



1. OTKRIJ O SEBI ŠTO JE MANJE MOGUĆE.

Internet svakim danom nudi sve više mogućnosti. Jedna od njih je da na Internetu možemo objavljivati slike, statue itd. na kojima se može vidjeti gdje smo, šta radimo, s kim smo... no znate li kolike opasnosti se zapravo mogu skrivati iza toga te da i zbog male nepromišljenosti sve može poći po zlu?

Priča o jednom 27-godišnjaku iz Varaždina može biti dobra pouka. Naime, čovjeku je pošlo za rukom da na kladionici dobije par stotina kuna. No ta sreća nije potrajala dugo. Zbog svoje nepromišljenosti Varaždinac je ostao bez dobitka. Kako? Dobitnik je svoju sreću želio podijeliti s prijateljima na društvenoj mreži objavivši sliku dobitnog listića. Nepoznati počinitelj je to jako dobro iskoristio: jednostavno je pročitao kôd listića sa slike i preko internetske stranice kladionice uzeo novce.

Pročitaj više na: <http://evarazdin.hr/crna-kronika/krada-identiteta-27-godisnjak-preko-face-bookapoklonio-neznancu-dobitni-listic-362063/>

Dijeljenje informacija o sebi i svojim bližnjima može biti opasnije nego što mislimo. Svi naši osobni i osjetljivi podaci koje objavimo mogu se zloupotrijebiti i dovesti do krađe identiteta koju je danas lakše napraviti nego ikada. Velik broj ljudi ima svoj profil na barem jednoj društvenoj mreži, na kojoj redovito objavljuju svoje fotografije, fotografije svoje obitelji, svoje datume rođenja, adrese stanovanja, gdje su zaposleni ili gdje se školuju... odnosno sasvim dovoljno informacija za nekoga da napravi lažni profil na društvenoj mreži i koristi se njihovim identitetom za objavljivanje ekstremnih sadržaja. Isto tako, ti podaci se mogu koristiti i za protuzakonite radnje, npr. u svrhu prijevare ili sklapanja lažnih ugovora. Ne smijemo zaboraviti dvije stvari. Prva stvar je da sve što jednom postavimo na Internet zauvijek ostaje na Internetu, a druga stvar je da Internet ne poznaje riječ „privatnost“. Tako sve informacije koje stavimo na Internet postaju lako dostupne svima. Zato sljedeći put prije nego što nešto objaviš na Internetu dobro razmisli o tome može li to imati nekakve posljedice, jer neke je stvari ipak bolje i sigurnije zadržati samo za sebe.

2. BUDI SVJESTAN DA TE SE PROMATRA I DA SE TVOJI PODACI PRIKUPLJAJU, STOGA BUDI OPREZAN ŠTO DIJELIŠ S DRUGIMA.

Svaki korak, pa čak i svaki pokret mišem može se bilježiti te ostati zapamćen. Danas je izuzetno jednostavno naći podatke o nekome jer su informacije postale vrlo dostupne, stoga trebaš biti oprezan u vezi s tim što dijeliš s ostalim korisnicima i kakve podatke o sebi ostavljaš na Internetu. Online okruženje i digitalna tehnologija te pravila na Internetu konstantno se mijenjaju. Budi u toku i informiraj se o svojim pravima, zaštiti na Internetu, s kim izravno dijeliš svoje podatke i kome su dostupni. Podizanjem svijesti o korištenju sigurnog Interneta možeš puno pomoći sebi i okolini te spriječiti zlouporabu vlastitih informacija.

Na primjer, jedan muškarac iz Rijeke uhićen je zbog računalne prijave i nedozvoljene uporabe osobnih podataka. Prevarant je putem Interneta u tuđe ime sklapao ugovore i naručivao mobilne uređaje na svoju adresu. Mobilne uređaje je dalje prodavao preko oglasa po povoljnim cijenama te zaradio veliku svotu novca. Do osobnih podataka dolazio je iz javno dostupnih podataka na Internetu.

