


## TEST PARENTAL – CÂT DE AFECTAT ESTE FUNCȚIONAL CREIERUL ADOLESCENTULUI?

 Nu e despre inteligență.

 E despre **atenție, memorie, organizare și toleranță la efort.**

Ia o foaie și notează DA / NU.

---

### 1. ATENȚIA (impact direct al ecranelor)

Bifează ce se potrivește:

- Nu poate sta concentrat 15 minute pe o sarcină „plictisitoare”
- Are nevoie de telefon între pauze
- Se foiește, se ridică, amână
- Spune des „știu, dar nu acum”

#### Interpretare:

- 0–1 bifă → normal
  - 2–3 bife → atenție fragmentată
  - 4 bife → suprastimulare clară (reversibilă)
- 

### 2. MEMORIA (diferența CHEIE)

#### Test rapid (2 minute)

Spune-i **5 cuvinte** fără legătură:

măr – tren – carte – cheie – nor

Vorbiți altceva 2 minute, apoi cere-i să le spună.

- 4–5 cuvinte → memorie OK
- 2–3 → memorie funcțională sub stres
- 0–1 → blocaj de atenție, NU deficit intelectual

#### Foarte important:

Dacă ține minte povești, filme, jocuri → memoria NU e afectată global.

◆ **3. MEMORIA MECANICĂ (formule, definiții)**

Întreabă:

- Reține greu formule
- Întreabă „de ce e așa?”
- Nu memorează fără sens

👉 Asta NU e afectare.

Este **profil conceptual** (foarte frecvent la copiii inteligenți).

---

◆ **4. ORGANIZARE VIZUALĂ ȘI SCRIS**

Bifează dacă:

- Nu se încadrează în pagină
- Scrie prea mare / prea înghesuit
- Nu aliniaza simboluri
- Obosește rapid la scris

👉 Indică:

- dificultate vizuo-spațială
  - posibilă disgrafie funcțională
  - NU afectare cognitivă
- 

◆ **5. MOTIVAȚIA (unde părinții se sperie inutil)**

Întrebări cheie:

- Este curios?
- Pune întrebări?
- Are pasiuni?
- Poate sta concentrat la ce îi place?

👉 Dacă DA → **creierul este sănătos.**

Lipsa de motivație = **suprasaturare + presiune**, nu „stricat”.

---

### 🎯 **MINI-TEST FUNCȚIONAL (foarte relevant)**

#### **Testul de recuperare**

Timp de **7 zile**:

- max. 1–2 ore ecrane/zi
- activitate fizică zilnic
- somn constant
- 10–15 min lucru structurat (nu teme)

🔴 După 7 zile:

- dacă atenția crește → NU există afectare
  - dacă scrisul se îmbunătățește → funcțional, reversibil
  - dacă iritarea scade → dopamina se reglează
- 

### 🚩 **CÂND ar fi cazul de evaluare suplimentară**

(rare, dar le menționez)

Doar dacă:

- nu poate urmări instrucțiuni simple
- nu reține informații nici din povești
- nu înțelege relații cauză–efect
- regres evident

## **Efectele utilizării ecranelor asupra funcționării cognitive**

### **Zone frecvent afectate și remedii generale**

Utilizarea intensivă a ecranelor poate influența diferite funcții cognitive, în funcție de vârstă, durată și tipul de activitate digitală. Mai jos sunt prezentate **cinci zone funcționale frecvent implicate**, împreună cu **strategii generale de reglare**.

---

## 1. Atenția

### Posibile efecte

- dificultăți de concentrare susținută
- nevoie crescută de stimulare
- evitare a sarcinilor repetitive
- fragmentarea atenției

### Remedii generale

- împărțirea sarcinilor în intervale scurte
- pauze regulate, fără ecrane
- stabilirea unui singur obiectiv clar per sesiune
- alternarea activităților cognitive cu mișcare fizică

✦ Scop: refacerea capacității de focalizare progresivă.

---

## 2. Memoria de lucru și memoria mecanică

### Posibile efecte

- dificultăți în memorarea informațiilor abstracte
- retenție bună pentru informații vizuale sau narative
- nevoie de înțelegere înainte de memorare

### Remedii generale

- asocierea informației cu sens și context
- utilizarea suporturilor vizuale (fișe, scheme)
- repetare prin expunere pasivă, nu forțată
- limitarea volumului de informație per sesiune

✦ Scop: transformarea memorării într-un proces logic, nu mecanic.

---

### 3. Organizarea vizuală și scrisul

#### Posibile efecte

- dezorganizare spațială pe pagină
- scris inegal sau obositor
- dificultăți în alinierea simbolurilor

#### Remedii generale

- utilizarea șabloanelor de pagină
- spațiere generoasă și structură clară
- reducerea accentului pe estetică
- acceptarea scrisului funcțional, nu perfect

♦ Scop: reducerea încărcării vizuo-motorii.

---

### 4. Motivația și toleranța la efort

#### Posibile efecte

- scăderea interesului pentru sarcini solicitante
- amânare frecventă
- rezistență la efort cognitiv susținut

#### Remedii generale

- setarea de obiective mici și realizabile
- accent pe proces, nu pe rezultat
- feedback constant și realist
- evitarea presiunii excesive

♦ Scop: reconstruirea relației pozitive cu efortul mental.

---

### 5. Relația cu ecranele

#### Posibile efecte

- utilizare compensatorie (pentru calmare sau evitare)
- dificultăți în autoreglare

- dependență de stimulare rapidă

### **Remedii generale**

- stabilirea unor intervale clare de utilizare
- poziționarea ecranelor după activități solicitante
- înlocuirea treptată cu activități alternative
- consecvență în reguli, nu interdicții bruște

✦ Scop: reglare, nu eliminare totală.

Intervențiile eficiente se bazează pe:

- structură
- predictibilitate
- reducerea suprastimulării
- adaptarea metodelor de lucru

**Exemplu de intervenție :**

### **Testul de recuperare**

Timp de **7 zile**:

- max. 1–2 ore ecrane/zi
- activitate fizică zilnic
- somn constant
- 10–15 min lucru structurat (nu teme)

✦ După 7 zile:

- dacă atenția crește → NU există afectare
- dacă scrisul se îmbunătățește → funcțional, reversibil
- dacă iritarea scade → dopamina se reglează

Idee de organizare informație :

