

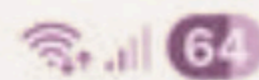
— Prolonged Screen Time —

what are the effects of prolonged screentime?

#DEFINITION 📱💻
[prəˈlɔːŋd skriːn taɪm]



11:11 p.m. •



Spending excessive hours a day on devices (phones, TVs, computers, tablets) outside of work or school.

11:11

Things To Do Instead ::

- EXERCISE: go on a walk, do yoga, or stretch
- HOBBIES: crochet/knit something, write, or read a book
- SOCIALIZE: go out with friends, spend time with your family
- OTHER: clean your room, bake something new, or take a nap

Signs & Symptoms

- neck and back pains
- eyestrains (blurry vision and dry eyes)
- compulsive phone checking
- ignoring social, work, or school responsibilities
- sleep disturbances in the middle of the night



whatsapp



instagram



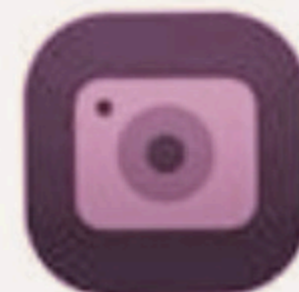
spotify



gallery

Long-Term Effects

- musculoskeletal issues such as chronic neck, back, and shoulder pains
- vision problems, near-sightedness, and digital eyestrains
- higher risk of anxiety, depression, and feelings of loneliness
- decreased attention-spans
- social isolation and reduced quality of in-person relationships



HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B

I

N

G

O

Prolonged
screentime
means spending
excessive hours
on devices

Screentime
always improves
sleep quality

Using screens
prevents eye
strain

Long screentime
strengthens
attention span

Excess screen
use guarantees
better
friendships

Phones and
computers
eliminate neck
pain

Eyestrain (blurry
vision and dry
eyes) can
happen

Social media
removes
loneliness

Screens increase
physical activity

Technology
always improves
posture

Screen use
cannot affect
sleep

Using devices
improves
eyesight



Screen use
always improves
mental health

Screens reduce
stress for
everyone

Screens
completely
prevent anxiety

Devices improve
concentration in
all cases

Screen use
strengthens in-
person
relationships

Higher risk of
anxiety and
depression can
occur

Social media
guarantees
better
friendships

Phones reduce
loneliness

Screen time
increases
physical fitness

Devices eliminate
social isolation

Screens prevent
vision problems

Social isolation
can result from
excessive
screentime

— Tiempo Prolongado Frente A La Pantalla —

¿Cuáles son los efectos de pasar mucho tiempo frente a la pantalla?

#DEFINICIÓN

[ˈtjempo prolonˈgaðo ˈfrente a la panˈtaja]

Pasar demasiadas horas al día usando dispositivos (teléfonos, televisores, computadoras, tabletas) fuera del trabajo o la escuela.

11:11

Cosas Que Hacer En Su Lugar ::

- EJERCICIO: salir a caminar, hacer yoga o estiramientos.
- AFICIONES: tejer a ganchillo o con agujas, escribir o leer un libro.
- SOCIALIZAR: salir con amigos, pasar tiempo con la familia.
- OTROS: limpiar la habitación, hornear algo nuevo o echarse una siesta.

11:11 p.m.

Signos & Síntomas

- dolores de cuello y espalda
- fatiga ocular (visión borrosa y ojos secos)
- comprobación compulsiva del teléfono
- descuido de las responsabilidades sociales, laborales o académicas
- trastornos del sueño en mitad de la noche



whatsapp



instagram



spotify



gallery

Efectos A Largo Plazo

- problemas musculoesqueléticos, como dolores crónicos de cuello, espalda y hombros;
- problemas de visión, miopía y fatiga visual digital;
- mayor riesgo de ansiedad, depresión y sentimientos de soledad;
- disminución de la capacidad de atención;
- aislamiento social y reducción de la calidad de las relaciones personales.

CÓMO JUGAR

- Lee cada afirmación en un recuadro.
- Si la afirmación es VERDADERA según el folleto, táchala.
- ¡Consigue 5 en fila (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B

I

N

G

O

El tiempo prolongado de pantalla significa pasar horas excesivas en dispositivos	El tiempo de pantalla siempre mejora la calidad del sueño	El uso de pantallas previene la fatiga ocular	El tiempo de pantalla largo fortalece la capacidad de atención	El uso excesivo de la pantalla garantiza mejores amistades
Los teléfonos y los ordenadores eliminan el dolor de cuello	Puede ocurrir la distación (visión borrosa y ojos secos)	Las redes sociales eliminan la soledad	Las pantallas aumentan la actividad física	La tecnología siempre mejora la postura
El uso de la pantalla no puede afectar al sueño	El uso de dispositivos mejora la vista		El uso de la pantalla siempre mejora la salud mental	Las pantallas reducen el estrés para todos
Las pantallas previenen completamente la ansiedad	Los dispositivos mejoran la concentración en todos los casos	El uso de la pantalla fortalece las relaciones en persona	Puede ocurrir un mayor riesgo de ansiedad y depresión	Las redes sociales garantizan mejores amistades
Los teléfonos reducen la soledad	El tiempo de pantalla aumenta la aptitud física	Los dispositivos eliminan el aislamiento social	Las pantallas previenen problemas de visión	Social isolation can result from excessive screentime