Ugovore je zaključivao birajući određene tarifne modele uz kupnju mobilnih uređaja koje je potom prodavao preko oglasnika po povoljnijim cijenama. Prema dosadašnjim saznanjima policije 42-godišnjak je na ovaj način zaradio 60-ak tisuća kuna, a građani na čije su adrese temeljem fiktivnih ugovora telefonski operateri ispostavljali račune oštećeni su za najmanje 45 tisuća kuna.

Pročitaj više na: <https://www.vecernji.hr/vijesti/uhicenzbog-racunalne-prijave-i-krade-identiteta-970276>

U današnje vrijeme većina se stvari rješava, stavlja i gleda na Internetu u različitim oblicima, ali to sve nije tako anonimno kao što se čini. Mnoge tvrtke na svojim webstranicama skupljaju podatke o posjetiteljima koji pokazuju interes za proizvodom, uslugom ili sadržajem koje ta tvrtka nudi. One žele dobiti informacije o tome što pretražuješ i čitaš na Internetu kako bi saznali koji su tvoji interesi, žele znati što kupuješ, koju glazbu slušaš, a sve zato da bi ti mogli prodati svoje proizvode i usluge. Korisnici često nisu ni svjesni koji su njihovi podaci dostupni tvrtkama putem Interneta. Uz osobne informacije koje dajete svjesno, tu su i povijest pretraživanja web-stranica, povijest kupovina, podaci o prebacivanju datoteka i dokumenata, pohrana podataka na cloud servisima te čak i osjetljivi podaci poput brojeva kreditnih kartica i lozinka. Mnoge aplikacije, igre i društvene mreže mogu dobiti pristup tvojoj trenutnoj lokaciji. To sve može dovesti tvoje osobne podatke i identitet u opasnost. Takve se situacije događaju svuda oko nas, stoga je to problem koji se tiče svih nas.

3. NE VJERUJ SVEMU ŠTO PROČITAŠ NA INTERNETU I UVIJEK TRAŽI DRUGO MIŠLJENJE.

Internet je dostupan svima, kako za traženje informacija, tako i za postavljanje istih. Zbog toga se na Internetu nalaze mnoge lažne informacije. Neke od njih su bezopasne, poput krivog objašnjenja ili krivog prijevoda neke riječi, ali iza nekih lažnih objava mogu stajati velike prijevare na koje ljudi mogu nasjesti.

Tako je, na primjer, 47-godišnja Riječanka dobila e-mail s naslovom „Trebam tvoju pomoć“ koji je navodno napisao njezin rođak koji je ostao bez svega u zračnoj luci te od nje traži novčanu pomoć kako bi se vratio kući. U poruci joj objašnjava kako su mu ukrali torbu u kojoj si bili novci i kartice te putovnica. Moli je da mu posudi 2000 eura koje će joj vratiti odmah po povratku kući, samo da pokrije troškove, jer se mora vratiti prvim sljedećim letom. Ako je moguće, neka mu se javi što prije. Žena je odgovorivši na tu poruku dobila novu s podacima o tome gdje treba poslati novac. No nakon toga žena više nije mogla stupiti u kontakt s tom osobom i nikad više nije vidjela svoje novce.

Pročitaj više na: <http://www.novilist.hr/Vijesti/Crna-kronika/Prevare-putem-interneta-Sve-su-mi-ukrali-mozes-li-mi-hitno-poslati-2.000-eura>

Ljudi su navikli da se „obrate“ Internetu kad zatrebaju pomoć, jer Internet nudi odgovore na sve i svašta. Rijetko tko koristi neke alternativne načine, poput rječnika, nego jednostavno utipkamo u internetske tražilice ono što nas zanima i prvo što Internet „izbaci“ uzmemo „zdravo za gotovo“, i to je to. Te informacije nisu provjerene i mogu doći iz bilo kojih izvora (Wikipedija). Ne možemo sa sigurnošću znati jesu li točne ili ne, pa tako za neke podatke možemo naći potpuno suprotne definicije. No što ako te lažne objave imaju ozbiljne posljedice za nas, poput lažnih pop-up reklama ili e-mailova koji nam nude novac, a zapravo samo na prijevaru žele od nas izvući novac ili naše podatke? Takve stvari su u većini slučajeva lažne te stvaraju nestvarne primamljive ponude poput dobivanja velike svote novca ako zauzvrat damo podatke o sebi i slično. Ljudi zbog neinformiranosti nasjedaju na razne prijevare jer su lažne informacije često privlačnije i zanimljivije od istinitih i bolje se šire Internetom. Internet je jako dobra stvar i u mnogočemu nam može pomoći, ali na Internetu svatko može napisati što želi i što misli, a nitko ne provjerava je li to točno. Zato mi sami trebamo birati sadržaj kojemu vjerujemo i koji dolazi iz pouzdanih izvora.

