

# NYUGATI JELEN

Megjelenik Arad, Fehér, Hunyad,  
Krassó-Szörény és Temes megyében

8,00 lej

Polgári hetilap

I. (XXXVII.) évfolyam, 7. (9639.) szám • 28 oldal  
Péntek, 2025. február 21.



**Együtt  
a hagyomány  
jegyében** 4.



**Betekintés  
a síremlékkészítés  
rejtelseibe** 8.



**Generációk  
médiafogyasztásának  
változó világa** 9.



Biztonságban az interneten

## A baj megelőzése a neveléssel kezdődik

Arad – A digitális világ árnyoldalaira és az online térben leselkedő veszélyekre hívták fel a figyelmet a nemrég a Csiky Gergely Főgimnázium dísztermében tartott előadáson.

Rudolf Anna iskolapszichológus és Ilona János számítástechnika tanár közösen mutatták be, milyen hatások érik a fiatalokat az interneten, és milyen óvintézkedésekkel lehet csökkenteni a kockázatokat.

Nyilvánvaló, hogy az okos eszközökhöz való hozzáférés ideje folyamatosan csökken: míg korábban nyolcéves korban kapták meg első mobiltelefonjukat a gyerekek, ma már egyre kisebb korban találkoznak a digitális világgal.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint 0–2 éves korban egyáltalán nem javasolt a képernyőidő, 2–6 év között napi egy óra, 6–12 év között 1,5–2 óra, míg 12–16 év között napi 2–3 óra a megengedett mennyiség.

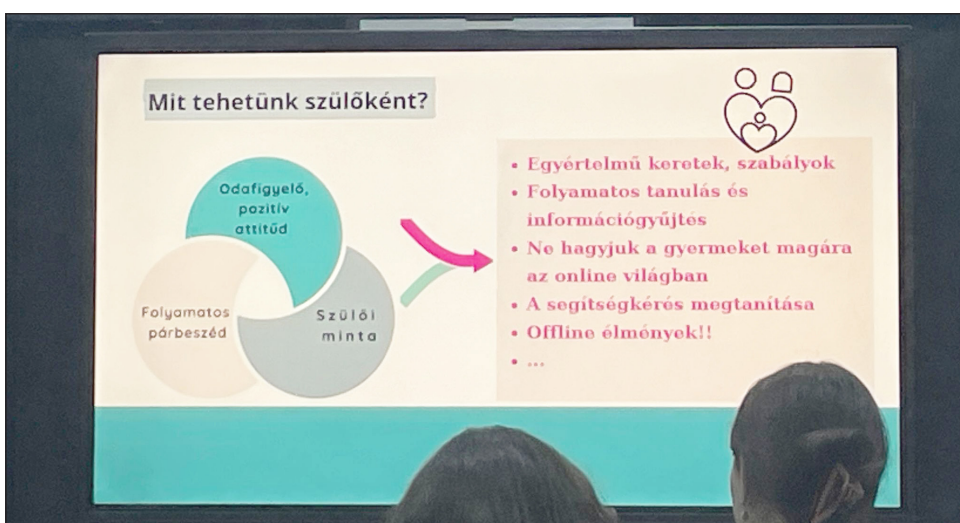
**Videójátékok: üzleti érdek és mentális veszélyek**

A videójáték-ipar dollár-milliárdokat fordít arra, hogy

termékei izgalmasak, figyelemfelkeltők és lebilincselők legyenek, hiszen ez üzleti érdek. A gyerekek számára a játékok interaktív és élménydús környezetet biztosítanak, sikerélményt, közösségi kapcsolatokat és akár feszültséglevezetési lehetőséget is nyújtanak. Ugyanakkor nem szabad figyelmen kívül hagyni az árnyoldalakat sem.

A *Mentális zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvének* (DSM) 5. kiadása 2013 óta hivatalosan is elismeri a videójáték-függőséget. Az előadók hangsúlyozták, hogy a túlzott játék érzéketlenséget okozhat az erőszakkal szemben, csökkentheti a figyelemi funkciókat, függőséget alakíthat ki, és az empátiahiány veszélye is fennáll. Emellett a képernyő előtt töltött idő káros a szemre és a testtartásra is, ami hosszú távon gerincproblémákhoz vezethet.

A tantermi tapasztalatok is alátámasztják ezeket a jelenségeket: egyre több gyerek küzd figyelemzavarral és nehezen alkalmazkodik a hagyományos oktatási környezethez – mondták a pedagógusok.