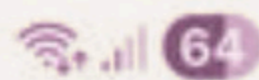
- 长时间使用电子设备 -

长时间使用电子设备会产生哪些影响？

#定义
[tiŋV iV]



11:11 p.m. •



在工作或学习之外，每天过度使用电子设备（手机、电视、电脑、平板电脑）的时间过长。

11:11

替代方案 ::

- 锻炼：散步、做瑜伽或拉伸
- 爱好：钩针编织/针织、写作或阅读
- 社交：与朋友外出、陪伴家人
- 其他：整理房间、尝试新烘焙或小憩片刻

体征与症状

- 颈背疼痛
- 眼睛疲劳（视物模糊和干眼症）
- 强迫性查看手机
- 忽视社交、工作或学业责任
- 深夜睡眠中断



whatsapp



instagram



spotify



gallery

长期影响

- 肌肉骨骼问题，如慢性颈部、背部和肩部疼痛
- 视力问题、近视及数字设备视疲劳
- 焦虑、抑郁和孤独感风险升高
- 注意力持续时间缩短
- 社交隔离及面对面关系质量下降

宾果游戏规则

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B I N G O

长时间的屏幕时间意味着在设备上花费过多的时间	螢幕時間總是能提高睡眠品質	使用屏幕可以防止眼睛疲劳	长时间的屏幕时间增强了注意力	过度使用屏幕保证了更好的友谊
手机和电脑消除了颈部疼痛	眼睛疲劳（视力模糊和干眼症）可能发生	社交媒体消除了孤独感	屏幕增加身体活动	科技总是能改善姿势
屏幕使用不能影响睡眠	使用设备可以提高视力		使用屏幕总是能改善心理健康	屏幕减轻了每个人的压力
屏幕完全防止焦虑	设备在所有情况下都能提高注意力	屏幕使用加强了面对面的关系	焦虑和抑郁的风险可能更高	社交媒体保证了更好的友谊
手机减少了孤独感	屏幕时间可以提高身体素质	设备消除了社会隔离	屏幕可以防止视力问题	过度的屏幕时间可能导致社交隔离

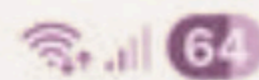
– Длительное время просмотра экрана –

Каковы последствия длительного пребывания перед экраном?

#ОПРЕДЕЛЕНИЕ
[апр'идиэ'л'эний'э]



11:11 p.m. •



Проведение чрезмерного количества времени в день за устройствами (телефонами, телевизорами, компьютерами, планшетами) вне работы или школы.

11:11

Что можно сделать вместо этого ::

- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ: прогуляйтесь, займитесь йогой или растяжкой.
- ХОББИ: свяжите что-нибудь крючком или спицами, почитайте книгу.
- СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ: погуляйте с друзьями, проведите время с семьей.
- ПРОЧЕЕ: приберитесь в комнате, испеките что-нибудь новенькое или вздремните.

Признаки и симптомы

- боли в шее и спине
- усталость глаз (затуманенное зрение и сухость глаз)
- навязчивое проверка телефона
- игнорирование социальных, рабочих или учебных обязанностей
- нарушения сна посреди ночи



whatsapp



instagram



spotify



gallery

Долгосрочные последствия

- проблемы с опорно-двигательным аппаратом, такие как хронические боли в шее, спине и плечах;
- проблемы со зрением, близорукость и цифровое перенапряжение глаз;
- повышенный риск тревожности, депрессии и чувства одиночества;
- снижение концентрации внимания;
- социальная изоляция и снижение качества личных отношений.



КАК ИГРАТЬ

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение верно, исходя из текста на листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

В I N G O

Длительное экранное время означает проводить слишком много часов на устройствах	Экранное время всегда улучшает качество сна	Использование экранов предотвращает напряжение глаз	Длительное экранное время усиливает концентрацию внимания	Чрезмерное использование экрана гарантирует лучшие дружеские отношения
Телефоны и компьютеры устраняют боль в шее	Напряжение глаз (размытое зрение и сухость глаз) может произойти	Социальные сети устраняют одиночество	Экраны увеличивают физическую активность	Технологии всегда улучшают осанку
Использование экрана не может повлиять на сон	Использование устройств улучшает зрение		Использование экрана всегда улучшает психическое здоровье	Экраны снижают стресс для всех
Экраны полностью предотвращают беспокойство	Устройства улучшают концентрацию во всех случаях	Использование экрана укрепляет личные отношения	Может возникнуть более высокий риск тревоги и депрессии	Социальные сети гарантируют лучшие дружеские отношения
Телефоны уменьшают одиночество	Время, проведенное за экраном, повышает физическую подготовку	Устройства устраняют социальную изоляция	Экраны предотвращают проблемы со зрением	Социальная изоляция может быть результатом чрезмерного экранного времени