4. NE PODRŽAVAJ BULLYING I GOVOR MRŽNJE.

Danas je pristup Internetu omogućen većini ljudi s nekoliko jednostavnih klikova. Internet je postao mjesto razmjene informacija, iskustava i dokumenata. Naime, kako živimo u vremenu gdje čak i najmlađi koriste Internet, ne čudi da često koriste taj medij kao sredstvo ismijavanja svojih vršnjaka koji su na bilo koji način drugačiji od njih. Takav način zlostavljanja stručno se naziva *bullying*. Unatoč tome što nije fizički oblik nasilja, *bullying* vrlo negativno utječe na djecu koja su mu izložena. Biste li prijavili *bullying*?

Na primjer, jedan 14-godišnjak iz Zagreba bio je predmet ismijavanja svojih vršnjaka u osnovnoj školi. Zlostavljači su ga javno prozivali putem društvenih mreža što je kasnije preraslo u izravno verbalno zlostavljanje. Dječak je zbog *bullyinga* promijenio 6 škola te ima liječničku dijagnozu u kojoj stoji da boluje od PTSP-a (posttraumatski stresni poremećaj) te redovito mora konzumirati lijekove za smirenje.

Pročitaj više na: <http://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/najtezi-slucajbullyinga-od-likasu-14-su-vrsnjaci-unistili-zivot.-imaptsp-i-pije-apaurine/788392/>

Vršnjačko nasilje vrlo je učestali problem u osnovnim školama. Djeca najčešće koriste društvene mreže poput Facebooka kako bi ismijali svoje vršnjake ne znajući da takvim postupcima narušavaju psihofizičko zdravlje tih pojedinaca. Nasilničko ponašanje može izazvati brojne posljedice kao što su: usamljenost, depresivnost, tuga, uplašenost, nesigurnost, nisko samopouzdanje, pa i bolest, što se odražava u daljnjem životu. Svake godine policija zaprimi preko tisuću anonimnih prijava zlostavljanja na Internetu. Dužnost svakoga od nas je prijaviti viđeno zlostavljanje na Internetu kako bi to mjesto postalo sigurnije za sve nas, jer se to može dogoditi i vašem djetetu.

5. POŠTUJ DOSTOJANSTVO DRUGIH I NE ZABORAVI DA PRAVILA POSTOJE I NA INTERNETU.

Moderno doba razvilo je tehnologiju koja se u današnje vrijeme koristi u razne svrhe. Mnogi promoviraju sebe i svoje projekte preko društvenih mreža. Na taj način najlakše dolaze do svojih vjernih pratitelja i potencijalnih potrošača njihovih proizvoda. Društvene mreže poput Facebooka, Instagrama, Twittera i drugih određuju prikladnu dobnu granicu za svoje korisnike. Koja je to? Postoje djeca koja su registrirana na tim društvenim stranicama iako ne zadovoljavaju uvjet propisane dobne granice. Registracija maloljetne djece često je učinjena bez pristanka i znanja roditelja. Roditelji bi obavezno trebali kontrolirati svoju djecu kada pristupaju internetskim stranicama. Na Internetu postoje razne opasnosti, od zlostavljanja do prijevara koje mogu imati katastrofalne posljedice (chat s nepoznatim osobama može dovesti do otmica, silovanja, ubojstva...). U školi počinje zlostavljanje vršnjaka koje se može „prebaciti“ i na društvene mreže. Rješenje se može potražiti u zajedničkim naporima i volji da se spriječe potencijalni javni sukobi na internetskim stranicama. Zbog zlostavljanja na Internetu u svijetu svake godine 19 000 tinejdžera pokuša samoubojstvo, a njih 4 000 to i učini, stoji u podacima američke organizacije PSA Stop *bullying*.

