technologii. 10 krótkich filmów, w których występuje dr Wojciech Glac. Zachęcamy do obejrzenia wartościowych materiałów przygotowanych przez fundację Dbam o mój zasięg.

FILMY

1. ODCINEK 1: Tania dopamina: <https://www.youtube.com/watch?v=C61bxm-8gR0&t=2s>
2. ODCINEK 2: Fake news, czyli dlaczego mózg yka wszystko jak pelikan: <https://www.youtube.com/watch?v=RcfLkXxOuuE&t=2s>
3. ODCINEK 3: Anatomia hejtu: <https://www.youtube.com/watch?v=ivmjVz5pnk>
4. ODCINEK 4: Atak typu DDos na mózg: <https://www.youtube.com/watch?v=Lz2hEtot4Is>
5. ODCINEK 5: Promo na FOMO: <https://www.youtube.com/watch?v=nHRjdVQxD30&t=10s>
6. ODCINEK 6: Naga prawda czyli o wpływie pornografii na mózg: <https://www.youtube.com/watch?v=jEwqgBoA3gY>
7. ODCINEK 7: Dobre relacje jako tarcza ochronna przed uzależnieniami: <https://www.youtube.com/watch?v=jaOupmA-QeE>
8. ODCINEK 8: Biegiem po zdrowie psychiczne czyli o korzyściach płynących z wysiłku fizycznego: <https://www.youtube.com/watch?v=xEUihvZ14aE>
9. ODCINEK 9: Mózg po nocnej zmianie, czyli o prozdrowotnej roli snu: <https://www.youtube.com/watch?v=wHN16u6LUAE>

10. ODCINEK 10: Aby życie mózgu miało smaczek: <https://www.youtube.com/watch?v=4XJmKz0aR30>