**Közösségi média:  
a nagy szétkapcsolódás**

Az elmúlt tíz évben megduplázódott a depressziós tinédzserek száma, ami összefüggésbe hozható a túlzott médiahasználattal. Az előadás során elhangzott, hogy a kamaszkor az identitásépítés kulcsfontosságú időszaka, amikor a fiatalok fokozottan érzékenyek arra, hogy mit gondol róluk a környezetük. A közösségi média azonban gyakran torz képet ad viszsza, és bár rengeteg inger és

visszajelzés érkezik a fiatalok felé, az emberi kapcsolatok valódi mélysége hiányzik belőle.

A közösségi médiában sok a „kapcsolat”, mégis gyakran magányossá válik az egyén. Az online barátok nem helyettesítik a személyes interakciókat, így kialakulhat a kapcsolatok illúziója, amely végső soron depresszióhoz vezethet.

**Konkrét veszélyek  
az online térben**

Az előadás során kitértek azokra a konkrét kockáza-

biztonságának érdekében a szülőknek olyan bizalmi kapcsolatot kell kialakítaniuk, amelyben a folyamatos párbeszéd jelen van. Az érdeklődő, támogató szülői attitűd segíthet a fiataloknak felismerni a veszélyeket, és megtanítani nekik, hogyan kérjenek segítséget szükség esetén.

Fontos, hogy a gyerekek offline élményeket is kapjanak, amelyek ellensúlyozzák az online világ hatásait. A szülői példa pedig kulcsszerepet játszik abban, hogy milyen digitális szokásokat alakítanak ki a fiatalok.

Az előadás végső üzenete egyértelmű: a digitális világot nem lehet elkerülni, de tudatos hozzáállással és megfelelő szülői támogatással csökkenthető a veszélyek, miközben a gyermekek egészséges módon élhetnek az online tér adta lehetőségekkel.

A remekül megszerkesztett prezentáció nagyon sok hasznos információt kínált, nagy kár, hogy kevesen voltak rá kíváncsiak.

TAKÁTS ÁGNES

tokra is, amelyek az internet világában fenyegetik a fiatalokat: online bántalmazás (cyberbullying), grooming (felnőttek általi manipuláció és behálózás), személyes adatokkal való visszaélés, álhírek és manipuláció, veszélyes kihívások (challenge-ek), sexting és pornográf tartalmak.

**A megelőzés kulcsa:  
tudatosság és szülői minta**

Az előadók hangsúlyozták, hogy a megelőzés a családban kezdődik. A gyermekek

**Fizessenek elő a Nyugati Jelen hetilapra,  
a régió legjobb és legolvasottabb lapjára!**

A postán február 21-ig lehet előfizetni!

**Olvassa online is a Nyugati Jelent!**

A hetilap online felületén ([www.nyugatielen.com](http://www.nyugatielen.com)) naponta megtalálja a legfrissebb híreket, tudósításokat, elemzéseket, interjúkat. Olyan írásokat is, amelyek nem kerülnek be a nyomtatott hetilapba.

## Zöldítési akció Temesváron

A forgalmas sugárutak, mint az Aradi út, a Circumvalațiunii út és a Take Ionescu sugárút zöldebbek és hűvösebbek lesznek a Temesvári Városháza kezdeményezésére az elmúlt hónapokban elültetett több száz fának köszönhetően. A 2024 őszen elindított zöldítési akció során közel 2300 nagyobb méretű fát ültettek el a városnak azokra a területeire, ahol a legnagyobb szükség volt az árnyékre és a tisztább levegőre.

Egy infrastruktúra korszerűsítési projekt kere-



Fotó: Temesvári Városháza

tében további 900 fát ültettek el a Stan Vidrighin úton. A helyi éghajlathoz alkalmazkodó őshonos fajok, mint a tölgy, hárs, kóris vagy gyertyán kiültetése árnyékot és friss levegőt nyújtanak a nagy forgalmú útvonalak mentén, javítva a lakosság életminőségét. Az ültetések ezekben az elmúlt napokban is folytatódtak több temesvári körforgalomban, köztük a Mărăști téren is, ahol a nyáron színes díszcserjék és virágok fogadják majd a közlekedőket.

PATAKI Z.

• Chirmiciu András: Amerikai szomszédság-politika

2. / Álláspont

**krónikás  
hírpostás**

**FONTOS HÍREK,  
FELESLEGES ZAJ NÉLKÜL!**

[kronikaonline.ro/hirlevel](http://kronikaonline.ro/hirlevel)