Na primjer, jedna zagrebačka srednjoškolka bila je žrtva internetskog nasilja, znanog i kao *cyberbullying*. Ona i ne skriva kako su uvrede i ponižavanja na Internetu zapravo svakodnevica djece u Hrvatskoj! „Uvredljive poruke uglavnom se razmjenjuju među djevojčicama. Dječaci se time ne zamaraju previše. Znae, čak se 90 posto mojih vršnjakinja maltretira putem Interneta, najčešće zbog ljubomore, fizičkog izgleda ili ljubavi. Kad se neku djevojčicu želi osramotiti, povrijediti ili izbaciti iz društva u kojem se kreće, često se na Facebooku osnuje grupa namijenjena njoj. Primjerice, ‘M. M. je najveća k.... naše škole’ i tome slično, koju potom ‘lajkaju’ oni koji djevojčicu ne podnose“, priča srednjoškolka. U tim se trenucima, dakako, ne razmišlja o posljedicama koje takvo ponašanje može izazvati. Nema razgovora oči u oči. „Kad se sretnete s onime koji vrijeđa, ili koga se vrijeđa, tada se uglavnom samo šutke prolazi. Ali kad sjednete za računalo i priključite se na neku od društvenih mreža, krenu uvrede“, priznaje. Internetsko nasilje, tvrdi, nerijetko kreće već u šestom, sedmom razredu osnovne škole. Koliko će trajati ovisi o onome tko poruke piše i njegovu zdravu razumu. U posljednje vrijeme djeca sve više koriste manje poznate društvene mreže. Razlog? „Pa na Facebooku je previše roditelja koji nas mogu špijunirati“, kaže srednjoškolka. Za latvijsku društvenu mrežu Ask.fm većina roditelja nikad nije ni čula. Djevojčici iz Zagorja prije dvije godine su uvredljive poruke vršnjaci pisali na toj mreži. S okrutnošću nisu stali ni nakon njezine smrti. Tako su se ponašali i zlostavljači djece koja su se ubila u Americi. U Irskoj su na stranicama mrtve Ciare Pugsley napisali: „Neka se ubila“.

Pročitaj više na: <https://www.express.hr/life/pakao-interneta-i-u-hrvatskoj-stranice-na-kojimad-jeca-ubijaju-djecu-2043>

Nad problemom zlostavljanja djece i mladih putem raznih internetskih stranica i aplikacija ne treba zatvarati oči. U današnje vrijeme moderne tehnologije kada se na mobilnim uređajima nude razne opcije komuniciranja i dijeljenja informacija stvara se sve veća opasnost za određene pojedince koji upadnu u zamku lažnih prijatelja i osoba koje im namjerno žele naštetiti i povrijediti ih.

Potrebno je povećati kontrolu korisnika društvenih mreža i detaljno istražiti svaki prijavljeni slučaj koji upućuje na neki oblik namjernog oštećivanja tuđeg dostojanstva i zlostavljanja korisnika te zlouporabe korisničkog računa određene stranice ili aplikacije. Ne zaboravimo: poštuju pravila Interneta i jedni druge.

6. NE VJERUJ SVAKOME S KIME IMAŠ SAMO ONLINE KONTAKT.

Razvojem društvenih mreža, pa samim time i Interneta, ljudi sve češće koriste taj medij kao način međusobne komunikacije. Danas je lakše komunicirati s nekime preko Interneta nego uspostaviti kontakt uživo zbog mogućnosti koje su uvedene pojavom e-maila i društvenih mreža. Prednost online komunikacije je mogućnost kontaktiranja bilo koje osobe u svijetu pod uvjetom da ima pristup Internetu. Međutim, online komunikacija može rezultirati kontraefektom, kao što je krađa podataka, a u ekstremnim slučajevima i smrću. Dijelite li osobne podatke s ljudima na Internetu?

