**Išmanieji ekranai veikia bręstančio paauglio kūną**

* **Didėja sergamumas.** Dėl laiko, praleidžiamo prie kompiuterio, vis daugiau trumpėja paauglio buvimo gryname ore laikas, mažėja judriosios veiklos, todėl didėja sergamumas ūmiomis virusinėmis ir bakterinėmis infekcijomis, pastebimi neaiškios priežasties virškinimo sistemos sutrikimai, antsvoris.
* **Ligos ne pagal amžių.** Praleidžiant daugiau laiko prie išmaniųjų ekranų, paaugliams dažniau atsiranda neaiškios kilmės galvos skausmų, pečių juostos, sprando įtampa. Jau 14–15 metų paaugliams kartais nustatomi kaklo slankstelių pakitimai, osteochondrozės požymiai, būdingi 45–50 metų žmonėms.
* **Naudokis arba prarasi.** Kuo daugiau laiko paauglys praleidžia prie kompiuterio, tuo mažiau išorinių impulsų gauna jo smegenys, todėl kinta įvairių smegenų centrų raida. Paauglystėje smegenyse vyksta nuolatinė neuronų atranka, kai, siekiant dirbti efektyviau, jos išsaugo tik tuos nervinius ryšius, kurie reikalingi. Dėl gana monotoniško buvimo prie išmaniųjų ekranų paauglių gebėjimai rašyti ranka, išreikšti savo mintis žodžiais, įsiminti, tiesiogiai bendrauti prastėja.