O tome koliko je internetska komunikacija opasna najbolje govori primjer igre Plavi Kit. Naime, tvorca igre Philipp Budeikin pritvoren je zbog optužbi da je naveo najmanje 16 srednjoškolki da se ubiju tako što su sudjelovale u igri Plavi kit koja se proširila društvenim mrežama, a navodno je stigla i do Hrvatske. Igra Plavi kit uključuje ispiranje mozga psihološki labilnim tinejdžerima i u periodu od 50 dana nagovara ih da izvršavaju raznorazne zadatke, poput gledanja horor filmova, buđenja u sitne sate, samoozljeđivanja, a sve završava samoubojstvom.

Pročitaj više na: <http://www.jutarnji.hr/vijesti/svijet/sokantan-portret-mladog-psihopata-tvorca-igre-plavi-kit-postoje-ljudi-i-postoji-bioloski-otpad-ja-sam-odlucio-ocistiti-drustvo-od-takvih/6037684/>

Danas je upoznavanje na Internetu normalna stvar, ali to ne znači da svakome na Internetu možemo vjerovati i davati svoje osobne podatke. Jeste li znali da jedno od četvero djece dijeli osobne informacije sa strancima na Internetu? To su zabrinjavajuće brojke koje bi mogle rezultirati katastrofalnim posljedicama za djecu. Svakodnevno možemo pročitati o krivotvorenju podataka na Internetu, što osobnih, što računa bankovnih kartica i slično. Stoga ne treba vjerovati svakome na Internetu i ne treba dijeliti osobne podatke, osim ako osobe s kojima ih dijelimo poznajemo osobno i vjerujemo im.

7. ŠTITI SEBE I DRUGE OD EKSPLICITNOG SADRŽAJA.

Masovni mediji imaju i pozitivne i negativne strane. Naš cilj je da iskoristimo pozitivne strane, a spriječimo utjecaj negativnih. Kako se zaštititi od nepoznatog sadržaja?

Nove tehnologije omogućile su seksualnim predatorima da mnogo lakše dođu do žrtava te se samim time povećao broj kaznenih djela spolnog iskorištavanja i zlostavljanja djece. Brojni seksualni predatori iskoristili su maksimalno nove tehnologije i predstavljajući se djeci kao njihovi vršnjaci nagovorili ih da im šalju svoje eksplicitne fotografije i snimke, a kada djeca nakon nekog vremena to više ne žele činiti, prijete im da će objaviti njihove fotografije javno na Internetu.

Pročitaj više na: <http://www.index.hr/mobile/clanak.aspx?category=Vijesti&id=859335>

Mogu se koristiti aplikacije koje upozoravaju i blokiraju neželjene stranice kao Mobicip, koja omogućuje praćenje povijesti i blokiranje neželjenih sadržaja. Aplikacija radi na bazi filtera. Također, to mogu biti aplikacije kao Mamabear, koja omogućuje praćenje aktivnosti na društvenim mrežama i praćenje izlaznih i ulaznih poruka. Djeca su danas posebno izložena utjecaju Interneta te im poticaji i savjeti nerijetko dolaze od njihovih vršnjaka koji su i sami nesigurni i ne znaju se pravilno koristiti Internetom. Sav taj sadržaj utječe na njihovo odrastanje i na izgradnju ličnosti.

Primjerice, na temelju brojnih istraživanja može se zaključiti kako izloženost nasilju u medijima uzrokuje povećanje vjerojatnosti pojave agresivnog ponašanja kod gledatelja. To ne znači da je medijsko nasilje nužan i jedini dovoljan uvjet za pojavu nasilja! Nasilni sadržaji potencijalno su štetni jer izazivaju tjelesnu pobuđenost i emocionalno uznemirenje. Takva pobuđenost povećava mogućnost djetetovih agresivnih misli i osjećaja, a time raste vjerojatnost da dijete agresivno reagira.

Također, eksplicitni sadržaj uči djecu agresivnim ponašanjima i potiče na njihovo oponašanje te ih čini neosjetljivima na nasilje, tj. dolazi do navikavanja, pa tako djeca postaju tolerantnija na nasilno ponašanje. Može se dogoditi da dijete čak neće ni reagirati da to nasilje spriječi.

Opasnost novih tehnologija je u tome da su u većini slučajeva djeca ta koja educiraju i uče roditelje u tom području, ali postoje i mnoge rupe u znanju te nesnalaženje, pa se tako gubi roditeljski autoritet. Djeci bi trebalo ograničiti vrijeme provedeno na računalu i Internetu, nadzirati stranice koje posjećuju putem povijesti pretraživanja ili aplikacija, informirati se o mogućoj zaštiti djece na Internetu i komunicirati s djecom o sigurnosti.

8. NEMOJ SUDITI O SEBI PREMA KOLIČINI „LAJKOVA“ I POSTOVA KOJE PRIMAŠ.

U današnje vrijeme svatko od nas se susreo s pojmom „društvene mreže“ te ih često koristimo i više od jedne (Facebook, Twitter, Instagram itd.). Društvene mreže su postale dio naše svakodnevice. Objavljujući slike, statuse, dijeleći svoje lokacije prijateljima ili pratiteljima na mrežama, mi dajemo sliku o sebi, pokazujemo po kakvim se mjestima krećemo, što nas zanima i koji su nam interesi i hobiji. Mora li to stvarno biti tako?

Tri djevojke iz Poljoprivredne škole iz Brčkog napale su učenicu Ekonomske škole i nanijeli joj tjelesne ozljede zbog toga što je jednom svom prijatelju „lajkala“ komentar na slici, pišu Nezavisne novine.

Napadnuta je ispričala da je od napadačica pokušala pobjeći odlaskom do ureda pomoćnika ravnatelja, ali su je one sustigle. Kad su je sustigle, udarile su je bokserom, a djevojka je sva krvava uspjela nekako doći do zbornice gdje su joj profesori pružili pomoć. O svemu je obaviještena policija, a napadnuta učenica je svoju izjavu prosljedila u medije.

Pročitaj više na: <http://www.index.hr/mobile/clanak.aspx?category=Vijesti&id=859335>

Društvene mreže imaju velik utjecaj na okolinu i društvo općenito. Često naše objavljivanje teži tome da skupimo što više „lajkova“. Taj virtualni svijet može se poigrati s nama u tolikoj mjeri da postanemo ovisni ili da počnemo osuđivati druge na temelju „lajkova“ i komentara. Mi kao pojedinac nikada nećemo biti kao većina i zato se ne bismo trebali stavljati u isti „koš“ kao i većina, jer ako to budemo radili, izgubit ćemo svoj identitet. Isto tako, ako budemo sebe cijenili prema „lajkovima“ koje dobivamo, nikada nećemo biti zadovoljni jer ćemo uvijek žuditi za tim jednim „lajkom“ više. Postali smo zaslijepljeni i okupirani gledanjem i praćenjem tuđih života te uz to često imamo naviku komentirati ili čak osuđivati. Ne mora značiti da je netko tko ima manje „lajkova“ manje vrijedan. To je virtualni svijet i ne smije se miješati sa stvarnim životom. Osvrni se oko sebe, proširi svoj pogled na svijet, prihvati druge ljude i poštuju njihovu kulturu, stil oblačenja itd. Neka te vodi okolina oko tebe, postavi ciljeve u životu, a društvene mreže neka budu zabava i nešto što će te opustiti ili nasmijati nakon napornog dana.

9. NEMOJ SUDITI O SEBI I SVOJEM TIJELU PREMA BROJEVIMA I STATISTICI.

Svjedoci smo brzog i modernog vremena u kojem čovjek uživa u plodovima svojih postignuća kao nikada dosad. Ljudima više odavno prioriteti nisu uvjetovani fiziološkim potrebama. Sve je više mladih ljudi, a pogotovo mladih žena, koje padaju u depresiju jer misle da će sve probleme riješiti lijepim izgledom. Priznajemo, u mnogim anketama muškarci se izjašnjavanju vrlo jasno po tom pitanju. Izgled je bitan, ali problem leži u tome što mlade djevojke i muškarci potvrdu o svom izgledu traže na krivim mjestima i tako stječu negativnu sliku o sebi.

Uzmimo primjer hollywoodskih filmova u kojima, kako bi postigli veću gledanost, glumci mukotrpno, pa čak i potajno ulaze u naizgled obične uredske zgrade i satima provode vrijeme uljepšavajući se za nastup. Na kraju ih tim stručnjaka za digitalno uljepšavanje dodatno „speгла“ kako bi njihov izgled postao savršen. Naravno, o takvoj praksi se ne priča u javnosti, ali moramo biti svjesni da nitko u stvarnosti ne izgleda kao na TV-u ili u kinu. Svi su izmijenjeni. O tome govori i dugogodišnji član Method Studiosa koji je u poslu uređivanja već dugi niz godina. Jednako kao i na filmskom platnu, ni „obični“ ljudi nisu imuni na tehnologiju. Društvene mreže su prepune fotografija mladih, lijepih i uspješnih ljudi. Je li to doista tako? Možemo sa sigurnošću reći da se pravila koja vrijede u Hollywoodu često preslikavaju i na društvene mreže. Ljudi vole stvari shvaćati onako kako ih prvi put vide, onako kako je servirano, pritom zanemarujući činjenicu da su neke stvari poput popularnog „thigh gapa“, uvjetovani genetskim potencijalom pojedinca. Ortopedska kirurginja Vana Wright upozorava da ne možemo utjecati na širinu zdjelice koji je glavni faktor računanja ako računamo na rupu između bedara. Kaže da je ta rupa genetski određena i da tjelesna težina igra malu ulogu u svemu tome.

U svakom slučaju, ljepota je isključivo u očima promatrača i želimo li da naš život bude vrijedan življenja, stvari koje radimo trebamo raditi umjereno. Većina vremena provedena na društvenim mrežama ili ispred malih ekrana uzet će svoj danak i mozgu ne preostaje drugo nego određene stvari gledati kao kroz prizmu. Što god mislili o izgledu, na kraju uvijek prevagne težak rad i ustrajnost.

10. S VREMENA NA VRIJEME, UGASI SVOJE DIGITALNE UREĐAJE I PRIUŠTI SI PAUZU.

Mnogi će reći da ljudi postaju sve udaljeniji i samostaljniji otkad tehnologija napreduje. Tehnologija toliko napreduje da ljudi jednostavno više ne mogu pronaći neki realni i stvarni razlog za socijaliziranje. Ljudima ne preostaje ništa drugo nego družiti se preko društvenih mreža. Vjerojatno je ponekad zabavno, ali kad zbog toga pate drugi faktori života, tada nastaju problemi.

Kao najčešće posljedice navode se poremećaji spavanja, bol u očnim dupljama, hemoroidi te niz društvenih, ali i medicinskih anomalija. Širok je spektar opasnosti od ovisnosti o tehnologijama. Današnja djeca već od najranijih početaka imaju pristup tehnologiji i rado troše vrijeme na nju jer je zabavna i roditelji na taj način kupuju mir. Roditelji nažalost nisu ni svjesni koliko vremena djeca provode na elektroničkim uređajima. Stručnjaci se slažu da djeca do druge godine života nipošto ne bi trebala konzumirati takve vrste tehnologija jer im se mozak tada najviše razvija. Zbog krivih izbora roditelja, a i djece, na kraju imamo generaciju koja ne gasi svoje digitalne uređaje i u nedostatku pametnijeg posla postaju ovisnici.

Budući da je ovisnost o Internetu i tehnologijama uvrštena među psihička oboljenja, u Hrvatskoj se liječenje može provesti u Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež. Naravno, postoje i mnoge alternativne metode, ali najbitnija je čvrsta volja samog ovisnika. Zapravo, to nije fiziološka ovisnost kao što je to slučaj kod nekih težih droga. Zajedničko im je to da se korisnik vraća po još i još jer sadržaj koji konzumira smatra zabavnim ili kvalitetnim, a na kraju se to očituje jednako kao i fiziološka ovisnost.

Za one koji su čvrsto odlučili promijeniti svoj život na bolje, tvrde stručnjaci, također „pali“ tzv. metoda „self-made“ komuna pri čemu ovisnik odlazi na kampiranje u prirodu na tjedan dana. Neki će reći da je metoda rigidna, ali tako i treba biti, tvrde stručnjaci. Također, sedam dana kampiranja, kažu, sinkronizirat će naš bioritam i količinu melatonina u ritmu s izlaskom i zalaskom sunca.